

夏場の湿疹からアトピー性皮膚炎まで、
知っておきたい皮膚炎の治し方

執筆者：藤田医科大学ばんだね病院 総合アレルギー科 教授

藤田医科大学 総合アレルギーセンター センター長 矢上晶子



矢上晶子先生

“湿疹”や“皮膚炎”は見た目と共に痒みや刺激感などを伴い、アレルギーの有無や皮膚炎の重症度、年齢にかかわらず患者さんのQOLを著しく下げます。夏場に困る代表的な皮膚炎である「虫刺症」と「紫外線皮膚炎」、そして、「アトピー性皮膚炎」について解説します。

- 1) 虫刺症は、蚊やダニなどにより発症し、年代に関わらず痒みが強く治療に難渋します。治療には比較的高いランクのステロイド外用薬を塗布し、時には亜鉛華軟膏も使用します。とびひ(伝染性膿痂疹)のような症状を呈する場合は流水で洗い流すことが有効です。最も大切なことは重症化する前に治してしまうことです。
- 2) 紫外線皮膚炎には、紫外線を皮膚に浴びることにより、皮膚が赤く炎症を起こす急性症状：サンバーン sunburnと、人体の色素のメラニンが皮膚表面に色素沈着する：サンタン sun tanningがあります。急性の紫外線皮膚炎の治療は、軽症であれば、保湿、冷却を行い、炎症が強い場合にはステロイド外用薬を塗布します。対策としては、日傘や帽子(濃い色)、衣類(厚めの布地)で皮膚を覆い、露出部位にはサンスクリーン剤を塗布します。

紫外線ワンポイントアドバイス

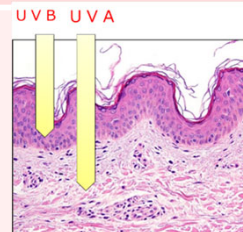
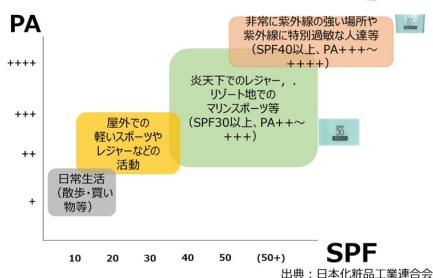
皮膚の老化の9割は紫外線が関与しているとされ、紫外線により、
皮膚のキメが失われ、肌の弾力性が弱まり、シワの発生を早めます。

① 波長の長いUVA

UVAは、波長が長く、肌の深いところまで届くため、しわやたるみの原因になります。また、雲や窓ガラスを通過して肌へ到達するので室内や車内に差し込む紫外線も要注意です。UVAのダメージは皮膚に蓄積されるので、季節に関わらず対策をすることが勧められます。

② 波長の短いUVB

UVBは、屋外での日焼けの主な原因です。多量に浴びると皮膚に炎症(やけど)を起こしDNAに直接傷をつくり(発がん)、同時にしわやしみの原因になるとされます。UVBは、春から夏にかけて強くなり、朝9時を過ぎると急速に量を増やし正午前後がピークになります。短時間でも気をつけなければなりません。

生活シーンに合わせた
紫外線防御化粧品の選び方

生まれてから18歳までに生涯浴びる紫外線量の50%以上を浴びるとされます。よって、幼小児期からの紫外線対策が必要です。しかし、成人となった今から対策をされても遅くはありません。

サンスクリーン剤にはSPF (UVB)、PA(UVA)などの指標がありますが、有効に使用するポイントは“塗布量”です。塗布の適量は、クリームでは顔でパール玉2つ分ですので塗布量が少なければ期待する効果は得られません。

- 3) アトピー性皮膚炎は、乳幼児から成人まで、多くの方が湿疹や痒みに苦慮する疾患です。現在、外用薬と共に内服薬や注射薬など新しい治療薬が登場し、アトピー性皮膚炎の治療の幅は広がっています。治療の中心であるステロイド外用薬を使用しても皮疹のコントロールが難しい場合、つまり中等症以上のアトピー性皮膚炎の患者さんには、新たに登場した内服薬や注射薬を使用することができます。長期的に痒みや湿疹に困っている患者さんがいらっしゃいましたら、皮膚科専門医にご相談ください。

今回は、虫刺症、紫外線の皮膚への影響、アトピー性皮膚炎の治療について解説しました。
少しでもお役に立つ情報をお届けできていれば幸いです。

排尿日誌からわかる夜間頻尿対策

執筆者：藤田医科大学 腎泌尿器外科 臨床教授 佐々木ひと美



佐々木ひと美先生

夜間頻尿の原因には大きく分けて膀胱側の問題（膀胱過活動）と夜に作られる尿量の問題（夜間多尿）、睡眠障害などがあげられます。

成人では一回の排尿量は約300ml程度で一日の排尿回数は5回程度で一日1500mlが尿として排泄されるのが一般的です。日中の尿回数が8回以上、夜間の尿回数が2回以上あると尿が近いと感じ生活の質を低下させます。

1回排尿量が少なく頻尿症状がある代表的な疾患に過活動膀胱や前立腺肥大症があります。

過活動膀胱による頻尿は十分な尿がたまる前に強い尿意を感じ、早めにトイレに行きたくなる現象で尿意切迫感や時に尿漏れを主訴とし女性に多い疾患です。

また前立腺肥大症では肥大した前立腺により尿道が圧迫され、排尿障害や残尿、肥大した前立腺が膀胱を刺激することにより頻尿症状が出現します。



一方、夜間多尿は65歳以上の方で一日の尿量の3分の1以上が夜間に排出される状態です。原因は様々ですが、水分過剰摂取、高血圧、糖尿病、加齢などがあげられます。高血圧はもともと加齢や塩分の過剰摂取、血管の動脈硬化などによって起こります。高血圧の患者さんは夜間に腎血流量が増加する傾向があり、夜に尿を産生する量が増えます。また高血圧治療薬の中には利尿作用を含むものもあり、これも夜間尿量を増加させます。糖尿病では日中・夜間ともに浸透圧による尿量の増加を認めます。

つまり夜間頻尿には膀胱の問題のほかに内科的疾患が関係していることも多いのです。高血圧や糖尿病、塩分接種過剰などを改善することにより夜間多尿も改善できる可能性があります。また夕方になると足がむくむような方は午後30分ほど足の下に枕を置いて仰向けになる、運動をするなど、起きている間に尿量を増加させることも有効です。最近では男性患者さん限定ですが抗利尿ホルモン剤の投与も可能となっています。

泌尿器科を受診する前にどのタイプの夜間頻尿なのかを知るために排尿日誌をつけてみてはいかがでしょうか？

7月9日() ◎起床時間: 午前 午後 6時00分
◎就寝時間: 午前 午後 10時00分

排尿した時刻	尿量(ml)	備考
時から翌日の 時までの分をこの一投に記載してください		
1 6時 00分	250	
2 7時 15分	180	
3 8時 30分	200	
4 10時 00分	320	
5 11時 30分	280	昼間 2,110 ml
6 13時 00分	200	
7 14時 15分	150	
8 16時 30分	210	
9 18時 45分	250	
10 20時 00分	220	
11 21時 30分	100	
12 23時 00分	280	
13 0時 30分	160	
14 3時 00分	150	夜間 980 ml
15 5時 00分	220	
16 6時 00分	170	
17 時 分		

左図 排尿日誌の一例

下図 夜間尿量が1日尿量の1/3以上は夜間多尿です

