

# & magazine

特集

*Sports & my life*

アトピー性皮膚炎を  
受け入れることで  
気持ちが楽に。  
悩んでいるのは  
自分だけじゃなかった。



アトピー性皮膚炎に  
新しいコミュニケーションと  
融合を作っていこう。

[アンド]

vol.6

# & magazine



使用写真 提供: 順天堂大学

## アトピー性皮膚炎を 受け入れることで

気持ち が 楽 に。

悩んで いる の は

自分 だけ じゃ な かつ た。

順天堂大学 スポーツ健康科学部  
体操競技選手

橋本 大輝 さん

### 幼少期に悩まされた アレルギーー

生後間もないころからアトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎、喘息などの診断をされていたと両親から聞いていました。父がアレルギー性鼻炎

を持っていて、遺伝的な要素もあるのかもしれませんが、二人いる兄たちは喘息やアトピー性皮膚炎はなかったようです。

アトピーなどの症状に気が付いたのはいつごろか明確な記憶がないのですが、物心ついたころには「かゆ

塗っておきました。触れてベタっとしたらかくのをやめるだろうと思ったので(笑)。

高校2年生ぐらいから、かゆみの症状はあまり出なくなりましたので、幸いそこまで苦労しないようになりましたが、大学2年生の初めころまで通院は継続していました。現在も保湿クリームやワセリンでの保湿は欠かさないよう気を付けています。

### 体操選手ならではの かかとの「ぱっくり割れ」

アトピーのかゆみを我慢していても、乾燥すると耳たぶのところが切れて血が出てしまうこともあったので、乾燥してるな……!と思ったら、塗り薬をちょこっと塗るとか、そういう工夫は普段からしていました。それと、体操競技では炭酸マグネシウムという滑り止めの粉を手足に付けるのですが、その影響で皮膚がだんだん乾燥して練習中にかゆくなってくることもあるんです。また練習中は基本的に裸足なので、着地した時

に落ちている炭酸マグネシウムが足に付いて乾燥してしまうということを繰り返して、手足は結構その影響を受けていたと思います。特に着地した時に衝撃が加わって、乾燥したかかとの皮膚がパリパリと割れてしまう「ぱっくり割れ」になってしまふことがあつて、ものすごく痛いんです。試合中に「ぱっくり割れ」になってしまった時には、痛みを我慢しながらガーゼにワセリンを塗って、傷口に貼ってテーピングでぐるぐる巻きにするなどして何とか乗り越えています。試合中はそれほど痛みを感じないこともあるのですが、試合後にテーピングを外すと急に痛みが出て「うわっ、痛い」っていうことは結構あります(笑)。

### 避けては通れない 汗との付き合い方

スポーツをやっていくうえでつらさを感じるの、汗がかゆみにつながることでですね。汗をかいたらなるべく早くタオルで拭くようにしていま

い!」という感覚が毎日のようにありました。気が付くと体をかいてしまつていて、寝ている間もかいて、朝起きた時には皮膚が真っ赤になっていたこともあつたそうです。

喘息の症状が本当につらかったのは6、7歳の頃です。両親いわく、週に1回は通院し、入院を勧められるほどひどい状態だった時もあったそうです。でも、体操を始めた頃からなぜか発作が落ち着いてきて、それ以来喘息に悩むことはなくなりました。

### 自分なりに編み出した かかないための工夫

そのまま喘息は自然と良くなったのですが、アトピーは相変わらず悪

い状態でした。治療のために皮膚科に通って塗り薬をもらっていました。顔はそこまでひどくなかったのですが、気付けば肘や首をずっとポリポリかいていましたね。

練習を始める前までは何ともなかったのに、練習を始めてからだんだんかゆくなってくることもあったので、今思えば体操を続けるうえでいろいろ大変だったなと思います。中学生、高校生の初めのころはかゆみが結構あつて、かいてしまふし、かゆくなくても何かに触れたらかいてしまふという癖に悩んでいました。なんとか、かかないようにするための工夫として、触つてかいてしまふところにはあらかじめワセリンを



すし、タオルも硬いものだど肌荒れしやすいので、柔らかいものを使って、もし硬めのものしかなかったら、ポンポンって優しく押さえるように拭きます。とにかく「ゴシゴシ拭かないように気を付けています。」

練習後すぐにシャワーを浴びることができるようになったのはラッキーでした(笑)。

練習の合間でシャワーが使えない状況でも、体操部の仲間「ちょっと背中拭いてもらっていい?」って頼んで汗拭きシートで拭いてもらったり、汗を拭いた後で気になる部分にワセリンを塗ってもらったりしています。

使って、夏場はさらっとした触感のクリームを使うなど、SNSで情報収集したりしながら自分なりの工夫を続けています。

### 海外遠征で自然と身に付いたスキンケア

初めて海外遠征に出たのは高校1年生の終わりぐらいでした。一度だけ、遠征先で浴びたシャワーが強すぎて肌荒れを起こしてしまったことがありました。それ以来、遠征先ではシャワーはなるべく弱くして、顔には浴びない、肌荒れしやすいところには直接シャワーを当てずに優しく手で洗うなどの心がけをするようになりました。

それからと言うとアトピーに対してというよりは、アスリートとして気を使ってきていると思います。たまに揚げ物なども作ってくれましたが(笑)、例えば、高校生の時は、お弁当にささみを入れてくれたり、低カロリーのお食事になるよう気を付けてくれたりと、いろいろと工夫してもらいました。

### 次の目標を目指すアスリートとして

ナショナルチームの一員としての合宿の時は、普段と違う環境になるので、ちょっと肌が荒れてしまうこと



使用写真 提供: 順天堂大学

があります。そのような時には、国立スポーツ科学センターにいるお医者さんに症状を伝えて、塗り薬を処方してもらったりしています。すごく親身で悩みごとを聞いてくれるので、信頼して相談することができています。試合で最高のパフォーマンスをするためにも、とても大切なパートナーだなと思います。

アスリートとして日常生活で気を付けているのは、基本的なことですが、例えば必ず睡眠を7時間半以上はとるとか、毎日規則正しい生活をするとかですかね。皮膚に関連することとしては、細かいことですが枕カバーを毎日洗って交換すること。肌を良い状態に保つことは簡単なことではないですけど、やっぱり日々の小さな積み重ねが大切だと感じます。

### 打ち明けることで共感に、共感が安心感に

アトピーの症状を周りの人に見られたくないという気持ちもあって日

常生活でなるべくかかないように気を付けていますが、時々無意識にかいてしまっていることもあって、最近では友人などから「今日はちょっと肌赤いね」と言われた時は、「アトピーがあるんだよね」と打ち明けるようになりました。そうすると、意外と「いや、実は自分も」と言われることもあって、共感につながることも多いと感じました。同時に、それはちょっとした安心感にもつながるんですよ。同じくアトピーと付き合い合っている友人がいるのは、なんとなく気持ち的に楽になります。そして、お医者さんへ相談することも大切かなと思います。さつきも触れましたが、お医者さんへ悩みを相談することで、自分の目標や生活スタイルに合った治療や対処法を教えてくださいませんか。

はじめと、だいき  
**橋本 大輝 さん**

6歳の時に二人の兄の影響で体操を始め。得意種目は「あん馬」「跳馬」「鉄棒」で、キレとスピードのある美しくダイナミックな演技で見る者を魅了する。2019年史上二人目の高校生代表で団体銅メダル獲得に貢献。2021年東京オリンピックでは、男子個人総合体操競技、男子種目別鉄棒で金メダルに輝き、同大会で金2個を含む3個のメダルを獲得した。2022年10月の世界体操競技選手権大会、そして2024年パリオリンピックに向けて日々研鑽を積む。



使用写真 提供: 順天堂大学

### アトピーで悩んでいる方へのメッセージ

アトピーの症状が出るとネガティブな気持ちになりやすいですよ。でも、100%完全に健康な状態な人って数少ないと思います。もちろん、生活するうえでいろいろな気を付けるポイントはありますが、僕がアトピーだと受け入れることで気持ちが一楽になったように、まずは一度受け入れることから始めてみてはどうでしょうか。そして良くなることを諦めず、少しでも100%の健康な状態に近づくため、人生の中で目標を持ちながら生活していくことが大事なのではないかと思っています。



## 汗に対する考え方とシャワー浴のポイント

汗に関する別の調査では、「汗はアトピー性皮膚炎の増悪因子としますか?」という質問に対して8割以上の方が「はい」と回答しました(図3)。汗を放置することでそれなりの刺激になる場合もあるので、適度にシャワーを浴びることも大事ですが、多くの場合は汗を吸水する肌着を着て、汗を多めにかいたらぬれタオルで拭き取る程度でも十分です。実際に汗で悪化するアトピー性皮膚炎患者さんは、極めてわずかです。また、一部には汗をあまりかけない状態の方もいて、汗をかけないことが症状の悪化に関係することもあります。このような方の場合には、むしろ汗をかける状態にすること

が治療目標の一つになります。汗に関連して注意しておきたいのは、特にティーンエージャーで汗をかくシーズンに、胸や背中、腕などにニキビのような皮膚症状が多発するマラセチア毛包炎を起しやすいための方もあるので、汗をかいて数時間単位で放置することはあまり良くないと思います。

シャワーに関してですが、私は「日中に

「汗はアトピー性皮膚炎の増悪因子としますか?」という質問に対する回答

■ はい  
■ いいえ  
■ 分からない

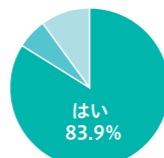


図3:アトピー性皮膚炎患者66人を対象としたアンケート  
室田浩之、日皮会誌 124: 1289-1293, 2014  
©公益社団法人 日本皮膚科学会



汗をかいたら拭き取るなどしていれば、朝と夜の2回、あるいは夜1回でもいいですよ」と患者さんに話しています。アトピーだから、と特別なことはしなくていいですよ。洗浄する際は、皮膚のバリアを壊さないように優しくせっけんなどを泡立てて、こすらずに洗い流すことが大事です。

## 効果的な紫外線対策

アトピー性皮膚炎に対する治療に紫外線療法がある通り、紫外線はうまく使えば効果的です。そのため、紫外線を極度に避ける必要はありません。ただ、紫外線に過剰に当たった場合にはアトピー性皮膚炎の悪化につながることもありますし、長期的には皮膚がんやシミ・シワなどの原因の一つになるので、紫外線に多く

当たることが予想される場合にはサンスクリーンをうまく活用することをお勧めします。サンスクリーンには様々なものがありますが、紫外線防止効果が高いものを一度塗っておけば安心ということではなく、汗で流れ落ちてしまったらこまめに塗り直すことで効果的に紫外線対策をすることができます。



## プール後のケアについて

プールの水は塩素消毒されていますが、それほど毒性が高いものではありません。プールに入った後は、誰でも軽くシャワーを浴びます。普通の人と同じように、皮膚の表面に塩素を残さないようにシャワーで流すことは必要ですが、シャワー浴の際にせっけんを付けてゴシゴシ洗い過ぎるほうがよほど悪影響を与えるでしょう。プール・シャワー浴の後は体につ

いた水分を拭き取りますが、ゴシゴシすると皮膚のバリアを壊してしまうので、タオルを押し当てて吸い取るような拭き方をお勧めしたいです。

プールに長時間入って、その後でシャワー浴をすることで、皮膚から保湿成分が流れ出てしまうため、プールおよびシャワー後の保湿はとても大事です。すぐに保湿剤を塗れなくても、帰宅後に塗っていた

だければ保湿効果は得られると思います。



**アトピー性皮膚炎の治療がうまくいって良い状態をキープできていれば、必要以上に汗のことを気にしたり、紫外線に気をつかわずに生活を送ることができます。**  
**日常生活への支障がない状態にすることを最終目標として、これからもアトピー性皮膚炎治療と一緒に取り組んでいきましょう。**

# アトピー性皮膚炎患者さんがスポーツを楽しむときの注意点

アトピー性皮膚炎の治療はこの数年の間に大きく前進し、良い状態を長くキープできる患者さんも増えてきました。一方で、スポーツをした後や運動後、アトピー性皮膚炎が悪くなってしまい悩んでしまうことはありませんか? 良い状態をキープしながらスポーツや運動を楽しむためのコツにはどのようなものがあるのでしょうか。あたご皮膚科 副院長 江藤隆史先生にお伺いしました。



あたご皮膚科 副院長  
江藤隆史 先生

## アトピー性皮膚炎治療の目標

アトピー性皮膚炎治療の最終目標は、症状がないか、あっても軽微で、日常生活への支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態に到達し、それを維持することです。治療によりかゆみや見た目の状態が良くなることは通過点で、そのような良い状態を長くキープすることを目指していくのが大切です(図1)。

アトピー性皮膚炎の標準的な治療として重症度に関係なく最初に行われているのは、ステロイド外用薬をはじめとする塗り薬を用いた外用療法です。これまで、外用療法で良ならず、アトピー性皮膚炎治療に希望が持てなかった方も多かったのですが、ここ数年で新しい治療選択肢も増えてきて、ほとんどの患

者さんがアトピー性皮膚炎にさほど悩まされなくて済む時代を迎えつつあります。

アトピー性皮膚炎の治療で重要となるのが、アトピー性皮膚炎は悪化や再発を繰り返す特徴をもっているということです。皆さんも、季節やライフスタイルの変化により症状が悪化することを経験されたことがありますよね? その背景には、見た目には症状はないが、潜在的に炎症が残っている状態があると考えられます。実際に外来で診察してみると、見た目には症状がなくても、皮膚を触ってみるとゴワゴワした感じが残っていることがあります。「見た目が良くなったので治療はもうやめたい」と思う方もいるかもしれませ

んが、症状が改善した後も継続して治療をすることで、悪化や再発が起こりにくいツルツルのお肌を目指すことができます。高血圧の患者さんが降圧薬を服用して血圧が下がってきたところで、すぐに治療をやめてしまうとまた血圧が上昇してしまうのと同じことで、良い状態をキープするためには炎症が落ち着くまで継続治療が大事なのです。

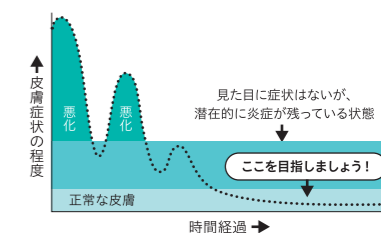


図1:アトピー性皮膚炎において良い状態をキープするイメージ

## 運動やスポーツに対する考え方

アトピー性皮膚炎患者さんを対象としたアンケート調査では、重症度が高くなるにつれて「汗をかくスポーツができない」「温泉やプールに行けない」と考える方が多いことが示されています(図2)。しかし適切な治療を行っていれば、スポーツや運動に関して特に制限をする必要はない

と思っています。例えば「アトピー性皮膚炎のお子さんが部活動で日に焼けて汗をたくさんかくので、部活動をやめさせたほうがいいのか」というような考えも不要です。多くの医師は、アトピー性皮膚炎の治療と患者さんの活動の継続を両立するためのサポーターとなってくれるはずで

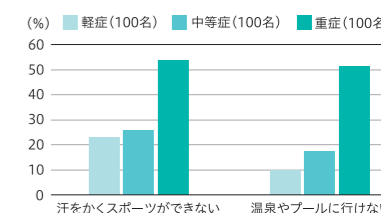


図2:アトピー性皮膚炎患者300名を対象としたアンケート調査結果  
直近1年間に起こった疾病負荷についての回答結果からスポーツに関連する項目を抜粋  
中原剛士ほか、日皮会誌 128: 2843-2855, 2018より引用、改変  
©公益社団法人 日本皮膚科学会



## 日差しが強いと肌はダメージを受けやすい。 だから大切な肌を守るスキンケアとメイクアップ。

そこで今回は、アクティブでカジュアルなスタイルに合わせやすい、  
いまトレンドの同系色トーンで仕上げるメイクを提案します。

ヘルシーメイクアップは健康的な肌の演出がポイント。



### Point 1

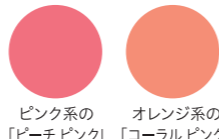
下地とファンデーションで生み出す  
ヘルシーなツヤ肌。

- 下地はグロウタイプ。  
それに合わせてファンデーションもグロウタイプを選ぶといいでしょう。
- ファンデーションの前に、血色をよく見せて  
肌のトーンアップ効果のあるピンクのコントロールカラーの  
下地を入れるのが効果的です。

### Point 2

ヘルシー感を際立たせるチーク。

- チークはピーチ系、オレンジ系のカラーを選び、  
フレッシュな血色を演出します。



- 肌になじみやすいクリームタイプのもので選ぶといいでしょう。

### Point 3

メイクアップはトレンドも重要。

- 目指すのは、頑張りすぎない抜けのある“ヘルシーメイク”の仕上がり。
- 全体のカラーを同系色でまとめると、いまトレンドのフェースに仕上がります。

### 外出するならまず、 紫外線対策!!

屋外では、肌は強い紫外線に晒されています。だから外出する時はスキンケアの後に日焼け止め、  
もしくは日焼け止め効果のある下地を塗る。これを習慣にしましょう。

#### 日焼け止めの選び方。

#### ▶紫外線吸収剤の入っていないものを選ぶ。

「紫外線吸収剤」の日焼け止めは紫外線を吸収してから放出するタイプで、人によってはアレルギー反応を起こすことがあります。選ぶなら「紫外線散乱剤」の日焼け止め。これは紫外線を散乱・反射させて肌へのダメージを防ぐので肌への負担が少なく、敏感肌の方にもおすすめです。

#### ▶SPFとPAで選ぶ。

SPFはUV-Bに対するプロテクション効果を示す表示。長時間外出するときはSPFなら「15」～「50+」のものを選ぶといいでしょう。PAはUV-Aに対するプロテクション効果を示す表示。長時間外出するなら「PA++」～「PA++++」ぐらいを目安に選びましょう。

#### こまめな塗り直しが大切。

外出している時、日焼け止めは頻りに塗り直す必要があります。メイクアップ後のおすすめはパウダータイプやスプレータイプの日焼け止め。こまめにメイクの上から塗って紫外線対策を心がけてください。



#### 使用後はしっかりスキンケア。

日焼け止めは肌に負担がかかるので、家に帰ったらしっかり落とすことが大切。ちゃんと洗顔して、保湿効果の高い化粧水やクリームでスキンケアしてください。



メイクアップ/TOKIKO ヘアスタイリスト/ハヤシライ

## 暑い時はなるべくタイトなウェアを避けて、 ちょっとルーズめのシルエットでお洒落を楽しもう。

汗や日焼けを避けたいからといって、エアコンの効いた部屋に閉じこもってばかりではつまらない。  
アクティブになれるスタイルで、屋外の解放感を満喫しよう。



### For Lady

機能的なパーカーを街着に合わせる。  
敢えてシックなカラーでコーディネート。

デイリーユーズからレジャーまで大活躍しそうなパーカー。紫外線対策をしながら様々なシーンでファッションを楽しむのに最適です。写真のマウンテンパーカーは優れた通気性に加えてドロコードで裾の広がりを調整できるから、フワリ・スタイルのコーディネートにも合わせやすいのが特長。動きやすいだけでなく、汗が溜まりにくいから肌への刺激も少なく済みます。



袖口にスナップで幅を広げられ、  
風通しを調整できます。

軽くてフワリ広がる麻のワンピース。  
素材自体が持つサラサラした感触が魅力。

パーカーの下に着るのは、肌にやさしい自然素材でウエストなどを締め付けないワンピースがおすすめ。写真は麻素材で、ゆったり余裕のあるデザインのワンピース。素材自体の通気性のよさに加えて、着た時に全体が柔らかく広がるので風通しがよく、爽やかな着心地が魅力です。また明るいカラーとフェミニンな雰囲気スタイルは様々なコーディネートが可能にしてくれます。



パンツを合わせてレイヤードにすれば、  
オシャレ度もUP。

### For Man

風通しがいいパーカーで、  
紫外線対策としても使えるオシャレな一枚。

長袖…というと、暑い時のウェアではないと思われがちですが、実は通気性のいい素材の長袖は日差しをシャットアウトするので意外と涼しいもの。腕を紫外線から守ってくれるので、肌の弱い人にもおすすめです。写真はフード付きパーカー。ソフトな肌触りの素材ですが優れた通気性を発揮します。肌にやさしいコットンのTシャツと合わせてカジュアルにコーディネートしました。



袖口を広げてたくし上げれば、  
夏っぽさも演出できます。

動きやすいフォルムのパンツ。  
オフはロールアップすればさらに涼しげに…。

ボトムは柔らかい素材のパンツがおすすめ。試着した時にヒップや膝回りに余裕のあるデザインを選ぶのがポイントで、汗が溜まることもなく、肌への刺激が少なく済みます。写真はリネン素材で風通しのいいパンツ。裾幅の広いシェイプのおかげで足元の通気性にも優れ、また合わせる靴のスタイルも選びません。ビジネスにもレジャーにも気軽に使えて重宝できる一着です。



裾をロールアップして、  
涼しい着こなしも楽しめます。



スタイリスト/藤本 麻衣

「アトピー性皮膚炎の治療」と「毎日の生活」。  
その間にある"気持ち"を一つずつ繋げていくこと。

この情報誌では、アトピー性皮膚炎の患者さんが今まであきらめていたことにチャレンジしたいという  
想いが生まれるような情報を提供していきたいと考えています。  
また「& magazine」が、患者さんと(&)、生活、好きなこと、仕事、学校、旅行、治療、医師など、  
様々なものとの新しい関係をつくる小さなきっかけになることを願い、創刊いたしました。



Vol.1

【巻頭インタビュー】  
諦めていたことが全部、  
普通にできる毎日。  
荻野 美和子さん  
(日本アレルギー友の会)



Vol.2

【巻頭インタビュー】  
アトピー性皮膚炎の痒みが  
「ゼロ」になる体感が、  
仕事もプライベートも変えてくれた。  
柳原 茂人さん(皮膚科医)



Vol.3

【巻頭患者さん対談】  
アトピー性皮膚炎患者だから  
わかる疾病負荷



Vol.4

【巻頭インタビュー】  
アトピー性皮膚炎と向き合って、  
今、自分らしく生きている  
感謝の想いを伝え続けたい。  
関根 友実さん(フリーアナウンサー、  
臨床心理士、公認心理師)



Vol.5

【巻頭インタビュー】  
アトピー性皮膚炎との向き合い方が  
オープンに変わったとき、  
自分らしく毎日を  
楽しめるようになりました。  
中村 亜希子さん(管理栄養士)

バックナンバーは、「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 アレル  
ギー」でご覧いただ  
けます。



**アレルギー**  
<https://www.allergy-i.jp/magazine/>

## アトピー、 こんなとき どうしよう？



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！