

# 「治らない!」決めつける前に再チェック アトピー治療の落とし穴

小学生の10人に1人が悩まされているアトピー性皮膚炎。大人になるにつれて次第に治ることが多いが、長年治療を続けてもよくなかなかたり、ストレスなどが原因で大人になってから発症したりする人も。

JR奈良駅前のえいご皮膚科にも「これだけ治療しているのに治らない!」と訪ねてくる患者がいる、と院長の山田詠剛先生。「できていると思いがちな“当たり前”なことほど、落とし穴が潜んでいます」。

これが落とし穴!

お菓子は控えていますか?



スナック菓子を1日に1袋だけ!  
はい、もちろん!

個々によって“控える”の基準が異なりますが、1日に1袋は食べ過ぎ! 本人や家族はきちんと治療に励んでいるつもりでも、実はできていないことがあるのです。



## 落とし穴に注意! “当たり前”チェック

### 1 汚れに触れさせない!

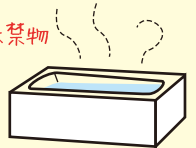
どれだけ肌を清潔にしても、**肌に触れるものが汚れている**と台無し。タオルはこまめに取り替えて。布団や枕は掃除機をかけるなどして、ダニやほこりを吸い取る。



### 2 乾燥させない!

お風呂は“カラスの行水”程度で十分。**1時間や2時間も長風呂**をしていると、肌の水分が奪われ乾燥してしまう。

長風呂は禁物



### 3 こすらない!

必要な油分や角質まで落としてしまい、乾燥の原因に

お風呂で体を洗う際、**ナイロントオルでゴシゴシ洗**いは禁止。石鹸の泡をのせた手で、やさしくなでる。

汗をかいた後やお風呂上がり、顔や体を**タオルでゴシゴシ拭く**のもNG! やさしく当てて水気を吸い取ろう。



### 4 摂らない!

量は医師と相談してね

糖分が多い**お菓子**や**ジュース**、毛細血管を縮める**たばこ**、血行を促進しかゆみを引き起こす**アルコール**はなるべく控えよう。**油**も炎症の原因。動物性を控え、魚や植物性の油を摂るように心がけて。

### 5 薬はケチらない!

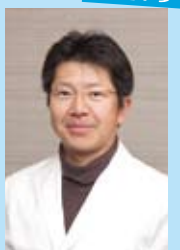
ステロイドをむやみに怖がらないで。正しく使えば治療に有効!

少量を**薄く塗り**、赤みが引いたからと**途中で塗るのをやめると**、再発してダラダラと長期間薬に頼る悪循環に。決められた期間、途切れず薬をしっかり塗ることが、結果的に薬の使用量・治療期間を減らすことにもつながる。

アトピーの治療は、発症や症状の悪化を防ぎ、肌をいい状態で維持することが本来の目標。環境や生活習慣のどこに落とし穴があるかを見つけ出し、改善することが、いい肌への近道です。そのためには自己判断ではなく、医師や看護師による問診をしっかりと受けましょう。

三重大学医学部卒業、国立三重中央病院皮膚科医長の後、神殿ひふ科クリニック開設。平成22年、えいご皮膚科移転開院

山田詠剛先生  
医学博士・日本皮膚科学会認定専門医  
日本皮膚科学会会員  
日本臨床皮膚科医学协会会员



先生から

1回でおどろきの効果!  
ビタミンAトリートメント  
体験会 (3000円 90分)

開催日

8/24(金)・9/21(金)

9:30~18:00 (受付・要予約)

詳細は  
えいご皮膚科併設美容サロン  
「シェーネハウト」まで  
☎0120-152-582

アトピー肌もOKの  
シミ・しわにも  
効果的です



A編集長も効果を実感中です!

えいご皮膚科  
おすすめ化粧品

肌は光で老化する!  
ビタミンA配合で素肌力UP

カウンターリングによって組み合わせた  
その人だけのオーダーメイドスキンケアプログラムで  
肌本来の力を発揮!



エンピロン製品3990円~

医療  
モール

メディカルハート 奈良  
MEDICAL HEART NARA

〒630-8122 奈良市三条本町1-2 JR奈良駅NKビル3F  
http://www.medical-heart.org/nara/

アクセスが便利!

JR奈良駅連絡橋で直結!

## 歯科 JR奈良駅前歯科

TEL.0742-22-4182 FAX.0742-22-4182  
http://jrncd4182.com  
休診日: 水曜、日祝日終日  
保険指定: 国保、社保、労災、生活保護

	月	火	水	木	金	土
9:30 13:00	●	●	×	●	●	●
15:00 19:30	●	●	×	▲	●	●

▲...15:00~17:00

## 保険調剤薬局 カイセイ薬局

TEL.0742-24-2112 FAX.0742-24-2113  
http://ikuseikai.org/  
休診日: 木曜午後、日祝日終日

	月	火	水	木	金	土
9:00 14:00	●	●	●	●	●	●
14:00 20:00	●	●	●	×	●	▲

▲...17:00まで

## 皮膚科・アレルギー科 えいご皮膚科

(旧神殿ひふ科クリニック)

http://www.hifuka-eigo.com

TEL.0742-20-8500  
FAX.0742-20-8501

休診日: 木曜、  
日祝日終日

◆保険指定  
国保、社保、労災、  
生活保護



	月	火	水	木	金	土
9:30 12:30	●	●	●	×	●	●
16:00 19:30	●	●	●	×	●	▲

▲...14:00~17:00