

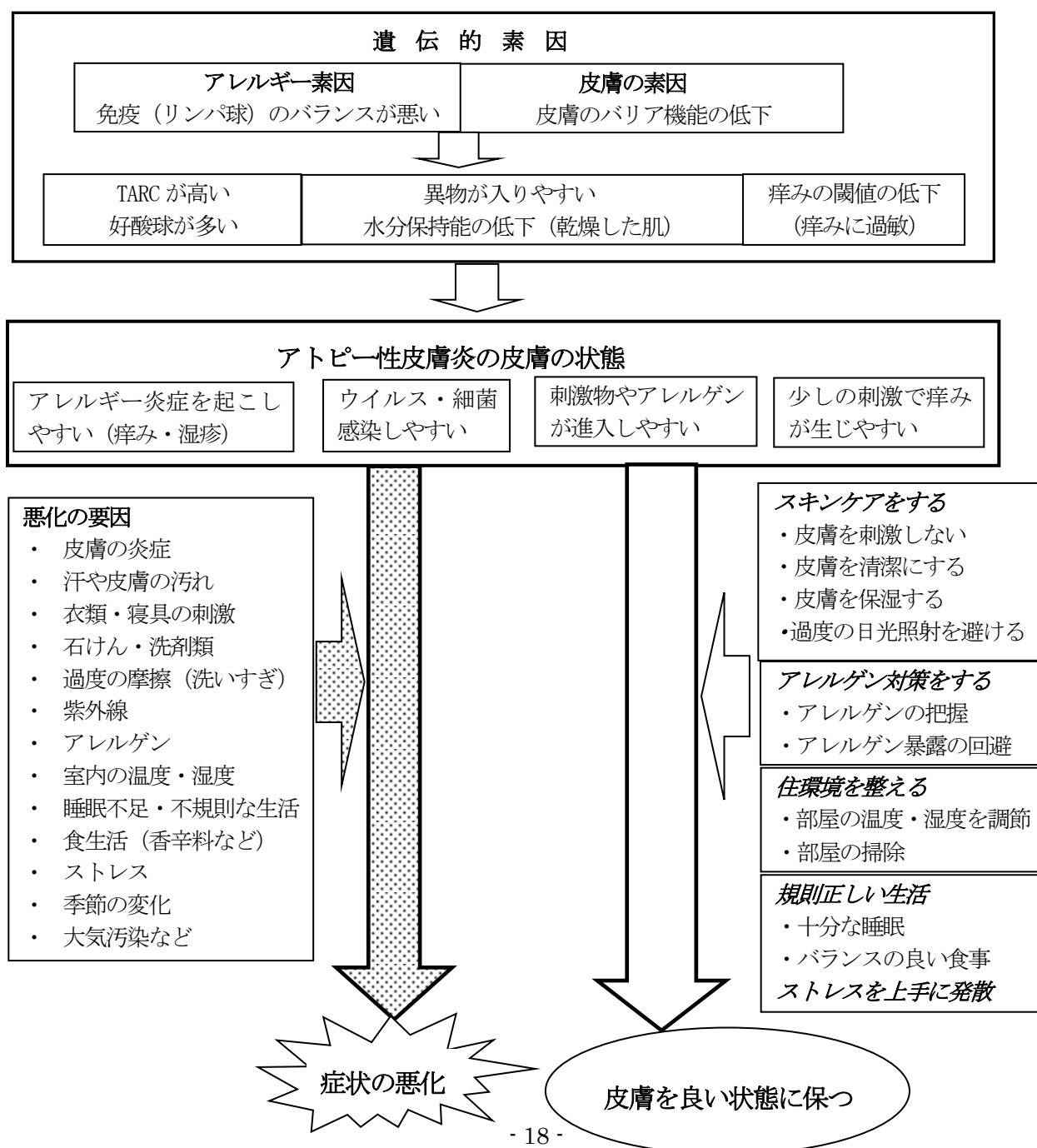
# アトピー性皮膚炎

## I アトピー性皮膚炎ってどんな病気？

- ①アトピー素因（アレルギーの抗体（IgE）をつくりやすい体質、気管支喘息やアレルギー性鼻炎を持っている人が家族にいる）を遺伝的に受け継いでいる人に見られる湿疹の一種。
- ②かゆみが非常に強いこと。
- ③増悪と寛解を繰り返す。（よくなったり、悪くなったりする）

## II アトピー性皮膚炎の発症と悪化因子及び対策

発症の原因は未だ不明な点も多く、いろいろな要因が複雑に絡み合っていますが、アレルギー素因と皮膚の素因が重要な要因になっています。症状を悪くする因子は、一人ひとり異なっていますので、それを見つけ出して気長に一つずつ取り除いていくことが大切です。



### Ⅲ 皮膚をよい状態に保つために

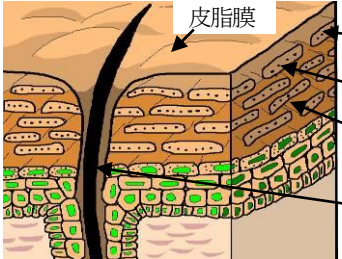
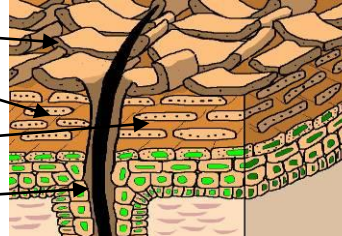
#### 1 スキンケアが大切

スキンケアには大きく分けて保湿・清潔・紫外線防御の3つがあります。皮膚を健やかに保つためには毎日のスキンケアが大切です。特に保湿・清潔のスキンケアについて解説します。

#### <アトピー性皮膚炎の皮膚について>

皮膚の一番外側にある角層には「バリア機能」があり、細菌やダニ、食物など（アレルゲン）が体の中に入らないようにし、水分が体の外に逃げていかないようにしています。

#### (1) 皮膚のバリア機能の異常って？

<p><b>健康な皮膚</b> 水分を蓄えたしっとりとした肌は、皮膚の表面にある角質細胞と天然保湿因子・角質細胞間脂質（セラミド等）・毛穴から出てくる油（皮脂）によって作られています。</p>  <p>皮脂膜 角質細胞 天然保湿因子 角質細胞間脂質 皮脂</p>	<p><b>皮膚のバリア機能の異常（アトピー性皮膚炎の皮膚）</b> 角質細胞がもろく、はがれて隙間ができ、セラミドが減っている状態です。 ①異物（アレルゲン・細菌）が入りやすい ②水分保持機能の低下（乾燥した肌） ③かゆみを感じやすい</p> 	<p>合併症を起こしやすい 汗や傷んだ皮膚からの透明な組織液、かき傷から出た血液は、細菌やウイルスの格好の栄養になります。これら病原体による感染症にかかると、アトピーの症状は悪化してしまいます。</p>
---	--	---


#### (2) 皮膚のバリア機能を障害する因子は？

- ・ 皮膚の炎症
- ・ 皮膚を掻く
- ・ 過度の摩擦（洗いすぎ）
- ・ 石けん・洗剤類
- ・ 室内の温度・湿度
- ・ 紫外線
- ・ 睡眠不足・不規則な生活
- ・ ストレスなど



#### (3) 皮膚の機能を保つために必要なことは？

- ・ スキンケア
- ・ 住環境を整える（P 22 参照）
- ・ 過度の日光照射を避ける（P 23 参照）
- ・ 規則正しい生活（P 22 参照）
- ・ ストレスを上手に発散（P 23 参照）



<スキンケアについて>

(1) 皮膚を清潔にする

汗や汚れは速やかに落とそう。



(2) 皮膚を保湿する

必要なときには保湿剤を塗るんだよ



—シャワー・入浴について—

あまり刺激にならないぬるめのお湯(40度以下)

石けんシャンプーリンスは自分に合う物を探す。

泡立てネットか柔らかい綿のタオルか素手で石けんをよく泡立てて全身をなでるように洗う。

洗った後は、石けん分を残さないように良く洗い流す



完全に落とそうとして、ゴシゴシこすりすぎない

直接シャワーを顔に当てて洗わないようにする(水圧がきつすぎる)。

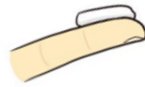
入浴後は、皮膚を擦らないように優しく拭き取り、柔らかいタオルで軽く押さえるようにして水分を吸収させる。

カサブタや皮を無理にめくらない

—保湿剤の塗り方について—



手を清潔にして必要量の保湿剤を取る。



保湿剤を点在させる。

目のまわりは特にやさしく塗りましょう。



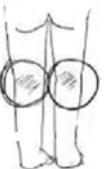
入浴後の保湿剤は早く、ムラなく塗ることで、皮膚の乾きを防ぐことができます。



指先だけでなく、手の平を使ってやさしく丁寧にできるだけ広い範囲に塗る

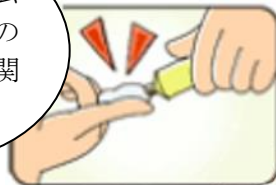


首や腕の曲がる部分、ひざの裏なども忘れずに塗る。



—塗る量の目安—

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



ローションは1円玉で



およそ手の面積2枚分に塗れます。



保湿剤を塗ったところがピカッと光る程度に塗りましょう。(ティッシュが1枚くっつく程度も目安になります。)

<<学校で配慮できること>>

**運動の後は、**

- ・ 衣類を着替える
- ・ 湿らせたタオルで拭く、
- ・ 手や腕・顔や首筋などは洗い流す
- ・ シャワー、軟膏（必要時）など

・ 特別扱いでの配慮を嫌がることもあるので、「汗を拭き取ろう、流そう」という一斉指導を行うなど、みんなでできるようにする。  
 ・ 必要なときは、皮膚を見られないように、着替える場所、塗り薬を塗る場所を配慮する。

体操服に着替えるときは、みんなにみられないように隠しながら早業で着替える。汗をかくとかゆくなったり、傷があるときには身体を動かすこと自体痛くてつらいんだ。シャワーで汗を流した方がいいのはわかっているけど、ぼくだけ特別に扱われているようで嫌だし、シャワーして軟膏塗ってたら次の授業に間に合わないよ。



**修学旅行等で入浴するとき**

- ・ 日頃使用している石鹸やシャンプーを持っていく。
- ・ 患部を見られることの精神的負担を軽減する。（入浴や着替えの方法・場所・時間）
- ・ 塗り薬を塗るときの介助や場所を確保する。

**(3) 皮膚を刺激しない**

衣服の選び方 素材は、汗の吸水性、通気性のよい木綿製にする。  
 衣類はゆったり目が良い。  
 柔軟剤は使わないで、すすぎを充分にする。  
 生活用品の中で刺激する物は使わないようにする（化粧品など）



<<学校で配慮できること>>

10月だ。衣替えの季節。長袖になって、皮膚をみられないのはいいんだけど。まだ、暑い日もあるのに、学生服を着ないといけない。カラーが首にすれて痛い。それに、肩のあたりにモロモロが落ちてきて、黒の服に目立って嫌だ。フケのようだ。



**学生服**—襟や袖の接触でかゆみを起こしやすい。カラーを取る、襟に沿って木綿の布を縫いつけるなど工夫する。夏服と冬服の着替えの時期を選択できるようにする等の配慮が必要。  
**シャツ**—日光照射の防止、皮膚を見られたくない場合は、長袖を着用できるように配慮する。  
**体操服**—ジャージ等は、化学繊維（密着度が高く吸湿性の低いもの）が多く、冬は静電気が発生する）を使用しているため、皮膚炎が悪化することもある。

**プールについて**

- ・ 塩素の刺激にも注意が必要で、入ってみてかゆみが出ればやめ、洗体槽は禁止する。
- ・ プールから上がった時にシャワーで塩素をしっかりと洗い流し、プールサイドでは、強い日差しの暴露を避け、日陰で休憩する。

**教材について**

アレルギーに注意。土粘土など皮膚荒れしやすいものを使用する時、調理実習の時等は、手袋をするなど工夫が必要。

**椅子について**

座る時に圧迫される臀部の下部は蒸れやすく、一旦皮疹ができると治りにくい。座布団の使用等で、空気がよく通るようにする。

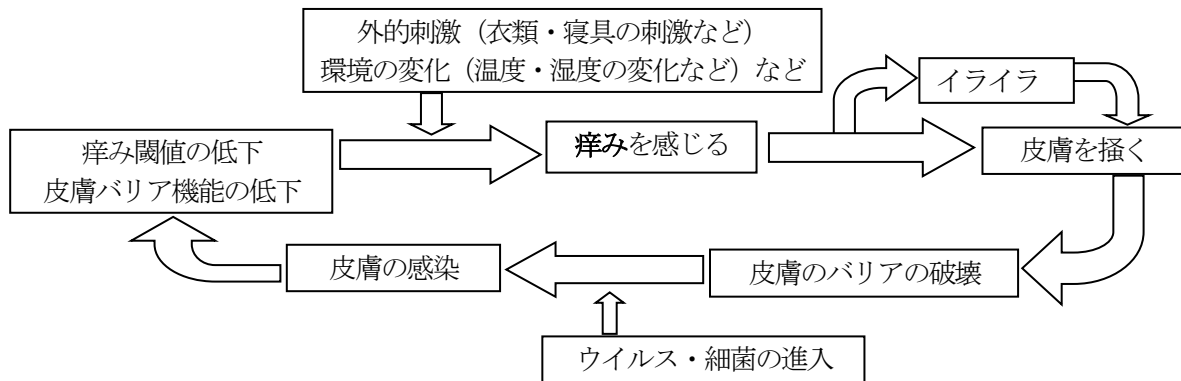




## 2 痒みへの対応

### <痒みの悪循環について>

かゆみを我慢できなくて掻いてしまうと下図のような悪循環に陥ります



### <痒みを強くする因子は？>

汗と皮膚の汚れ  
紫外線

皮膚温の上昇  
食生活 (香辛料など)

皮膚の乾燥  
睡眠不足

衣類・寝具の刺激  
ストレスなど

### <痒みを起こさないためにどうしたらいいの？>

#### 食べ物について

アルコール、香辛料、カレー、チョコレート、などが痒みを強めるということもいわれています。味付けは薄目にし、砂糖・油・香辛料はなるべく控えましょう。痒みを増強させる因子を知って、その食物を控えるようにしましょう。そして、食べ過ぎず、いろいろな品目を含んだバランスの良い食事を心がけましょう。

#### スキンケア(P19参照)

皮膚を清潔に保つ  
皮膚を保湿する  
皮膚を刺激しない

#### 住環境を整える

##### 掃除をこまめにする

- ・布団は日光に干してから
- ・掃除機をかけてダニを少なくする。
- ・家の中は、換気をはかる。
- ・ペットを室内で飼わないようにする。

##### 部屋の温度湿度

皮膚温の上昇や急激な温度変化を避け、皮膚の乾燥を防ぐ

- ・熱いお風呂を避け、夏期には冷房で室温を調節する  
\*強い冷房を避け室内外の温度差を大きくしない。
- ・エアコンの長時間の使用や過度の暖房を避ける。

#### 精神的安定を図る



#### 規則正しい生活

- ・睡眠を十分に取り  
(計画的な学習計画を立てるなど)
- ・疲労をためない

### <<学校で配慮できること>>

かゆいから授業中も手が止まらない。じっと座って  
いられない。「何でじっとしてられないの!? じゃ  
まになるよ。」って注意された。かゆくてたまらなくな  
ったので保健室に行った。アイスノンで冷やしたり  
、保健室の先生にかゆいところをさすってもらったり  
、話を聞いてもらって気分転換になった。『また、  
授業に戻ろう!』と頑張ってみる気持ちになった。



#### <痒みを防ぐ>

皮膚を清潔に保つ、皮膚を刺激しない (P20 参照)  
過度の日光照射を避けるー長袖を着る。  
見学や休憩の時は、日陰を選ぶ。  
精神的安定を図る  
住環境を整えるー教室の温度を調節する (P22 参照)  
爪の手入れー爪を切った後ヤスリで整える。

#### <痒みがあるとき>

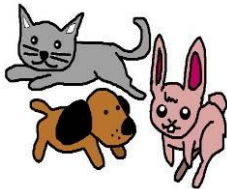
子ども自身、掻いてはいけないと思っても掻  
いてしまいます。「掻いちゃだめ!」となるべく言  
わず、掻く以外に意識を向ける工夫も必要です。

- ・ 保冷剤などで冷やす。
- ・ 気分転換を図る。
- ・ 優しくさする。

## 3 アレルゲン対策

何に対してアレルギーがあるのか把握しておき、本人、保護者、主治医と相談してアレルゲンを寄せつけない  
よう配慮します。

### 動物



飼育係の時  
動物園に行く時等

### 食べ物



給食の時  
調理実習の時等

### 花粉



校外学習の時等

### カビ・ダニ



体育のマット使用時  
体育館用具庫の掃除等

## 4 ストレスの理解

「気持ち悪い」「うつるから  
こっちくん」と言われたこ  
ともある。うつらないよ!  
アトピーのこと理解して!



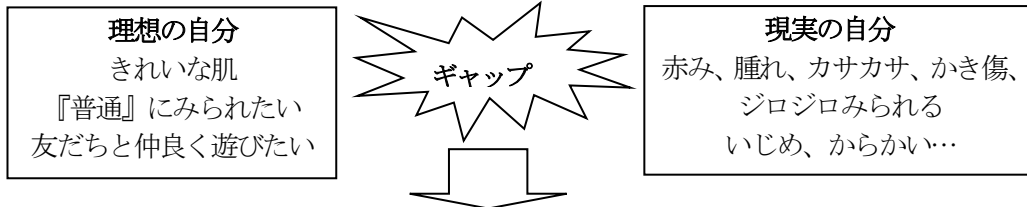
毎朝鏡を見て、学校に行くかどうか決めていて、状態が悪いと愕然  
とする。アトピーで休むことを知られたくなくて『頭痛』といって  
休んだ。友だちや先生に見られるのが嫌だ。何日も学校を休むの  
が続くと友達に『ずる休み』って言われたりする…。

お布団に入ると、かゆくてかゆくて、熟睡できない。  
掻かないようにベッドに手や腕を縛って寝るよう  
にしている。朝起きたら手首が紫になるし腕もしびれ  
て動かせないくらい痛いけど…。

無理をしてストレスがたまり、処理できなくなると、それが体の一番弱いところに症状として出てきます。アトピー性皮膚炎の人は、一番弱い**皮膚に症状**が現れます。

ストレス

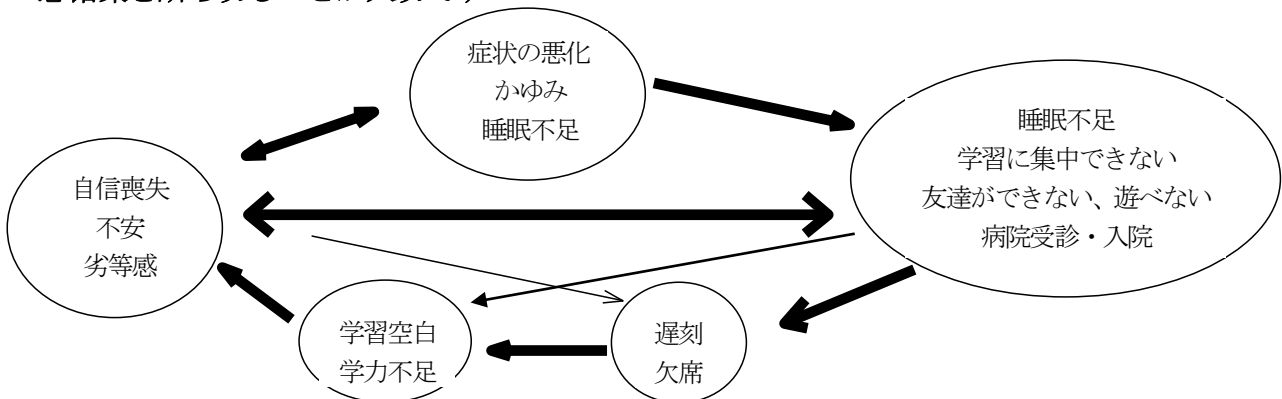
- 心理的ストレス** (人生の大きなできごと、人間関係、不満・失望・挫折、不安など)
  - ・皮膚の痒み・痛み、塗り薬や消毒などの面倒くささ、いろいろやっても「やっぱり治らないのか」という自己効力感(自分の行動に対する信頼感)の低下や不安の増大
  - ・外見上、他の人からじろじろみられることが負担(特に体育の着替え、健康診断時など)
  - ・外見的特徴による「いじめ」を経験していて、心の大きな傷となっている事も多い。
  - ・試験前(試験のイライラに、睡眠不足に陥ったり、生活が不規則になったりしがちである。)
- 身体的ストレス** (過労、睡眠不足、感染など) …痒み・不眠から生活リズムが崩れやすい
- 物理的ストレス** (日光、暑さ、寒さ、乾燥、湿気、騒音)



劣等感の増大 → 自尊心の低下  
 今後の見通しがきかないことへの不安 → 自己効力感(自分の行動に対する信頼感)の低下

## 5 羽曳野支援学校では

<悪循環を断ち切ることが大切です>



<羽曳野支援学校での取り組み>

### 羽曳野支援学校に初めて登校

「おはよう！」先生や友だちが笑顔で挨拶してくれる。何か恥ずかしいな…。みんなどんな風に自分を見ているのかな。でも、嫌なことは何もいわれなかった。授業中もかゆくてじっと座ってられない。でも、嫌なことは何も言われなかったよ。

### いろいろな行事を経験

真っ青なきれいなプール…あんまり泳げないから入るのは怖いけど、みんなと同じように入れるなんて本当にうれしかった。

### 自分の病気を理解する

自立活動という時間に自分の病気について学習するんだ。アトピー性皮膚炎のことを勉強するんだ。りかちゃんハウスみたいなモデルハウスを使って、絵カードを『アトピーにいいこと』『アトピーに悪いこと』に分けながら、衣・食・住について勉強する。とてもわかりやすかったよ。



### 病気を振り返る中で自分を見つめる

3学期の自立活動の意見発表にも一生懸命取り組んだ。いろいろなことを感じていたんだとわかった。ストレスもためていたな。みんなの前で発表を終えたとき、なんかすがすがしい気持ちになった。友達の発表を聞いてたらね…涙が出てきたよ…。「つらかったのは、自分だけじゃなかったんだ、もっと大変な思いをしてきた人もいるんだ。」

- ①場作りー 安心できる、自分らしさを出せる、自己表現ができる、ストレス発散、社会性を育てる
- ②仲間作りー 信頼できる・安心できる・支え合う・励まし合う・認め合う仲間
- ③学 習ー それぞれの進度に合わせた学習、学習課題を重点的に精選する、様々な体験をする
- ④個別対応ー 痒みの対応、じっくり話を聞く
- ⑤病気の理解ー 自立活動、総合的な学習や保健指導等で、病気についての正しい知識を身につける。
- ⑥自分をみつめるー 個別対応や自立活動等様々な活動を通して、またいろいろな人との関わりの中で、自分自身を見つめる

治療による、症状の改善（痒みがおさまる、生活リズムが整う）

心の安定感を保つ、自尊心を高める、信頼できる人間関係を築く  
自律性や主体性が育つ、自己管理能力を高める

病気と上手に付き合えるようになる、将来を考える

## 6 退院に向けて



アトピー良くなってきた！うれしいよ！身体が痛くなくて動かせるようになった。勉強だって集中できるようになった。調子がよくなると気持ちも明るくなったように思う。でも、前の学校に帰るのは不安だな。

### 子どもの不安や悩み

- ①また悪くなったらどうしよう
- ②病気を理解してくれるかな（先生・友だち）
- ③友だちのなかに入れるかな
- ④勉強が遅れていないかな
- ⑤アレルギーで食べられないものがある

### <学校では>

- 子どもや親の不安を理解し、解決法を探る  
主治医等医療関係者との連携  
子どもの成長発達を促すための環境整備
- ①不安や悩みの相談に乗る
  - ②前籍校との連携
  - ③試験登校
  - ④初めての登校に一緒につきそう

### <前籍校との連携>

病気を正しく理解して症状が悪化しないようにコントロールすることを心がけなければなりません。少しでもよい皮膚の状態を長く保つためには、児童生徒が多くの時間を過ごす学校生活の中でも、症状を悪化させないような環境作りが非常に重要な点となります。そのために、前籍校の担任・養護教諭、保護者、主治医等を交えて連絡会を持ちます。

\*各項の<<学校で配慮できること>>を参照にしてください。