



MAT-JP-2004952-4.0-05/2025 2025年5月作成 サノフィ株式会社 **SONOfi**

アトピー性皮膚炎が気づかないうちにつくっていた 心の壁、生活の壁を、一つずつ取り除いていくこと。

アトピー性皮膚炎を克服して、患者さん一人一人にやりたいことができる生活を送ってほしい。

そんな想いを込めて、[& magazine]を発行しています。

しかし、実際には多くの患者さんが、長く続くアトピー性皮膚炎の治療の中で、

「この痒みは仕方ない」、「他の人と同じようにできなくても仕方ない」と

もっと良くなることを諦めてしまっています。

気づかないうちにできてしまった心の壁、生活の壁。

これらが、目の前に広がる様々な可能性を閉ざしてしまっているのなら、

まずは、目の前にアトピー性皮膚炎がつくっている"壁"があることを知ってもらうことが大切だと考えました。

患者さんの体験談、皮膚科専門医のコラム、医師と患者のコミュニケーションツール、

本誌の記事を読んでいただくことで、一人でも多くの患者さんが、

「病気が原因で諦めていたかもしれない…」と気づくきっかけになって欲しいと思っています。

一つの気づきが、「他のことも、もっと変えていける」という次のチャレンジに踏み出す気持ちに繋がると信じています。

INDEX

03 ··· skin & my challenge

アトピー性皮膚炎患者だから わかる疾病負荷

患者さん対談 池上さん 山本さん 栗本さん 角さん(仮名)

09 ··· Atopic & keyword

"自分で肌の状態を感じて、 適切なケアができる"、 セルフコントロールの重要性を 知って欲しいです。

監修:あたご皮フ科 副院長 江藤隆史 先生

11 · · · & style

着こなしに立体感を作ることで、 奥行きのある印象に スタイルチェンジ

スタイリスト/ 益丸宗大

12 ··· & makeup

ライトカラーとダークカラーの 組み合わせで、 ナチュラルとメリハリの両立

ヘアメイク/ 津田千昌



アトピー性皮膚炎 患者だからわかる 疾病負荷

同じ病気を経験した方でないとなかなかわからないと言われます。

今回は、アトピー性皮膚炎などの患者で作られる患者団体「NPO法人日本アレルギー友の会」から、

患者さん対談

池上さん 山本さん 栗本さん 角さん

患者さんが抱える痛みやつらさは、「疾病(しっぺい)負荷」と言われ、

アトピー性皮膚炎の場合、皮膚の乾燥やかゆみ、痛みなどの直接的な症状に加え、

人目が気になる、気分が落ち込むなど、

人には話しにくい心の問題も含まれるでしょう。

アトピー性皮膚炎の患者さん4人の方にご参加いただき、

アトピー性皮膚炎の患者さんが抱える

さまざまな疾病負荷について、お話を聞きました。

子どもの時からの付き合い

たのか、またいつ頃特に大変だったのかを教えてい 司会:はじめに、いつ頃アトピー性皮膚炎になられ

たことが関連していたのかと思います。 の時です。全身に症状が広がり、皮膚がホルスタ 始め、これが効いて徐々に症状は軽くなっていき うか。小学校に上がる頃にステロイドでの治療を をつないでもらえませんでした。親は、女の子だ 状がひどく、顔もジュクジュクとただれていまし 上のストレスが強い時期でもあったので、そうし インのようになってしまいました。昇進等で仕事 が続きました。それが大きく変わったのは35歳 あっても、あまり気にしなくても良いような状態 ました。それからは肘裏や足に少し出ることは し何とかきれいにしてあげたいと思ったのでしょ て。フォークダンスがあったのですが、友達には手 た。幼稚園の頃は、お決まりのようにいじめられ **角さん:**乳児の時からアトピー性皮膚炎による症

代前半が一番大変な時期でした。子どもの頃は、 栗本さん:私の場合は、小学校に上がる前と、20

ちゃんみたいな刈り上げにされていましたね 汗をかくと湿疹ができるので、いつも髪はワカメ

20代の頃は、首や背中に湿疹がたくさんでき

ら少し変な人と思われていたのではと思います 問題ありませんでしたが、日光アレルギ は服で隠れてしまう部分だったので外出は特に 寝ている間に無意識にかき壊していました。症状 していたので、衣類は夏でも長袖。それで周囲か

出産の頃が一番大変だった

間もなく、ただただ薬を塗っていました。その後 院に行かなくてはいけなかったのが一番大変でし 足から全身に広がり、かゆくてかゆくてかきむ て、皮膚症状がひどく悪化しました。かゆみが手 ちょうど夏で、汗で皮膚がかゆくなり、それをかい 引っ越しの段取りや整理もしなくてはいけない 自宅の引っ越しの時期と重なり、体がつらい上に もっとも大変だったのは妊娠した時です。ちょうど の後、高校~大学生の頃に非常に悪くなりました す。受験のストレスや、大学生になり親元を離れた **池上さん:**生まれて2~3か月くらいからアト たね。その頃は子育てで忙しく、自分を振り返る時 ことによる気負いや緊張があったのでしょうか。そ しったら、皮膚が真っ赤になって。1か月間毎日病 - 性皮膚炎の症状が現れたと親から聞いていま

ステロイド治療などを続けることで、症状は良く

もなりました。その後、病院での治療を再開しま にボロボロになり、やがて家に引きこもるように 症状が悪化していきました。当時は、あまりステロ た。特に悪化して大変な思いをするきっかけは、私 山本さん:私も子供の頃から湿疹ができていまし かなくなり、症状がかえって悪化しました。心身共 民間療法できれいな肌にしようとして、病院に行 ようです。寝られないことなども重なり、どんどん だけでなく、子育てによるストレスも大きかった した。現在は頭皮の湿疹くらい。保湿だけで対応で イドを使わない方が良いと言われていた時代で、 も妊娠・出産です。子供を産んだ身体的なストレス

とにかくかいてしまうかゆくて、

ピー性皮膚炎の方は、かゆみが大変だとよくお聞 きな変化があった方が多いようですね。さて、アト れているのですね。また、人生の節目節目に特に大 司会:みなさん、幼少期からアトピーでご苦労をさ

山本さん:私は、とにかくかゆくてかゆくて、かい てばかりいました。皮膚はボロボロで、かき壊すの

況でかいて、ひたすら我慢の毎日でした。で皮は落ちるし、夜は眠れないし。何もできない状

追いかけていましたよ(笑)。人がフローリング用のワイパーを持って、私の後を粉だらけになるのも大変でしたね。我が家では、主角さん:かゆいだけでなく、かいて、家の中が皮の

池上さん:私も家の中に皮が散らばるのが嫌で、いかったです。

複数:あるある。必ず1回はかいてしまう。

角さん:私は仕事が終わって家に着くと、なぜかかなので、寝落ちしようという時にかゆくなります。栗本さん:温まってくるときも、かゆくなります。

複数:リラックスすると、かゆくなるよね。

洗濯するのも大変

司会:かゆみ以外で、日常生活で困ることはあ

ますか?

ラスチックの手袋を使っていました。 塩もみをするにも、みかんの皮をむくにも、プ角さん:料理の際に、素手が使えないのが大変でし

やすいですし。いけないなど、結構苦労します。下着の色も変わりいけないなど、結構苦労します。下着の色も変わりバーやシーツがベタベタになって、毎日洗わないと池上さん:洗濯も大変ですね。塗った薬で布団カ

複数:うん、うん。 か落ちないし。黒いパンツだと、内側が白くなる。 分が、人型に変色しますよね(笑)。洗ってもなかな 栗本さん:シーツで、薬を塗ったところが当たる部

れましたね。 イッチ類がベタベタになって、子どもからは嫌がら池上さん:薬を塗っているので、リモコンなどのス



まったり(笑)。 ませんか」と聞かれても「大丈夫です」と答えてしみて。なのに、美容師さんに「しみるところはありませんか」と聞かれても「大丈夫です」と答えてしませんか」と聞かれても「大丈夫です」と答えてし

私は無理(笑)

角さん:自分の全身が気持ち悪いのが、嫌でした

てしまうので、それをはがすのが痛いですよね。池上さん:浸出液で、着ているものが体にくっついね。浸出液が出る、冬にセーターを着ると蒸れる。

角さん:背中の皮がなぜか突っ張るんですよね。自ああ、また皮がはがれたかと。

栗本さん:服を脱ぐたびにバリッという音がして。

で蒸れる。これが我慢できなかったです。です。真冬なのに炎症のために熱を持って、浸出液分の背中に亀の甲羅が生えているのかと思うほど

気になることがある

またいたいでは別では別に外見はあんまり気にしない角さん:自分では別に外見はあんまり気にしない

行事で、一緒にお風呂に入らなくてはいけなくて。池上さん:私は以前教員をしていたのですが、宿泊

事ができなかったっていう反省がありましたね。てもらったり、都合が悪いと言って断ったりしていいに入る仕事もあったのですが、他の同僚に代わっかに入る仕事もあったのですが、他の同僚に代わったのが嫌でしたね。プー

の間にかお風呂に入るという人を知っています。の人が寝ている間や知らない間を見計らって、いつの人が寝ている間や知らない間を見計らって、いつの人が寝ている間や知らない間を見がられています。

わからない人には

司会:お話をお聞きしていて、症状がひどい時はど

山本さん:私は症状がひどかった時、口の周囲がぐちゅぐちゅで、口が大きく開かないので、食べるのちゅぐちゅで、口が大きく開かないので、食べるのいたので、普通の生活ではなかったですね。あの頃がかさい頃は2~3年、実家の母の世話になっていたのかと聞かれたら、本当に「かいてました」としか言いようがない生活でした。

ど、体が動かない、動けない。万事がそうで、炊事、いエネルギーが必要でした。やろうと思うんだけ歯を磨いたりするだけの動作にも、人の3倍くら歯を絶:本当に症状がひどいときは、顔を洗ったり

もらえないと思います。の経験をしたことがない人にはなかなか理解しての経験をしたことがない人にはなかなか理解して

じはよく理解できます。 なので、人の3倍のエネルギーが必要だという感すこともできないということが私もありました。

東本さん:寝ていても、かゆくて目が覚めます。でも、その時は、既に無意識にかきむしった後で、痛いし、かゆいし。ひどいときは布団の中で暴れながら、目が覚めました。朝起きるとシーツもパジャマら、目が覚めました。朝起きるとシーツもパジャマら、目が覚めました。朝起きるとシーツもパジャマら、目が覚めました。朝起きるとシーツもパジャマも血だらけ。かけば血が出るのはわかっているけど、かかないではいられない。もうひどいときは、かど、かかないではいられない。もうひどいときは、かと、かかないではいられない。もうひどいときは、から、目が覚めました。引きながら叫びたいぐらいにかゆい。でも、知らないど、かかないではいられない。まっと、重々わかっています。でも、その時は、既に無意識にかきむしているはだと知って。と、電が見いといるは、からないというには、対しているが見います。でも、その時は、既に無意識にからいた。

スキンケアに時間がかかる

司会:ところで、皆さん、日々のスキンケアはどう

が大変ですね。 思うんですが、背中とかだと見えなくて、塗るの**栗本さん:**見えるところはしっかり塗らなくちゃと

角さん:私は1日1回お風呂上りに行っています。

複数:わかるー(笑) **池上さん:**毎日保湿剤を塗るのは大変ですが、アト 思って、やっています。私は毎日、朝と晩に行っていますが、朝は時間を取るのがなかなか大変ですね。 ますが、朝は時間を取るのがなかなか大変ですね。 よすが、朝は時間を取るのがなかなか大変ですね。 なを使ってみたら、のたうち回るくらいに痛くて。



がひどいときはお化粧ができなかったです。 山本さん:使える化粧品に限りがありますし、症状 司会:お化粧はどうされていますか?

池上さん:私はひどいときは顔が真っ赤だったの てもお化粧をしてしまっていました。 で、何か塗らないと外に出られず、多少無理をし

ダーを少し塗ってテカりを抑えています。 く薬を塗るので、どうしてもテカテカとしませ 山本さん:ファンデーションを塗らず、少しべたつ んか?そのようなとき、私はシルクのようなパウ

自己管理に取り組む 医師の指導を受けながら、

振り返ってみて、いかがですか? 司会:皆さんいろいろな経験をされていますが、

けになりました。皆さんの意見を聞き、また先生 談に行ったのが、私にとって大きな変化のきっか 関を受診しなかったことで症状が悪化し、心身共 の勧めもあり標準治療を行うことで、時間はかか あるので行ってみたらどうですかと勧められ、相 てもらった近所の先生に、アレルギーの患者会が うと思うようになりました。そこで、たまたま診 るのを期に、医療機関による治療を再開してみよ につらい思いをしました。子どもが小学校に上が 山本さん:私は、出産後に民間療法に頼り、医療機

> 楽器演奏も楽しめるようになりました。 になったので、仕事にも復帰できましたし、趣味の 療に取り組むようになると1年ほどで症状はだ たが、仕事を辞めて、ステロイドを中心とした治 せんでした。喘息も悪化するなどつらい時期でし 法を様々試してみましたが、私には効果がありま 思って、医療に頼らず科学的根拠に乏しい民間療 ちもありましたし、皆がそれほど言うのならと れいな手でおにぎりを握ってあげたいという気持 と情報をくれました。その頃、自分の子どもにき 遠する風潮があり、周囲の人も心配して「知り合 角さん:私が一番大変だった頃はステロイドを敬 いぶ落ち着きました。症状を自己管理できるよう いが良くなった」など民間療法についていろいろ

語り合える仲間を作る トピー性皮膚炎を良く知り、

メッセージをお願いします。 司会:アトピー性皮膚炎で悩んでいる他の方に

病気を良く知ることが大事だと思います。アト 知識を持っていなかったので、かえって症状を悪く 山本さん:私はアトピー性皮膚炎について正しい したり、一人すごく思い悩んだりしました。自分の 性皮膚炎の症状を知る、治療法を知る。ア

りましたが徐々に良くなりました。

ピー性皮膚炎は、薬を塗ったからすぐに改善する 角さん:私は、アトピーがひどかった時、いろいろ 身につける必要があると思います。 病気ではなく、良くなってもまた悪くなったりを繰 り返すので、悪くなっても慌てないための知識を

生活の知恵、療養のコツを身につけている会員が 性皮膚炎で困っていたら、患者にしかわからない つかるかもしれません。 いただくのもよいかと思います。解決の糸口が見 いる「日本アレルギー友の会」に連絡をしてみて れども、今なんとか復活できています。アトピー リアも崩しましたし、お金もなくなりました。け な民間療法を試して、逆に症状が悪くなって、キャ

強いです。ネットやSNSでもよいので、みんな同 けでも全然違いますね。 じ思いをしているんだっていう共感を得られるだ 栗本さん:つらくなった時に、同じ病気を持つ仲間 いな話をよくします。共感できる人がいるのは心 トピー性皮膚炎について「これってあるよね」みた と話すのは心のケアになります。「日本アレル し、アトピー性皮膚炎を持つ知人とふたりで、ア ―友の会」の仲間と話をしている時もそうです

池上さん:今苦しんでいる人はたくさんいると思 ます。それを忘れないで治療に励んでいただけれ いますが、日本の医療を信じて治療することで、 よりも楽に、うまく生活できるようになると思い 今

認定NPO法人日本アレルギー友の会

談員をしていますが、アトピー性皮膚炎があるこ ばと思います。私は「日本アレルギー友の会」で相



司会:今日はお忙しい中、貴重なお話をありがとう

人が増えているのは、心温まる感じがします。 性皮膚炎について、他人のことまで真剣に考える な相談を受けることが増えてきました。アトピー

るのですがどうしたらよいのですか」というよう なく、「友人や知人がアトピー性皮膚炎で困ってい くことができます。また、最近は自分のことだけで つひとりの患者として、自分のためになる話を聞 皆さんの相談に乗っていると、私も同じ病気を持 ば、何でもできるようになると思っています。 を受けることがあります。でも、治療を続けていれ とで結婚や出産が難しいのではないかという相談

丸山 恵理 さん

「日本アレルギー友の会」は、アトピー性皮膚炎や喘息で悩む方々をサポートする活動を 行う患者の会です。1969(昭和44)年、同愛記念病院(東京都墨田区)のアレルギー病棟 に入院していた喘息患者たちにより発足し、今年(2019年)創立50周年を迎えます。 創立当初から現在まで、患者やその家族、支援者によるボランティアで運営され、同じ患 者の立場から、ピアカウンセリング(仲間同士の相談)、会報「あおぞら」やホームページ での情報提供、アレルギーに関する専門医による講演会の開催などを 行っています。今年10月、創立50周年記念講演会を東京で開催します。

日本アレルギー友の会ホームページ:http://www.allergy.gr.jp

丸山さんご自身がアトピー性皮膚炎で経験した疾病負荷、 また日本アレルギー友の会で多数の患者さんからの相談に対応してきたご経験からの 患者さんへのメッセージ動画が、Webサイト「アレルギーi」で公開中です。

日本アレルギー友の会 丸山恵理さん インタビュー



栗本 さん

https://www.allergy-i.jp/interview/

「アレルギーi」では、その他アレルギーに関する情報を多数掲載しています。ぜひご覧ください。

"自分で肌の状態を感じて、適切なケアができる"、セルフコントロールの重要性を知って欲しいです。

セルフコントロールの意識を持つことから。

"発疹がひどくなった→病院へ行く→薬をもらう→自分で薬を塗る"という『症状の悪化』が治療サイクルの始まりになっている患者さんが、実際にはほとんどではないでしょうか。しかし、アトピー性皮膚炎は慢性の疾患であり、良い状態を保ちながら、長く付き合っていくためには、このサイクルを早く断ち切る必要があります。その鍵となるのが、いかにセルフコントロールできるようになるかです。悪くなってしまうと、良くするのには時間がかかり、「また、悪くなった・・・」と気持ちの面でも負担がかかります。そのため、良い状態を維持していくために、毎日の生活の中で自分の肌の状態を感じながらケアしていくという意識を持つことがとても重要なのです。例えば、「花粉症の時期にはアトピー性皮膚炎が悪化しやすいから、その前に病院へ行ってきちんと薬をもらっておこう」という行動ができることも、セルフコントロールができていることの一つとしてあげられます。

正しいケアを身につけることが 第一歩。

セルフコントロールというのは、決して自分でいいように薬を塗る量を調整することではないことをまず理解していただきたいです。肌の調子がいいから、自己判断で薬の量を減らすのはセルフコントロールとは言えません。まずは、病院できちんと、薬をどの程度(量)、どの部分(範囲)に、どんな風に塗るのか正しい方法を習得する必要があります。診療時間内で理解できないところは、そのままにせず看護師さんや薬剤師さんなどの医療スタッフに聞くのも良いアイデアだと思います。「仕事で忙しい」、「肌の調子もいいし、塗らなくてもいいかな」、こういう忙しさや面倒くささなどの気持ちに流されずに、薬を塗ることの大切さを理解して、治療を継続できることもセルフコントロールだと思います。

あたご皮フ科 副院長

江藤 隆史 先生

診療モットーは、「患者さんと一緒に考えていく治療」。これまで、 日本皮膚科学会運営委員、日本臨床皮膚科医会副会長を務める。

自分のペースで生活できるから、 病気とポジティブに向き合える。

セルフコントロールを身につけることは、アトピー性皮膚炎という病気に振り回されずに、自分のペースで病気と付き合っていけるようになるという大きなメリットがあると思います。そうすれば、気持ちに余裕が生まれ、「いつ症状が悪くなるか?」というネガティブな思考から、「もっと良くなりたい」というポジティブな思考へと、向き合い方も変わってくると思います。忙しい中で、病院へ通い続けることは面倒かもしれませんが、肌を診てもらい、薬をもらうだけの時間にするのではなく、ぜひ、セルフコントロールのための知識をつける時間だと考えて、医師や看護師と色々な話をして欲しいと思います。



看護師もアトピー性皮膚炎治療の一員です。 先生に伝えづらいことがあれば看護師に相談してみましょう。



Q.看護師さんにはどんなことを相談すればいいの?

A. "薬をどのように、 どのくらいの量を塗るのか"、 しっかり分かるまで確認しましょう。

薬は病院で決められた量を、正しい方法で塗ることで効果が期待できます。しかし、どうしても、「薬を塗る量は少なくしたい」という患者さんの気持ちがあるため、必要な量より

も少なくなりがちです。そのため、看護師さんに目の前でどのぐらいの量を、どのようにして塗るのか、具体的に説明してもらいましょう。



目で見ると、思っていたよりも薬の量が多くて驚くかもしれませんが、良くなっていくと、薬の量は減ってくるので、まずはしっかりと決められた治療をやってみましょう。

「先生に言われたように毎日、薬を塗るのは大変…」、と思っているときは、その気持ちも正直に看護師に伝えてみましょう。そうすると、「夜だけやってみましょう」、「腕がひどいので、まずは腕をしっかりやりましょう」と現実的にできる方法を、話あうことができます。さらに、「ソファの近くに

見ている時間に、薬を塗るようにしてみましょう」など、具体的に生活の中で続けていける方法についてアドバイスを受けることもできます。



アトピー性皮膚炎の症状が良くなってくると、 患者さんの表情も柔らかく、優しい印象になってきます 医師だけでなく、看護師や薬剤師などの サポートを受けながら、一人でも多くの患者さんに、 "アトピー性皮膚炎は良くなる"ことを 自分自身の手で体験していただきたいです。

あたご皮フ科 看護師 大野泰子さん、伊東奈美

A. 自宅でケアする時の 様々な悩みを、 相談してみましょう。

アトピー性皮膚炎の治療は、患者さん自身が毎日のケアをしっかりとできることが重要です。セルフケアについて、看護師さんに具体的に悩んでいることを相談してみましょう。例えば、「薬を塗った後にベタついて嫌だ」という場合は、1枚汚れてもいい肌着を着ることを提案したり、「一人暮らしだから背中が塗れない」という患者さんには、背中はクリニックで塗っていくようにサポートしています。セルフケアは、患者さん自身が行うものなので、患者さんの負担が少なく、"やってみよう"、"続けていこう"と思えることが大切です。一人ではなかなかそういう気持ちになれないかもしれませんが、そんな時こそ、ぜ

ひ、看護師のアドバイス を受けて欲しいのです。 色々な患者さんと日頃か ら接しているので、セル フケアを続けていくため のアイデアもたくさん 知っていると思います。





<u>ライトカラーとダークカラーの組み合わせで、</u> ナチュラルとメリハリの両立

ヘアメイク/津田千昌

「目の上がかさついてアイメイクができない」、「頬の赤みが出てチークがぬれない」、こんな風にお肌の調子が上がらない時は、メイクが思うようにできず、仕上がりの印象も"すっぴんみたい・・・"という経験はありませんか?そんな時は、ハイライトとダークライトをベースメイクに上手に組み合わせると、顔全体にメリハリのある印象をつくれます。



High Light MAPAR

目元のハイライトで、新しい印象に!

「どんなところにハイライトを入れるといいの?」と迷った時は、TゾーンとCゾーン。C ゾーンにハイライトを入れると、目元が華やかで明るくなり、頬骨のラインが美しく整います。パウダータイプのハイライトよりも、クリームタイプを使うことで、フィット感が高まり、陰影感が出しやすくなります。



Dark Light #-7711

フェイスライン、目頭に陰影をつけて、全体をシャープに!

ナチュラルメイクは扁平に見えやすいのですが、ポイントにダークカラーを入れることで、引き締まったイメージになります。目頭にダークカラーを入れると、鼻筋が通って、彫りの深い目元を作れます。エラの部分にダークカラーを入れると、シャープな輪郭に仕上がります。ダークカラーをつけたら、スポンジでムラなく馴染ませましょう。





お化粧道具の"清潔"も気にしていますか?

お化粧に使用するハケ、ブラシ、スポンジも定期的にお手入れしましょう。 せっかくお肌への刺激が少ないお化粧品を選んでも、汚れた化粧道具でつけていると肌にダメージとなります。



専用洗剤で週に1度は洗いましょう。

12





定期的に交換しましょう。

手で取らずに、スパチュラを使いましょう。

津田千昌 ── アトピー性皮膚炎の経験を生かし、それぞれの肌体質にあったメイクアップを提案できるへアメイクとして活躍中。

着こなしに立体感を作ることで、 奥行きのある印象にスタイルチェンジ

スタイリスト/益丸宗大

トレーナー、T-シャツ、襟付きシャツ、これらのアイテムは普段は1枚で着ていることも多いのではないでしょうか?しかし、1枚で着ると肌と服が近いため、肌の印象がより前面に出てきます。そこでおすすめしたいのが、重ねたり、羽織ったりして、立体感を作る着こなしです。スタイリングに奥行きができるので肌の印象が前面に出るのを抑えることができます。

シャツスタイル



トレーナースタイル

アクセント!



ロングT-シャツスタイル



パンツから靴にかけてをワンカラーでまとめると、より上半身の立体感が引き立ちます。

ショッピングのコツ

色合いを合わせたコーデ!

靴下や靴を買うときに、 つい単品で考えて購入 していませんか?パン ツの色に揃えて買うと コーディネートがまとま りやすくなります。



お洗濯のコツ

洗濯ネットをうまく活用する!

T-シャツはネットに入れて洗いましょう。首元の形が崩れにくくなります。また、ネットに入れることで、繊維が傷みにくく、肌への刺激をやわらげられます。セパレートタイプの洗濯ネットなら、一袋で何枚も入れられます!



益丸宗大 ― 手持ちの服で誰でもすぐに挑戦できるスタイリングをテーマに、テレビ・雑誌で活躍中。





アトピー性皮膚炎でお悩みの方へ

あなたの「こんなときどうしよう?」におこたえする LINE公式アカウントができました!

LINE公式アカウント 「myアトピー」友だち 追加はこちらから







あなたのアトピーの 状態は何点? 6つの質問で簡単 チェック!



「こんなとき どうしよう?」を 充実のコンテンツで サポート!



アトピーに関する Web講座など、 お役立ち情報を いち早くお届け!

かゆみ・アトピー性皮膚炎で お悩みの方向け ウェブサイト

TUIL+"-



https://www.allergy-i.jp/kayumi/



アトピー性皮膚炎でお悩みの方を、

正確な情報と便利なツールで応援する情報サイトです。

「症状チェックカード」や

治療と生活をつなげる情報誌「& magazine」など、 どんどん活用して治療にお役立てください。

