

アトピー研究レポート



《私の体験談から》

幼いころからアトピーがあり成人してからひどくなってしまった私は

『アトピー性皮膚炎成人型重症』

と診断され、二十代のころ、大学病院に入院しました。

そこでの治療は

『何もしない』

というものでした。

長年使っていたステロイド軟膏をやめるという

『オフ・ステロイド』

をしたのです。

具体的には、細菌感染しないように一日三回の入浴をして
保湿剤(ワセリン)だけを塗り
夜間は睡眠薬を使って、ベットに両手と両肩をサラシで縛り付けて

『掻く』という行為を完全に遮断し、

リバウンドを乗り越える

というものです。

『掻く』ことを100%せずに、皮膚を清潔に保ち
皮膚のバリアーを徹底すると
こんなにも変わるんだな・・・
と体験を通して学びました。

お陰様で、その後社会復帰して
今に至りますが
これは、入院して、全身管理をしながら体力を温存して行わなければ
ならないという点があり、今現在受け入れ態勢はないようですが
そこまでしなくとも、
私が体験したスキンケア(洗浄と保湿)を中心とした考え方は
とてもシンプルで、自分にとってのアトピーとは何か？
がわかりやすくなると思いましたので
シェアさせていただきます。



初めは、『アトピーの原因が知りたい！！』
『何で、こんなになってしまうんだろう・・・』
そればかりでした。

それゆえに、悩み、とても症状もつらいので
『なんとか治したい』という気持ちが高まり
様々なサプリメントや化粧品、民間療法に翻弄されてもいました。

しかし、悩んで回り道をした末

アトピー性皮膚炎は様々な刺激や誘因が複雑に入り混じっていて、
『これが原因！』とはいえないのではないか？
と思うようになりました。

そして、『オフ・ステロイド』をして
自分としてその手ごたえを感じた時に思ったことは

何かが効く、何かで治る
という、足し算的なものではなく

アトピーは引き算なのではないか？

そして

アトピーには悪化のサイクルというものがあり、
それをどこかで断ち切ることが大事。
ということではないか？

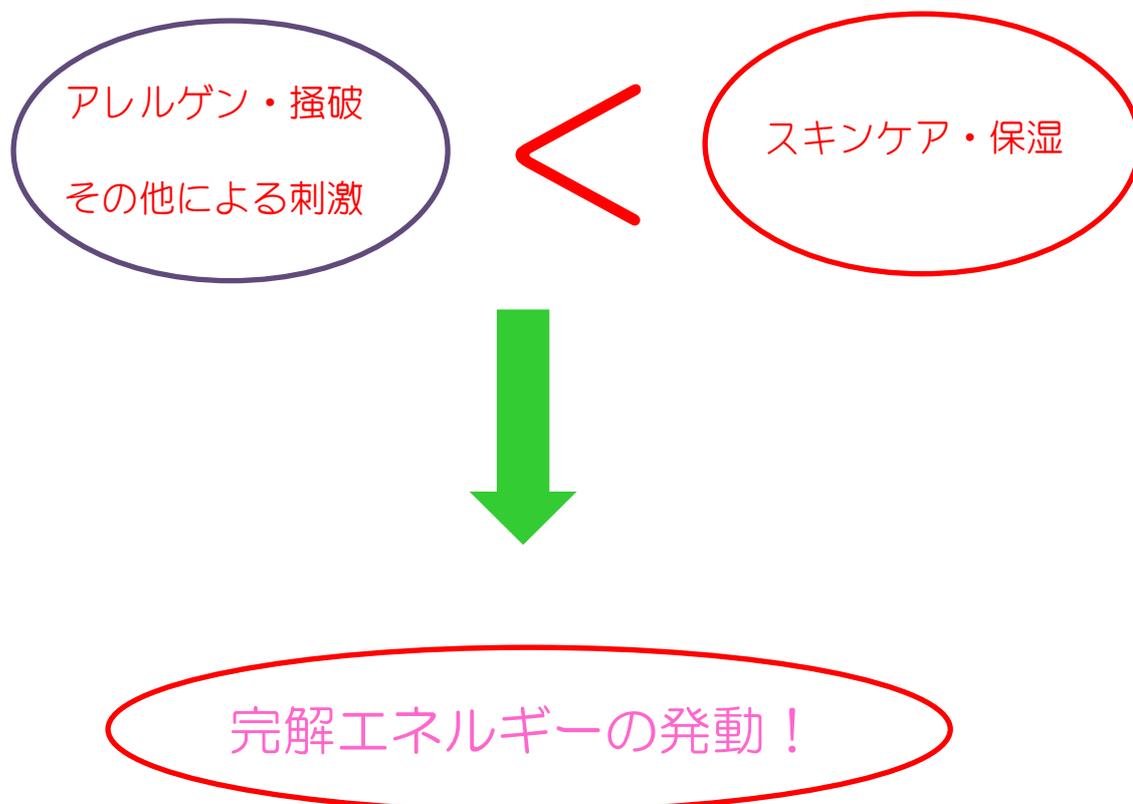
と思いました。

痒みのメカニズムさえわかっていないと言われていますが
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/kayumi/part01/cause/mechanism.html>

私の体験から
以下のように考えると
アトピーとうまく付き合っていく上で
わかりやすいのではないかと感じました。

いかに、掻きたくなるのを防ぐか
掻くということから始まる悪化サイクルをブロックするか
そしていかにして皮膚のバリアー機能を上げていくか？

これが一番大切では？と体験から感じています。



他にも、環境問題、食のこと、腸内環境のことや、
免疫システムそのものに関する体温の問題など
有益であると思われる情報もたくさんあります。

そのような、自分に特化した素晴らしい情報の

本当の効果を得るためにも

基本となるものとして上記の考え方をベースにしていくと

わかりやすかったので紹介します。



《洗淨》

必要なもの 重層

http://www.niwakyu.com/category_juso.html

石けん 泡立てネット

食酢

浴槽に重層を入れています。

天然のものであり、皮膚に負担をかけずに洗淨できるとのことで
子供のアセモにも効果があったという記事を見て使ってみました。
(大学病院では使っていませんでした。)

アトピーの皮膚には黄色ブドウ球菌が繁殖し、悪さをすると
言われていますから、肌を清潔に保つうえでも有効ではないか？
と思いました。

缶詰に加工されたみかんの皮が身を崩すことなくきれいに剥けていますよね？
あれはもちろん、ある薬品を使って溶かされているのですが
重層を使っても同じようにできるというのをメディアで見たのです。

40度くらいのお湯に、重層をとかし、外側の皮をむいたみかんを二分ほど浸けておき、
その後水の中でそっとやさしく皮をすべらせると・・・
ツルッと、身を崩すことなく剥けてしまうのです。

それと同じことをやろうと思いついたのです。
アトピーのコントロールはできるだけ傷つけないことがカギになりますし。
(摩擦・搔破・・・搔き破ることを避ける)！

また、重層は沁みないので、私にはとても有効でした。

ただ、個人的な感覚や、特異的なアレルギーがないとも限りませんから、手先や足先など
の部分的な沐浴からをお勧めします。

実践

浴槽に熱すぎない温度の湯を張り、カップ 1/2 程度の重層をとかし、十分皮膚が柔らかくなるまでつかります。

石鹸を十分に泡立て(泡立てネットを使います)
皮膚になじませます。
(私は長年G乳石けん青箱です。^^)

この時、浴槽の中で行います。
泡を馴染ませたら、そのままお湯の中でその泡をやさしく落とします。

後で、シャワーですすぎます。

普通のお湯ですすぐより、重層と、石けんでより負担なく洗浄できますし
ふやけた角質が負担なくはがれます。

普通に入浴するように湯船から出て
『洗おう』としないのがコツです。

どんなに優しくやっても
必ず擦ることになってしまうようで。痒いですから。

痒みは反射ですから私が悪いわけではない・・・
そうならないように工夫すればいいだけのこと
自分をあまり責めないのもコツみたいです。

右腕に泡を馴染ませたら、湯船の中ですすいで、次は左腕へ・・・と
保湿剤を厚く塗っている場合など、まだ落ちて無い感じがある場合は
2～3回繰り返しました。

石けん自体ずっと肌に乗せておくものではないので、
私は惜しみなく使える安価な、昔からある石けんが好きで使っています。

自分が感覚的に
これならいい
というものを使うようにしています。

ハーブやアロマのものクレイ(泥)など
自然のもの、オーガニックのものだと聞くとよさそうですが
私の場合、できるだけシンプルにしていくために
ていねいに洗浄するに徹し
洗浄の段階では、有効成分については
考えないことにしていました。

クレイに関しては、ニッケル・クロム・コバルトなどの
金属アレルギーがある場合は使えません。
クレイ(泥)には金属が含まれるそうです。

私の場合、入院中のパッチテストで上記三種の陽性反応がありました。



丁寧にすすぐ

静かに湯船につかることで、自然とすすぎができていきます。

十分浸かったらシャワーで流します。

水圧ですすぐ
そう解釈してください。
擦らないのがミソです^^

この時が一番掻きたくなるポイントでもあります。

ここを深呼吸をしてガマン!!!

酢でリンス？

重層もアルカリ性・石けんもアルカリ性なので、きれいになりましたが
そもそも肌は弱酸性ですよ？

正常な肌は弱酸性なので、黄色ブドウ球菌はあっても

異常な増え方をして悪さをすることはないそうですが

アトピー肌は血膿等、傷があるのでアルカリに傾いているそうです。

ですから、黄色ブドウ球菌は格好の場所として増える
という記事を見て

<http://www7a.biglobe.ne.jp/~sysoap/atopythink-10.htm>

直感で初めたことですが有効でした。

実践

手桶に汲んだきれいな湯に、ティースプーン一杯～二杯くらいの食酢を混ぜて全身をくまなくリンスします。

全身に行き届いたら、シャワーでサッと流します。

少量の希釈ですから、酢のニオイが残ったり、沁みたりしません。

私は面倒なので、プラ製のソース入れのようなものに入れておいてピューッと適当に入れていました。

*髪のもも同様に石けん洗浄・すすぎ・食酢でのリンスにしていました
症状がある時は、意外にシャンプー・リンスがよくない影響を与えていることがあるようです。

毛穴を閉める

汗が出るのと、湯ざめを防ぎ、暖まった体を落ち着かせるために冷たい水を手先、足先(できれば膝から下)にかけ、抹消をしっかり冷やしています。

抹消を冷やすことで体温の喪失を防ごうと、交感神経の働きにより全身の毛穴が閉まります。

特に、アトピーの湿疹部分からは汗が多く出てきますし、ピラン(皮がむけている状態)した所から塩分を含む汗と、浸出液が後々噴出してくるのはつらいもので、この工程を踏んでおくことで、のちの保湿の工程がやりやすくなりました。

《洗淨のまとめ》

「洗う」から→「分解する」へ！！

皮膚が柔らかくなっている時に掻かない努力を！！

酢でリンス？！

毛穴を閉める



《保湿》

実践

私は白色ワセリンを使っています

夏はいいのですが、外気温が下がってくると固くなり伸ばしにくくなるので
肌にも負担になります。

入浴前に湯銭にかけておきます。

シャワーですすいだ後
拭かずに保湿します！

手で、さっさと水滴を落とすだけ・・・
タオルは使いません。

柔らかくなったワセリンを濡れたままの手でたっぷりとって、
まず両手で馴染ませます。

その後気になるところから初めて、顔・首・耳の裏・肩・胸・・・
と全身に伸ばしていきます。

全身、水滴が付いたままです。

そうすることで、
軟膏を伸ばすときの皮膚への負担がかなり違う。
水と一緒にすることで皮膚の中までしっかり浸透。
乾いた後にべたべた感がなくサラッとするので
不快感がかなり違う。

というものです*^^*
(モデルさんなんか、入浴後オイルを濡れたままの肌に
伸ばしているとか?・・・)

出来れば、冬は暖かく、夏はエアコンを入れた部屋に
あらかじめお風呂マットを準備してやってみることをお勧めします！

脱衣所でもいいのですがここでのポイントは・・・

皮膚の鬱陶しい感覚とお風呂で暖まった体、
汗が出てくる中、べたべたしたものを塗布するのですから
気持ちがいいとは言えません。
(コントロールがうまく行きだすと楽になってきます。)

だからこそ、用意周到に？！

出来るだけ楽しみながら、リラックスして
丁寧にやることが要となると思っています。

『サンホワイト』という、白色ワセリンからさらに不純物を取り除いたもの
もあるようです。

50グラムくらいで1000円くらいしますので
高価になります。<http://www.sunwhite.net/index.html>

湯銭などをしなくて済む、柔らかく伸びの良いプロペト軟膏(眼科用)
というものがありますが、私の場合はさらっとしすぎていて
十分なバリアーにはならないと感じました。

ちなみに私は今現在、ヴァセリンというメーカーのものを使っています。
<http://www.beauty-net.co.jp/vaseline/index.shtml>

天然のオイルを使う場合はホホバオイルが唯一真皮にまで浸透し
防腐力が高いそうです。

<http://www.t-tree.net/carrieroil/carrieroiljiten.htm>



* 「軟膏を塗る」ということ *

ステロイドホルモンやプロトピック軟膏などの治療薬を使う場合
<http://www.interq.or.jp/ox/dwm/se/se26/se2699709.html>

一口に「軟膏を塗る」
といっても、これが意外にコツのいるものとなるようです。

まずは、先ほどまでの工程で、完全にワセリンが肌になじみ
風呂上がりの火照った感じが完全に落ち着いてから始めるよう
指導されました。

アトピーの肌は潜在的に乾燥していますから
アトピーの症状のないところも、痒みがあることが多いです。
そこにいきなりステロイド軟膏を塗ろうとすれば

症状のないところにも

「ついでに」

塗ってしまいがちです。

そして

「擦り込んで」

しまいます。

薬の入った軟膏は

「置く」

というイメージでとらえるといいようです。

しっかりとベースのスキンケアをして
これだけでも、乾燥による痒み(アトピー予備軍エリア)は格段に減ります。
その上から、患部にのみトントンと置いていくイメージです。

《亜鉛化軟膏と湿布法》

<http://www.interq.or.jp/ox/dwm/se/se26/se2649704.html>

私はこれに本当に助けられました。

この軟膏はわかりやすく言うと
痒みが強く、掻きむしっていて赤くなっている。
浸出液がでてジクジクしている。
というところによく効きます。
そして、患部を保護するにも有効です。

しっかりとベースのスキンケアをして、落ち着いたら
痒みが強く、掻きむしっていて赤くなっている。
浸出液がでてジクジクしているところに多めにのせていきます。
白くなりますがひんやりしているので
痒みも落ち着きます。

特に痒みも強く、掻きむしっていて
就寝中などに掻き破ってしまいがちなところは
リント布という布を使って湿布します。

<http://vdijmeu.blog61.fc2.com/blog-entry-620.html>

患部より 1~2 センチくらいの大きさにカットし、患部の大きさに合わせて
亜鉛化軟膏をたっぷりと盛ります。

食パンにバターを塗る ^^ みたいな感じになりますので、軟膏用に
食事用のナイフやバターナイフをおろしてください。
使用前、使用後にキッチン用の除菌アルコールで拭けば十分です。

そして、患部にも亜鉛化軟膏を盛ります。
盛るといのは刺激や摩擦をゼロに近づけるためです。

十分だと思っても、この軟膏は収れん力が強いので
あっという間に浸出液でリント布と皮膚が張り付いてしまいます。
患部にもたっぷり、リント布にもたっぷり塗布するのがコツです^^

その上からガーゼを当て、優しく包帯を巻きます。

敏感肌用のテープもありますが、きっちりと患部が限定する場合は
それでもいいと思いますが、私は全身性に皮疹がありましたので、
包帯のほうが楽でした。

翌日にはリント布の表側に、黄色い浸出液が染み出ています。
そっと剥がして、所々ビランした(皮がめくれた)皮膚が見えたら
昼間は夜よりも少なめに盛って包帯保護し、過ごすこともありました。
だんだん表に染み出てくる黄色い浸出液が減ってくると同時に
ビランもなくなってくるというのが一つの流れのようでした。

収れん作用が強く、カサカサして来たら、ワセリンに亜鉛化を混ぜて患部に塗り
ガーゼ保護だけで過ごすこともありました。



私の場合、カサカサして、象の皮膚のようになるというよりも
赤く腫れて、ジクジクするタイプだったので

完全にベストコントロールなるまでは、ベースのスキンケアに使うワセリンにも
亜鉛化軟膏を混ぜて使っていました。

割合としては
ワセリン 3 : 亜鉛化軟膏 1
がベストのようでした。

これは、大学病院に入院中から、感覚的に自分で調合することを任されていて
こちらからオーダーしていましたが、
退院後は自分で調合し、診察時に現在の割合を報告する
といったスタイルで進めていました。

炎症が全体的に強いなというときは
3 : 2
にしたり
落ち着いてきたら
4 : 1 にしたりしていましたが
3 : 1 が一番いいようでした

そして、必要なところに、亜鉛化軟膏を直接盛るのがよかったようです。

また、ここでの注意点は
軟膏を清潔に保つ
ということになるようですので、
清潔な軟膏ツボを(50g~100g)購入し
専用のナイフ(軟膏べら)を使って、分けたり、混ぜたりします。

私は、100円ショップで、プラ製の残り少なくなったジャムを
上手にすくうためのヘラを使っていました。

また、ガーゼですが、滅菌のものは使いませんでした。

それよりも、反物のような、切っていない未滅菌のガーゼを用意し
一度洗って糊を落とした柔らかいガーゼを、適当に切って使うのが
ベストでした。

柔らかい空気の含んだガーゼはありがたいものでした。



《掻かない工夫》

抑制帯

入院中は、両手、両肩をバットにサラシで縛り付けるという
いわゆる『抑制』をしていましたが
退院後は約半年くらい自作の抑制グッズを作っていました。

夏用のガーゼ素材の肌掛布団を用意し
横向きにして、両サイドを折り返して「わ」になるようにし
上の方に腕を差し込めるように「空き」を作っておきます。

その上に横になり「空き」から腕を差し込んで
丁度手首あたりに大きなボタンホールのようなホールを作っておき
ここにガーゼ手ぬぐいを通して
手が抜けないように縛ってもらっていました。

ただ、自分で掛布団の調節ができませんので
小さいお子さんなどの場合は
「わ」の先に中央までの尺の生地を足しておいて
スナップか紐をつけておいて
その上に寝せて、寝たら「空き」に腕を差し込んで、中央を閉じる・・・
などどうでしょうか？

ご参考まで。

「手袋をする」
というのがポピュラーですが
手袋は体温が上がるので、私はダメでした。
寝られません。

そして、眠ってしまえば、いとも簡単に外してしまいますし
掻いてしまえば同じでした。

ネイルケア

爪やすりで毎晩研いで
掻いても全然気持ち良くないように^^してしまいます。

私は、一円玉は拾えません^^

これはやるとやらないのでは
かなり違います。

抑制帯をしなくても、これだけやればかなり違いました。

以上私の体験から有効だったものについて
述べさせていただきましたが
ご参考になればと思います。

※これらはあくまでも個人の体験や意見であり、
医学的な見解を示すものではありません。

