お悩み
解決手帳

保湿不足が症状を悪化させる

# アトピーのかゆみに効く薬が増加

# ステロイドは「怖がらずに使う」が大事

かゆみや湿疹が慢性的に軽快と悪化を繰り返すアトピー性皮膚炎。副作用の少ない塗り薬が登場し、新たな選択肢として期待されている。治療とケアの最適解を専門家に聞いた。

**今回の相談**

主治医からくぎを刺されても、ステロイドにはおっかなびっくり。肌の調子が良くなるとつい塗らなくなって、またぶり返してしまいます。

42歳●SYさん

子どものころから軽いアトピーで、たびたび症状が悪化するので悩んでいます。症状が悪化したときだけステロイドを使用しているのですが、副作用が怖いのでできるだけ少なめに塗って、肌症状が落ち着いてきたら塗るのをすぐやめるようにしているのですが……。

## Doctors

東京女子医科大学附属
成人医学センター
非常勤講師

**澤村栄美子 医師**

皮膚科専門医。東京女子医科大学医学部卒業、同付属病院皮膚科に入局。えみ子皮膚科クリニック院長等を経て現職。アトピー性皮膚炎、慢性湿疹、酒さ、じんましん、シミ、ニキビなどの治療に力を入れる。

近畿大学医学部
皮膚科学教室

**大塚篤司 主任教授**

皮膚科専門医。京都大学大学院修了後、チューリヒ大学病院客員研究員を経て2017年より現職。アレルギーの薬剤開発研究にも携わる。著書に『最新医学で一番正しい アトピーの治し方』(ダイヤモンド社)。

### Check! こんな人は再燃しやすいかも?

- □ 自己判断で薬をやめてしまう
- □ 薬を決められた量塗っていない
- □ かゆいとついこすってしまう
- □ 夏も冬も同じ保湿ケア
- □ ボディソープでごしごし体を洗う
- □ 睡眠が不足しがち

アトピーに多いのは薬を適切に使わずぶり返すケース。乾燥やかきこわしにより肌のバリア機能も低下、再燃の要因に。かゆみだけでなくメイク落としや入浴時に何気なくこするのも刺激になり得る。睡眠不足によるストレスも悪影響。

取材・文／福田(渡邉)真由美　イラスト／進藤やす子　図版／三弓素青　グラフ作成／増田真一　デザイン／ma-h gra　構成／堀田恵美



1 アトピーの治療薬

## 副作用の少ない、かゆみのシグナルを断つ薬が登場

アトピー性皮膚炎はもともとアレルギーを起こしやすい体質の人や、ドライスキンと呼ばれる皮膚のバリア機能が弱い人に多く見られる。外からの刺激に対し、体の免疫システムが過剰に反応し炎症が起こるもので、このとき、表皮細胞内で「症状を起こせ!」と伝えるシグナルのような物質(刺激伝達物質)が放出される。これが細胞の核に届くとかゆみや湿疹などの不快な症状があらわれる。

ステロイド外用剤にはない、このかゆみを起こすシグナルを抑えるよう作用するのが、2020年発売の「コレクチム軟膏」だ。主成分のデルゴシチニブには、ステロイドやプロトピック軟膏に見られる「皮膚が薄くなる」「ぴりぴりする」などの副作用も見られず、比較的安全性が高い薬といえる。

使用上限(1回5g、1日2回)はあるが「例えば顔や皮膚の薄い患部はコレクチム、といったように部分的に置き換えると話すのは近畿大学医学部皮膚科学教室の大塚篤司主任教授。「ただし、ステロイドのように強度での使い分けはできない。強いステロイドでなんとか抑えられている症状をコレクチムで同様に抑えるのは難しい場合も」(大塚主任教授)。部位だけでなく症状の程度によっても使い分けが求められそうだ。

使い方もできるのではないか」

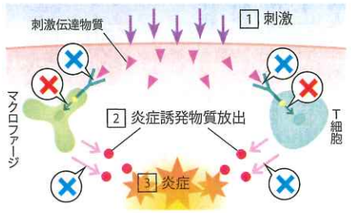
### 同じ作用の内服薬も

コレクチム軟膏と同じ作用の内服薬「バリシチニブ(オルミエント)」も2020年より保険適応に。中等度から重度の患者が対象で成人は1日1回服用。速効性もあり、かゆみや炎症の改善が期待できる一方、感染症などの副作用も。薬価が高く、自己負担額は月約4万8000円。

### 患者数は年々増加している

増加の理由は定かではないが、免疫機能が発達する乳幼児期に清潔な環境下で刺激が少なかったことが、アレルギー疾患の発症を促進したとする「衛生仮説」を挙げる人も。成人の割合は低いが、「進学や就職等を機に一人暮らしを始めて服薬がおろそかになり、悪化や再燃を招くケースが目立つ」(大塚主任教授)。

### 新薬のかゆみや湿疹を抑えるメカニズム




アトピーの治療薬は、主に皮膚刺激に対し表皮細胞から放出される刺激伝達物質が、T細胞やマクロファージといった免疫細胞に結合するのを防いだり、炎症誘発物質の効きを弱めるもの(図の×)。新たに登場するコレクチム軟膏は、免疫細胞内で働き、炎症誘発物質の産生を抑制する(図の×)。

### アトピー治療に用いられる主な5つの薬

治療の柱となる薬物療法には、塗り薬のほかのみ薬、注射剤がある。部位や症状の程度により使い分けたり併用したりすることで、副作用を少なくかつ効果を引き出し、繰り返しやすいアトピー性皮膚炎の症状を改善に導く。

| 薬の種類(製品名) | デルゴシチニブ(コレクチム) | デュピルマブ(デュピクセント) | シクロスポリン(ネオーラル) | タクロリムス(プロトピック) | ステロイド |
|---|---|---|---|---|---|
| 剤形 | 軟膏 | 注射 | 内服薬(カプセル) | 軟膏 | 軟膏、クリーム、ローション |
| 特徴 | 中等度〜重度に対する塗り薬。免疫細胞を活性化するシグナルを遮断し、炎症誘発物質の放出を抑えることで症状が出ないようにする。他剤との併用、置き換えも可能だが、ステロイドのような強さのランクはない。 | 中等度〜重度の治療に用いられる注射剤。自己注射も可能。アトピーの症状に広く関係する炎症誘発物質が作用しないようにすることで症状を根本から抑える。ステロイド治療を半年続けていることが条件。 | 重症のアトピーに使われるのみ薬。もともと移植治療時の拒絶反応を防ぐ薬として使われており、過剰な免疫反応を抑える作用がある。体重により用量が決められ、基本は1日2回、悪化時に短期間のむ薬としての位置づけ。 | ステロイドと同じく免疫反応を弱め炎症を抑える薬だが、バリア機能が弱くなった部分だけ成分が通り抜け、正常な皮膚は通り抜けない性質を持つ。よって患部にピンポイントに効きやすくステロイドより副作用が少ない。 | 副腎皮質ホルモンの一種、糖質コルチコイドの合成体が主成分。免疫の過剰な反応を弱め炎症を抑える作用がある。のみ薬もあるがアトピーの治療でステロイドといえば基本的に塗り薬。強さ別に5つのランクがある。 |
| プラス/マイナス面 | ステロイドやプロトピックのような副作用や使用感の問題が少ない。1日の使用上限があり患部すべてに使うのは難しい場合も。 | のみ薬以外の選択肢に。高額(3割負担で初回4万円弱、その後2万円程度/本)だが、自己注射の場合は高額療養費制度が使用可。 | 重症でもかゆみを早い段階で抑えることが可能。長期使用で高血圧と腎機能障害を引き起こす可能性がある。ほか、多毛などの副作用も。 | 長期使用でも皮膚が薄くならない。妊婦にも使用可能。使い始めにぴりぴりすることも。使用量に上限あり。紫外線治療との併用不可。 | 歴史と実績がある、薬物療法の第一選択。症状に応じて強さを選べる。長期使用で皮膚が薄くなる、多毛、ニキビなどの副作用が。 |

2 ステロイドの使い方

# 薬は「〝根〟がなくなるまで」が原則 かゆみには光治療も有効

アトピー性皮膚炎で最も科学的に効果が実証されている治療法(標準治療)の第一選択薬はステロイドだ。しかし、副作用を恐れて自己判断で量や頻度を減らしてしまい、その結果、再燃するというケースは少なくない。「症状をしっかり抑え込むには、症状に合った強さのステロイドを必要十分量、必要期間塗ることが基本」と大塚主任教授。

気を付けたいのが、症状の消失=治癒ではない点。「湿疹が悪化すると、かゆみを感じる神経が表皮まで伸びる。皮膚症状がなくなったからと治療を中断すると、少しの刺激でぶり返す」と、東京女子医科大学附属成人医学センターの澤村栄美子医師。

休眠している炎症を再び揺り起こさないために今、広く行われているのが「プロアクティブ療法」だ。症状が治まった後も一定期間ステロイドを使い続け、潜在的な炎症を抑え込み、再燃しにくくする(下図参照)。

また、かゆみには、ナローバンドUVBという皮膚への有害物質を除いた紫外線を照射する治療法も有効だ。「中等度以上の症状でも10~15回の照射でかゆみを感じる症状の改善が見込める」(澤村医師)。

また、食品などいわゆる民間療法を取り入れるなら、「まず標準治療をしっかり受けること。その上で負担のない範囲で試すのならいいのでは」と大塚主任教授はアドバイスする。

## ステロイドの量と使い方

**・ステロイドは怖がらずたっぷり使う**

**基本はFTU**

FTUはFinger Tip Unitの略。人さし指の先から第一関節までのる量が約0.5g。この量で手のひら2枚分の面積に塗るのが適量とされている。

**もしくはティッシュが貼り付く量**

簡易的な目安として「患部に塗った後、ティッシュを1枚貼り付けても落ちない量が、最低限塗る必要がある量、と覚えておくとよい」(大塚主任教授)。

**・こんな点に気を付けて**

**水虫には塗らない**

ステロイドは免疫を弱めるため、菌やウイルスを増殖させてしまう。塗って悪化したら水虫等の感染症の可能性が。医師に相談を。

**目のまわりの連続使用はNG**

緑内障や難治性の皮膚炎発症リスクがあるため、2週間以上の使用は避ける。専門医の指導のもと他剤や保湿でコントロールを。

**保湿剤とは混ぜない**

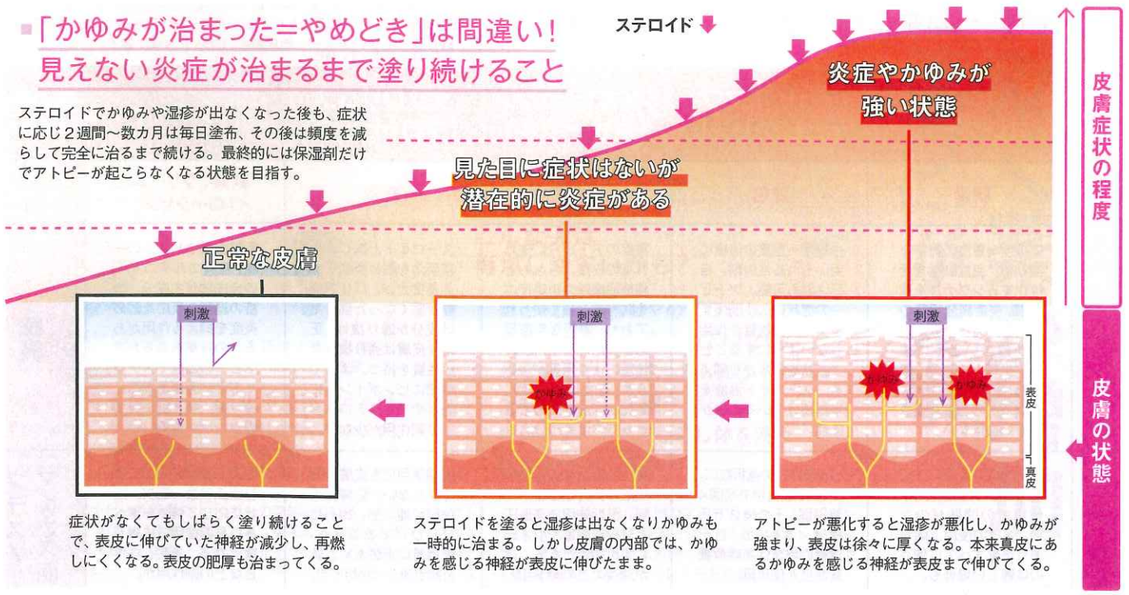
薬効や薬剤の安定性の面で、混ぜずに保湿剤→ステロイドの順で塗るのが望ましい。ただし塗る手間を考慮し混ぜて処方する医師も。

**風呂上がりに塗るといい**

肌がしっとりしている状態で塗ると薬の浸透性が良く、水分蒸発を防ぐ効果も。水滴をふき取ったら時間を置かずに塗る。

## 「かゆみが治まった=やめどき」は間違い! 見えない炎症が治まるまで塗り続けること

ステロイドでかゆみや湿疹が出なくなった後も、症状に応じ2週間~数カ月は毎日塗布、その後は頻度を減らして完全に治るまで続ける。最終的には保湿剤だけでアトピーが起こらなくなる状態を目指す。




症状がなくてもしばらく塗り続けることで、表皮に伸びていた神経が減少し、再燃しにくくなる。表皮の肥厚も治まってくる。

ステロイドを塗ると湿疹は出なくなりかゆみも一時的に治まる。しかし皮膚の内部では、かゆみを感じる神経が表皮に伸びたまま。

アトピーが悪化すると湿疹が悪化し、かゆみが強まり、表皮は徐々に厚くなる。本来真皮にあるかゆみを感じる神経が表皮まで伸びてくる。



3 アトピーのセルフケア

# 保湿は「予防」にも「治療」にも有効 汗は、すみやかにオフし、こすらず洗う

アトピー悪化の大きな要因は乾燥。「しっかり保湿することで、症状の再燃も悪化も防ぐことができ、その結果、ステロイドの使用量も減らせることがある」と大塚主任教授。

ただし季節に合っていないと裏目に。「べたつくものを暑い時期に使うとかぶれや菌の感染リスクが高くなるので、乳液タイプなど軽いものに替えて。入浴時にお湯がしみるほどの乾燥肌の場合は保湿剤を塗ってから湯船に入るとよい。洗うときはタオルでこすらずせっけんを手で泡立てなでるように。洗浄力の強いボディソープは避けて」(澤村医師)。汗もアトピーを悪化させる要因になるので、放置せず、やさしくふき取るか水で流す。「かかない」ことも大切。「かきこわすとバリア機能がますます低下し、治りが悪くなるだけでなく、ヘルペス、とびひなど感染症リスクも」(澤村医師)。抗アレルギー剤の服用はかゆみを抑制しアトピーの悪化を防ぐのに有用という。また「アトピー患者さんの多くはダニやハウスダストなど特定物質に対するアレルギーもある。血液検査でアレルゲンを知っておくと、対策がとりやすい」(澤村医師)。費用は3割負担で7000円程度。

睡眠不足やストレスは、症状悪化の要因となる。かゆくて眠れないなら、市販の花粉症で使う抗アレルギー薬などで鎮めてもいい。

## 保湿は不可欠 アトピーに使う主な保湿剤

**ワセリン系**

ワセリンは水分を補うのではなく、皮膚にある水分の蒸発を防ぐもの。「したがって、最も肌がしっとりしているお風呂上がりに使うのがよい」(大塚主任教授)。3点とも薬局等で直接買うこともできる。

| 純度 | | |
|---|---|---|
| 低 | ワセリン | 白色と黄色があるが一般的に前者を指す。油の膜を張り水分蒸発を防ぐ。微量の不純物が含まれており中には合わない人も。保険で処方可。 |
| | プロペト | 白色ワセリンの不純物を取り除いたもの。まだ不純物を微量に含むが、白色ワセリンかプロペトでほとんどの人は合う。保険で処方可。 |
| 高 | サンホワイト | プロペトをさらに精製したもので、最も純度が高い。プロペトでかゆみが出る人に処方(保険適用外)。 |

**ヒルドイド**

高い保湿効果が長続きするヘパリン類似物質が主成分。ヒルドイドは処方のみだが、ヘパリン類似物質配合の保湿剤は薬局等で直接買える。

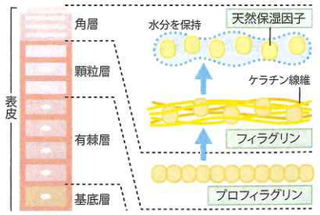
**尿素**

保湿作用と、硬くなった角質を溶かし除去する作用も。バリア機能が低下した皮膚には刺激になる場合も。保険で処方可。薬局等で直接買うこともできる。

**ほかに…**

セラミドやヒアルロン酸などの保湿成分、皮膚の再生を助けるビタミンA、かゆみ止め成分が配合されたものなど。薬局等で直接買える。

## フィラグリン不足も乾燥の原因に




フィラグリンはセラミドと同様の天然保湿因子で、皮膚の外側(表皮)に存在し、水分保持やpH調整、バリア機能など多岐にわたる働きを持つたんぱく質。これをつくる遺伝子に変異があるとアトピーの発症リスクが高くなる。患者の2~4割は変異があると推測されている。

### フィラグリン遺伝子の変異がある人に多い手の特徴

同じく縦横方向とも深いしわがある。なおいずれのしわも加齢とともに深くなる。

同じく母指球に横方向の深いしわがある。

母指球(手のひらの親指付け根のふくらんだ部分)に縦方向の深いしわがある。

## \ 話題のアプリ /

### 写真で撮って経過を記録 患者同士で悩みも共有できると人気!

アトピー患者は一人で悩みを抱え込みやすい。アトピー患者でもある開発者が早期回復のサポートを目指し2018年に発表した、記録とコミュニティ機能を備えたアプリが好評だ。iPhone版とAndroid版あり。

**アトピーパパと薬剤師ママが開発!**

**アトピー見える化アプリ-アトピヨ**

「公開してシェア」「非公開で自分用に記録」を選べる

アトピーを持つ人が、自分の皮膚の状態を匿名で、文字だけでなく画像をクラウドに投稿することで記録・共有できるアプリ。画像は公開、非公開が選べる。経過が一覧でき医師にも見せやすく、仲間に相談できて治療の励みにも。