

ぱるす

春号

Vol.16

だよい



毎日のスキンケアが大切です。

今回はアトピー性皮膚炎についての特集です。

かゆみや乾燥といった症状を抑えるには毎日のスキンケアが大切です。スキンケアはアトピー性皮膚炎以外の患者さんにも応用できますのでぜひ、普段の生活でも参考にしてください。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

アトピー性皮膚炎って？

アトピー性皮膚炎とは、「アレルギー体質の人に生じた慢性のかゆい湿疹」です。急性期では赤くジクジクしたぶつぶつができ、皮がむけてかさぶたになる状態となり、慢性期ではさらに皮膚が厚く硬くなったり、硬いしこりができたりします。また、年齢によっても症状が変化します。



乳幼児期

顔、頭から始まり、次第に体や手足にじくじくした湿疹が現れる

幼児・小児期

肘や膝の裏にじくじくした湿疹が多く見られ、肌全体が乾燥してかさかさしてくる

青年・成人期

湿疹は上半身にできやすく、肌はますます乾燥してかさかさになる

アトピー性皮膚炎の治療には、皮膚の炎症やかゆみを抑える飲み薬や塗り薬などを使います。症状に合ったお薬を選び、正しく使うことが症状改善の近道なので、医師と相談しながら治療していきましょう。

治療の目標

次のような状態を維持して、快適に生活できることを目標とします。

1. 症状はないか、あっても軽く、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない。
2. 軽い症状は続くが、急激に悪化することはまれで、悪化しても持続しない。



スキンケアが大切！

アトピー性皮膚炎では、皮膚の水分保持能が低下するので、かゆみを感じやすくなり、細菌に感染しやすくなります。

かゆくならないように次のような点に注意しましょう。

●皮膚のよごれは湿疹をひどくする原因にもなります。石鹸などできれいに洗い流し、いつも清潔に保ちましょう。

●熱いお風呂に入ると、かゆみがひどくなるので、ややぬるめにしましょう。保湿剤をお風呂上がりにならぬと効果的です。

●かくと症状がひどくなるので、できるだけかかないように努めましょう。かゆいところを冷やすとかゆみが紛れます。また、爪は短く切りましょう。

●お部屋のホコリやダニは病気を悪くする原因になるので、お掃除をこまめにして、いつも清潔に保ちましょう。

●皮膚を刺激すると、かゆみがひどくなります。肌着類は、なるべくやわらかい木綿のものにしましょう。



商品紹介



2e (ドゥーエ)

化粧水
140mL 2100円(税込み)

乳液
140mL 2310円(税込み)

入浴料
14回分 1680円(税込み)

低刺激性スキンケア化粧品なので敏感肌や乾燥肌などでお悩みの方にお勧めです。

基礎化粧品の他に入浴剤・シャンプー・日焼け止めなども扱っています。

特に2eの入浴料は入浴後のかさつき感をおさえて肌をしっとりと保ってくれるので女性だけではなく小さなお子さんや男性の方にもお勧めです。



栄養コーナー



アトピー性皮膚炎と食物アレルギー

アトピー性皮膚炎の原因が、明らかに食物アレルギーによるものや悪化させる原因になっている場合には、食事制限が必要になります。

食事のポイント

①原因となる食品を摂らない～除去食

食品そのものでなくても、加工品に成分として含まれる場合や、人工着色剤・食品添加物などが原因となる場合もありますので材料表示をよく確認しましょう。

※除去食を作るときには調理器具や食器はそれぞれ専用のものを使いましょう

※原因食品を見つけないで、自分勝手に除去食を行うことはやめましょう。

※薬の成分にも原因となる物質が含まれている場合もあります。

アレルギーがある方は、お薬手帳に記入し（記入欄があります）、

医師や薬剤師にお知らせしましょう。

【原因になりやすい食品例】

卵、牛乳・乳製品、魚類、えび・かに類、貝類、肉類、大豆・大豆製品、小麦、そば、落花生など



②原因となる食品を長い期間 摂らないことによる栄養不足に気をつけましょう。

小児の場合、成長に伴ってアレルギーを示した食べ物も自然に食べられるようになることがあります。発育・成長を促すためにも栄養バランスをしっかり保つことが大切なので、医師の診断・指導のもとで食事管理を行いましょう。

③食べ過ぎはアレルギー発作を誘発しやすくなるので注意しましょう。

④アレルギー症状が出ているときは、アルコール、コーヒー、香辛料（唐辛子、わさび、カレーなど）は控えましょう。

参加者募集!!

第2回 健康食卓セミナー

3月13日(土)

午前10:00～11:00

午後14:00～15:00

「低たんぱく食の工夫とポイント」

※低たんぱく食を手軽においしく作るコツをお伝えします!

調理実演・試食もあります♪

参加費は無料です。お気軽にご参加下さい。

参加ご希望の方はお近くのパルス薬局までお問い合わせ下さい。



編集者の声



江別市民薬局
1年目の松浦です。
今回のばるすだよりでアトピー性皮膚炎の患者さん以外の方にもこのような疾患を知って頂けたらうれしいです。



江別市民薬局
薬剤師の高橋です。
春は気温・湿度や生活環境の変化などで症状も変わりやすいので気をつけて下さいね。



桑園店
栄養士の吉川です。
皮膚疾患は精神的に強いストレスを感じることを思います。抗ストレス作用を持ち、皮膚の形成に不可欠なビタミンCが不足しないように心掛けましょう!