

よくある皮膚疾患とその対処法について

今日はイギリスで診療していてよく診る皮膚疾患についてお話しさせていただきたいと思います。

◆ アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は皮膚セラミド異常によるバリア機能の低下で発現します。乳幼児期に発症して10代の間に60-70%が寛解すると言われますが、大人になって発症することもあります。喘息、アレルギー性鼻炎や結膜炎の既往歴や家族歴などのアレルギー素因が関係していると言われてます。

よく子供のさんの皮疹で「アトピーでしょうか？」と心配される方が多いのですが、アトピー性皮膚炎には明確な診断基準があり、実際そこまでひどい方はあまりいらっしゃらない印象です。治療は外用療法を中心とした薬物療法、スキンケア、増悪因子対策になります。ステロイド外用剤の副作用を心配される方がいらっしゃいますが、医師の指導のもと使用している限りは、まず心配ありません。むしろステロイドを使用せず、炎症を放置しておく方が、のちに黒い色素沈着が残ってしまいます。

特に硬水の地域が多いイギリスでは、スキンケアが非常に大切になってきます。熱すぎるお湯を使わない、石けんを使いすぎない、ナイロンたわしなどでこすらない、入浴後は10分以内に保湿をするなど、気をつけて頂ければずいぶん変わってきます。硬水を軟水にするシャワーヘッドなどもあり、私も使用しています。

◆ 接触皮膚炎

一般的にかぶれと言われる、主に外来性の化学物質が接触して起こる皮膚の炎症です。私たちの身の回りにあるものすべてがかぶれの原因となります。金属やヘアカラーによるかぶれが有名です。イギリスではNettlesという雑草によるかぶれも有名です。公園などを歩くときには触らないように注意してください。私が子供の頃は、火傷をした際にはアロエを塗っておくように言われたのですが、アロエにかぶれることもありますのであまりお勧めできません。接触性皮膚炎にはステロイド外用剤がよく効きます。原因物質の除去も必須となります。

◆ じんましん

I型アレルギーによる蕁麻疹がよく知られています。特徴としては膨疹が数時間以内に移動したり、消退したりします。痒みが強いです。原因除去が基本となりますが、原因を見つけることは容易ではなく、抗ヒスタミン剤の内服が基本となります。ステロイド外用は

効果がありません。唇や眼瞼が腫れたり、呼吸困難ができるようでしたら血管浮腫ですので、早急に医療機関受診をお勧めします。

◆ 熱傷

熱傷の深度にはI度、II度（浅達性もしくは深達性）、III度があります。I度熱傷は紅斑のみ、II度は水疱（水ぶくれ）を伴います。III度では蠟のように白くなったり、炭のように黒くなったりします。I度および浅達性II度までは適切な処置を行えば痕が残らず治癒することが多いです。受傷した場合はまずは30分以上十分に冷却してください。I度であれば経過観察でよいですが、II度以上であれば医療機関を受診していただく方がよいと思います。湯たんぼなどによる低温熱傷は気付くのが遅くなりがちのため、深くなることもあるので使用時は十分気をつけてください。ちなみに日焼けも熱傷と同じです。熱傷の治療に準じます。日焼けは皮膚癌の元にもなります。日々のサンスクリーン剤の使用をお勧めします。こまめな塗り直しが大切です。



Nettle(学術名 *Urtica dioica*)

茎や葉の表面には毛のような刺があり、その刺の基部には、ヒスタミンなどの化学物質を含んでいる囊があります。もし刺に触れてその囊が破れた際、皮膚に付着した場合には強い痛みや痺れを生じることがあります。イギリスでは公園などにごく普通に群生しているので注意が必要です。

ジャパングリーンメディカルセンター
於保 麻紀(おぼ まき)