



臨床研究部 からの お便り 第49回

今年はスギ花粉症が昨年よりひどいという方がとてもたくさん来院されています。その中にはスギ花粉の時期には顔がかゆいと訴える方も多いです。この時期にアトピーもわるくなる人も少なくありません。アトピー性皮膚炎でいちばんつらいのは、かゆいことです。



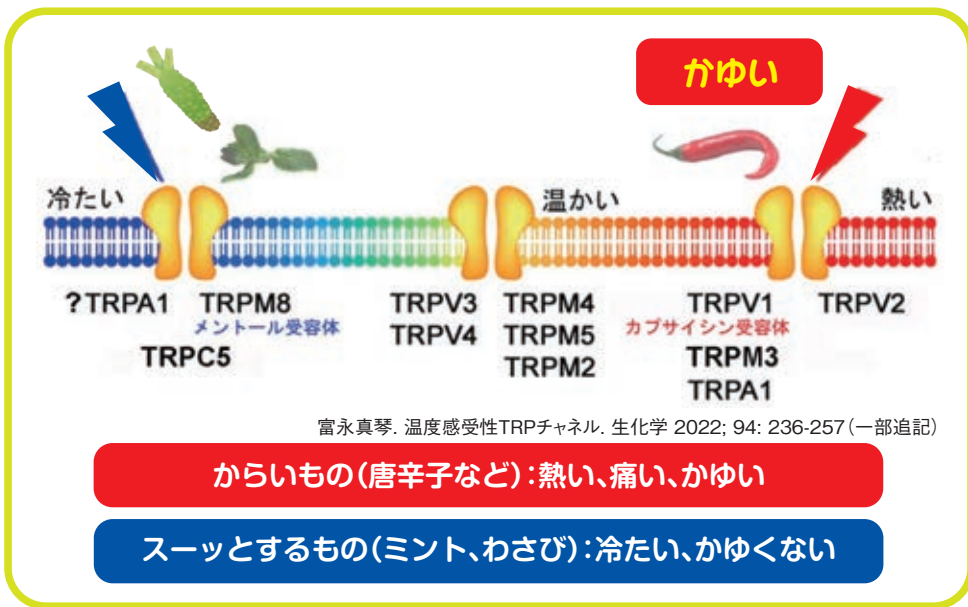
つらいのかゆみは、かゆいからかゆい

そもそも、かゆみは何のために出る？

皮膚に虫、花粉など異物が付いたり、侵入したりすると、かゆみを感じることで、異常が起きている場所を脳に知らせ、皮膚を刺激するものを取り除こうとする反応です。

かゆみを伝える経路

2021年ノーベル医学生理学賞を受賞したことで有名となった、TRP(トリップ)チャネルというところが、外部からの冷たい、温かい、痛いなどを脳に伝えていることがわかりました。そのうち、**TRPV1がかゆみを伝え、TRPM8はかゆみを抑える**とされています。



2) 柔らかい・通気性のいい素材の下着、服を選びましょう。

3) かゆみが出た時の対処法

- ①水をタオルにまいて、かゆいところにあて、冷やす。
- ②ハッカ油など「スー」とするものを塗る。(TRPM8を刺激する)
- ③興味を他のものにそらす。(他のことに集中するとかゆみを忘れられます)



4) ていねいに保湿、そして皮膚の炎症をしっかりコントロール

乾燥肌からは「かゆみ物質」がでてきて、かゆみを

おこすことがわかっています。いつも丁寧に保湿するのは、治療のきほんです。

また、炎症は大量の「かゆみ物質」をだします。

炎症をおさえるステロイド軟膏などをしっかり塗って、炎症をコントロールしましょう。最近ではステロイドを含まない外用薬も出てきていますので、ご相談くださいね。

5) 塗り方の基本がわかる
スキンケア入院

当院では塗り方を覚え、早く良くなってもらうために、**2泊3日の短期スキンケア**入院を行っ

ています。短期間の入院でも学んだことが、その後も自宅で継続されることで、効果が持続できます。

また、今年からは**日帰りスキンケア**も開始しています。ご興味があれば小児科受付にご相談くださいね。

(アレルギー科、小児科 山田 慎吾)



かゆみを抑えるには？

1) 40度くらいの(少しぬるめのお風呂)に入浴しましょう。

急激な温度上昇はかゆみを引き起こします。

ゴシゴシ擦らないように、しっかり泡立てた泡でスムーズに洗いましょう。熱すぎるお風呂はかゆみを誘発します。

