

ドクターインタビュー

河合 敬一(かわい けいいち)先生

医療法人 河合敬一皮膚科医院 院長

阪急西院駅より西大路通りを南に徒歩7分。京都市右京区で平成19年に開業された河合敬一皮膚科医院では、一般外来だけでなくスキンケア外来も行っておられます。今回は、アトピー性皮膚炎をはじめさまざまな治療に取り組んでおられる院長の河合敬一先生にお話を伺いました。

——アトピー性皮膚炎の治療方針について教えてください。

患者さんが求めている治療と医師が提供する治療とが合致しないとうまくいきません。これは私の考えですが、多くの患者さんが求めていることは、なるべくステロイドは使わず、きちんと原因を調べて欲しいということです。その上で痒みを抑えて、きれいになりたい。これを望んで来院しています。ところが、多くの医者が行っているのは、ステロイドやタクロリムスを使用して、症状を抑え、スキンケアを行い、その結果よくなりましょうということです。そこに最初から食い違いがあることを、お互いに認識しなくてははいけません。その食い違いの理由を、丁寧な言葉でわかりやすく説明して、治療を納得するよう説得することから始めています。

具体的な治療の第一ステップは、かゆみで夜眠れない、皮膚がじゅくじゅくで見せられないという状態などの苦しみからの解放。これには薬剤療法が必要です。その次に、患者さんが感じるのは、こんなにたくさんステロイド薬などを使って大丈夫なのかという不安です。ステロイド薬の副作用についても説明し、副作用を生じさせないためのステロイド使用法も説明します。この不安から解放し、これでやっていけるんだという自信をいかに取り戻してもらうかが大切です。このためには、ある程度よくなった後の治療の重要性を理解してもらい、寛解時の受診を強く勧めています。これには悪化因子の検索のみならず適切なスキンケアや日常生活の改善など多岐にわたります。

最初の食い違いから合意に至り、ちゃんと治療して苦痛を改善した後、今度は治療や今後の不安を取り除き、これだったらやっていけるという自信をもてるようになること、これが治療目標です。

——皮膚科外来の診察や治療についてお聞かせください。

患者さんに、アトピー性皮膚炎はどんな病気なのかということを知ってほしいです。アトピー性皮膚炎に共通する症状は、痒いこと、そして、病変は湿疹です。そしてこれは、慢性の経過をとります。これらのことがアトピー性皮膚炎の診断基準に記されています。日常用語で分かりやすく言い直し、アトピー性皮膚炎は「慢性、かいかい、ごわごわ、ざらざら病」だと説明します。慢性で痒く、発疹がごわごわしている、そして、ざらざらは診断基準に唯一抜けているドライスキンのことです。アトピーの方全員に共通することなので、難しい説明よりこの方が分かりやすいと思います。診断基準には、皮疹の好発部位も記されています。すなわち、関節の内側とか凹んだ蒸れやすいところと、額や首などの擦れやすいところが皮疹の好発部位です。なぜ、そこに症状が出やすいかと言えば、例えば新車はつるつるでピカピカだけど20年も乗れば皆だいたい同じ箇所が傷むように、いちばん皮膚が刺激を受けやすい箇所だからです。それは、決してアレルギー反応ではなく、刺激性皮膚炎なのです。アレルギー反応はアトピー性皮膚炎の重症化には関与しますが、大多数の軽症例は刺激性皮膚炎が中心です。

治療についてですが、アトピー性皮膚炎は慢性疾患であることを理解してもらいます。慢性疾患、例えば高血圧ならすぐく血圧が上がった時だけ治療するわけではないですね。アトピーも同じことです。しかしながら、アトピーの患者さんの大多数は症状が悪化してから診察に来ます。はじめから慢性疾患の治療としては間違っています。「ちゃんとアトピーを治すのなら、調子のいい時に来て下さい。その時に、どれだけのことが出来るかが大切。酷くなった時の治療より、軽快した時のケアにかかっていますよ。」という話をします。

悪化時の皮膚症状を抑えるための手段のメインは外用ステロイド、外用タクロリムスになります。ステロイド外用薬は、弱いものよりある程度強く、しかもしっかり塗って数日できれいになるものがよいと考えています。でもステロイドの欠点の一つは、症状を抑えても、ドライスキンすなわち皮膚バリアー機能を改善できないことです。ですので、ステロイドを使用して症状を抑えても再発を繰り返します。タクロリムス外用薬は、改善した状態の維持、すなわち再発予防によく用います。しかしながら、刺激感が問題となります。解消法として、保湿剤を先に外用することはもちろん、刺激感が許容できる程度の狭い範囲(約2cm角ぐらいの範囲)を決めこの部位に毎日繰り返し塗ってもらいます。5日間程度繰り返すと刺激感が薄れ塗れるようになるので、徐々に外用範囲を増やしていきます。

ステロイドやタクロリムスによる加療に加えて、肌が良い状態の維持のため、さまざまなことをしていく努力が非常に大切です。目標は皮膚



河合 敬一(かわい けいいち)先生のプロフィール

昭和59年 京都府立医科大学卒業
 昭和59年 神戸市立中央市民病院皮膚科
 昭和61年 京都府立医科大学皮膚科
 昭和62年 医療法人社団 河合医院 副院長
 平成14年 医療法人社団 河合医院 院長
 平成19年 医療法人 河合敬一皮膚科医院 院長

◆資格・役職
 医学博士・皮膚科専門医
 ◆専門分野
 皮膚刺激、皮膚アレルギー、接触皮膚炎

のコントロールです。「理想は1年間に1回も悪化しないこと。」とよく話します。

これが当院で行っている治療の概略です。寛解時に、さまざまな取り組みを行い、徐々にステロイドを減らし、かつ、かゆみから解放され笑って暮らせるようになることを目標としています。

——肌を良い状態に維持するためにはどんなことに気をつけなければいいですか？

スキンケアと生活改善が重要です。保湿は、重要なスキンケアです。保湿剤は種類よりもむしろ外用回数も多くすることです。ヘパリン外用剤では、1日1回より2回塗る方が効果が高いという論文もあります。ワセリンを代表とする、エモリエント剤の使用法も説明します。ワセリンを容器ごとお風呂にもって入り温めて、お風呂から出る前の水滴が付いている肌に塗ります。ワセリンを温めておくと非常に塗りやすいので、フライパンに油をきれいに引くようなイメージでまんべんなく塗るように指導しております。それを夜にして、日中は外用しやすい保湿剤を出来る限り頻りに塗ってもらいます。ワセリンは、サンホワイト、クロラータムなどの酸化されにくいものの方が良いです。

最近、最も有効な保湿手段として、たっぷり汗をかいてもらうように指導しています。汗をたっぷりかいているアスリートには、アトピーの人はいません。汗をいっぱいかくことはアトピーに良いと話をすると、患者さんは汗をかくと痒くなるといわれます。汗の管が水道だとしたら、台所の水は毎日使うからきれいな水が出てくるけど、ほとんど使わない水道は少ししか出なかつたり汚い水が出てくる。汗を大量にじゃんじゃん出せば、詰まっていた汗が流れ出て、皮膚温も調節され、痒みが和らぐのです。風呂に入って温まった瞬間に痒いのは、汗を出そうとするけど詰まってしまうから。勧めているのは、41度までのお風呂に30分以上入ること。すると額からタラッと汗が出てくる。その時体験してほしいのは、額から汗が垂れたところは、痒みが和らぐことです。汗が出やすくなれば、運動やサウナなども積極的に行ってもらいます。

皮疹が落ち着いても、特に顔などもっときれいな肌になりたいと願う方は少なくありません。その気持ちに添えたいけれど、従来の治療では難しいです。そこで、当院では、メソポーレーション法やイオン導入などによりビタミンCや保湿成分を導入するスキンケア療法も行っています。また、皮膚から吸収できるように開発された脂溶性ビタミンC誘導体を使用したクリームなども用意しています。ビタミンCは、角質層のセラミド合成を高めバリアー機能の改善に有効で、アトピーが本当によくなります。

——アトピーの患者さんへ、メッセージをお願いします。

「Happy Go Lucky」を勧めています。これは、楽天的、なりゆき任せという意味で、明日のことを考えない人を揶揄したような言葉ですが、とにかく楽しく毎日を過ごそうということです。アトピーの人は、非常にまじめであれこれ頑張りそうとしてストレスをためてしまい、このことで悪化してしまう方が多いです。ですので、少し力を抜きながら、楽しく、少しずついい皮膚を作っていきましょうとお話をしています。

——本日は、ありがとうございました。