

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座 第27回

湿疹の予防・改善法

きちんと予防して悪化を防げば、医療費を抑えられます。市販品の購入時に役立つ基礎知識や注意点などを紹介します。



教えてくれた人
富永 孝治さん
(とみなが・こうじ)

薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談ください

日本薬剤師会常務理事

Step 1

湿疹は、肌のバリア機能低下のサイン

湿疹は、皮膚の表面に起こった炎症の総称です。赤みや腫れ、ほてり、かゆみなどさまざまな症状を伴います。

炎症は、虫や細菌、化学物質などの刺激をきっかけに起こります。さらに、肌のバリア機能が低下しているとき起こりやすくなります。

肌のバリア機能は、乾燥や日焼け、加齢、ストレス、不規則な生活などによって低下します。まずは保湿を心がけて、乾燥を防ぎましょう。お風呂上がりには、化粧水やジェルなどの保湿剤を全身に塗るのがおすすめです。

外出時には、日焼け止めを使用してください。睡眠不足や偏った食事を避けるなど、日頃の生活の

Step 2

原因がわからないときは、薬剤師に相談

見直しも心がけてください。湿疹は、原因も症状もさまざまなので、市販の外用薬の成分や効能もさまざまです。

代表的なものは、炎症を抑える「ステロイド薬」、かゆみを抑える「鎮痒薬」「抗ヒスタミン剤」「局所麻酔薬」などです。市販薬に配合されているステロイドの強さは弱く中程度です。しかし、皮膚の薄いところに塗る場合は注意が必要です。さらに、細菌やウイルスの感染が原因で起きた湿疹に使用すると、悪化させてしまうおそれもあります。湿疹の原因がわからなかつたり、自分の症状に合ったものを選ぶのが難しい場合は、遠慮なく薬剤師に相談してください。

Step 3

「繰り返す」「悪化する」……場合は病院へ

なお、保湿剤と外用薬を併用するときは、保湿剤を先に塗るのがおすすめです。

基本的には、症状が治まったから薬の使用を止めて構いません。ただし水虫のように、一見、治ったように見えてもまだ菌が生き残っていて、薬をやめると症状がぶり返す場合もあります。

また、湿疹が他の病気の初期症状である場合もあります。たとえば、帯状疱疹。ヘルペスウイルスによる感染症です。初期には水ぶくれや赤みなどが生じ、痛みとともに拡大していきます。抗ウイルス薬を迅速に投与する必要があります。治療が遅れると後遺症が残ることもあります。

市販薬の箱などには「〇日間使用しても症状の改善が見られない場合は、専門家に相談を」と、必ず書かれています。しばらく使用しても症状が改善しないときや悪化したときは、何度も同じ症状を繰り返すときは、早めの受診をおすすめします。

市販薬の選び方

	適した症状	特徴
ステロイド薬	赤みのある炎症、強いかゆみ	炎症を抑える効果が高く、さまざまな症状に使用できる。顔やデリケートゾーンへの使用は要注意。
鎮痒薬	軽い炎症、かゆみ	皮膚に軽い熱感を与えるものが多い。目のまわりや唇などの粘膜には使用不可。
抗ヒスタミン剤	虫刺され、かゆみ、かぶれ	かゆみを引き起こす体内物質「ヒスタミン」の作用を抑える薬なので、ヒスタミンが原因ではない炎症やかゆみには効果がない。
局所麻酔薬	かゆみ、痛み	即効性が高く、痛みにも効く。炎症を抑える効果はない。
保湿剤	乾燥が原因のかゆみ	予防として日頃から使える。症状の改善効果は薄いため、他の外用薬と併用したほうがよい。