地方独立行政法人大阪府立病院機構
大阪はびきの医療センター
皮膚科主任部長
片岡 葉子 先生

どれくらい知っていますか？あなたのアトピーについて。

サノフィ株式会社　リジェネロン・ジャパン株式会社
〒163-1488
東京都新宿区西新宿三丁目20番2号

MAT-JP-2201068-5.0-04/2026
2026年4月作成

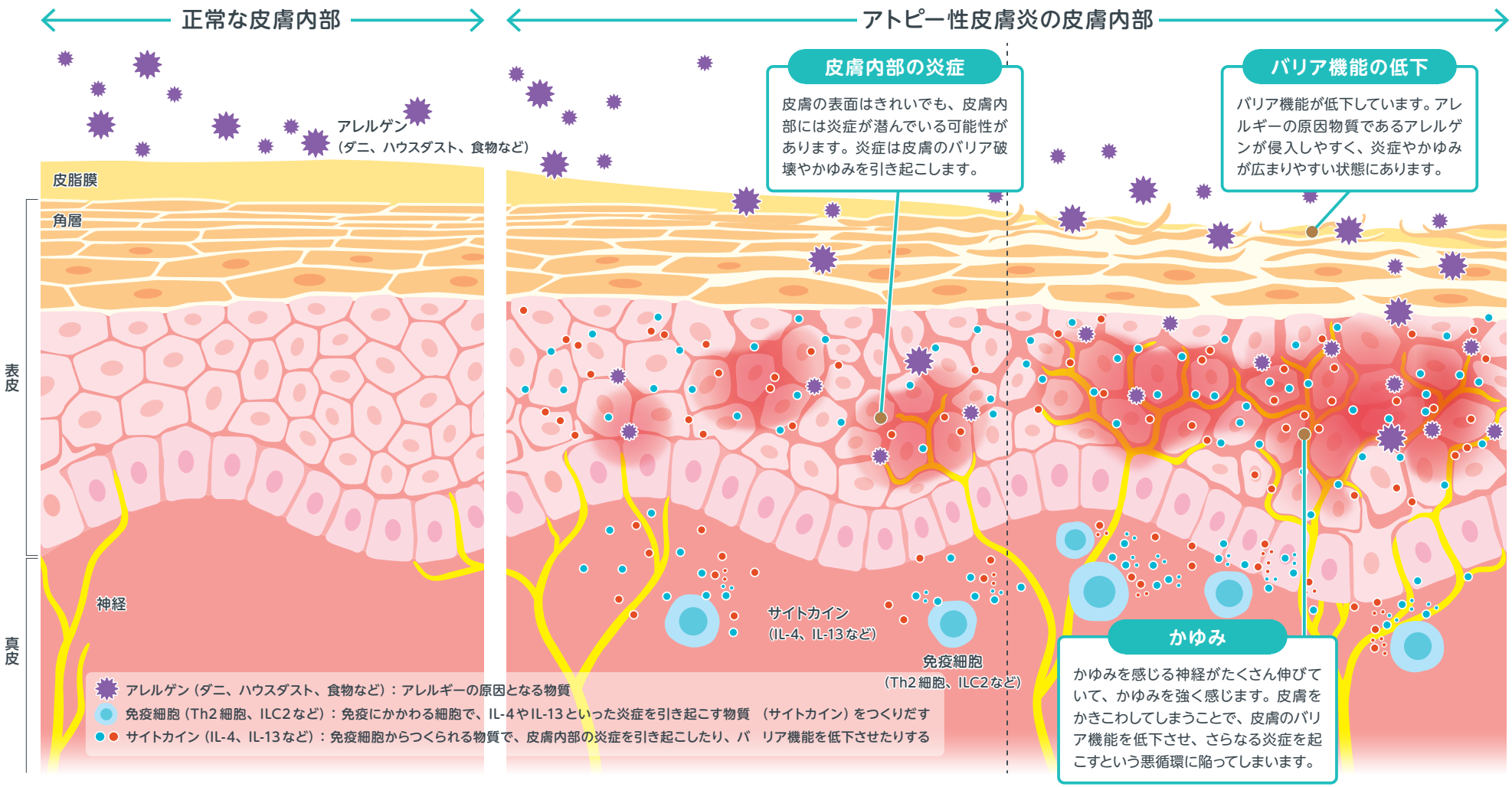
sanofi | REGENERON

アトピー性皮膚炎は、しっかり治療しないと良くなったり悪く なったりを繰り返しやすい病気です。
それは、皮膚の表面はきれいでも、「炎症」が皮膚の奥に潜ん でいるからかもしれません。
あなたの皮膚はどうなっていますか？

見ても触っても
ツルツルしている。

見た目は きれいに見える皮膚も、
触ると表 面が**ザラザラ**している。

硬く**ゴワゴワ**になったり、
腫れて**ジクジク**している。



治療の目標は次のページへ

アトピー性皮膚炎の治療の目標は、良い状態を長くキープすること です。
そのためには、適切な手順で計画的な治療を行うことが重要 です。
あなたの皮膚は良い状態をキープしていますか？

アトピー性皮膚炎の治療目標

- アトピー性皮膚炎の治療では、以下のような状態を維持することを目指します

1. 症状がない状態、あるいはあっても日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態
2. 軽い症状はあっても、急に悪化することはなく、悪化してもそれが続かない状態

一般社団法人日本アレルギー学会 / 公益社団法人日本皮膚科学会 / アトピー性皮膚炎診療ガイドライン策定委員会
アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2024, 日皮会誌 2024;134(11):2741-2843. アレルギー 2024;73(9):1025-1125

**ぐっすり眠りたい、
勉強や仕事に集中したいなど、
より具体的な
治療の目標（ゴール）を
もつことも大切です。**

治療の流れ

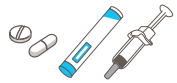
治療の準備
- 症状のある皮膚の範囲や重症度の確認
- 疾患と治療目標の確認
- 保湿外用薬によるスキンケアと治療方法の確認

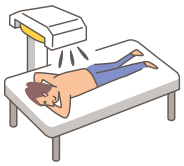
Start

良い状態に導くための治療
塗り薬を使用して、
かゆみや炎症を速やかに抑えます

状態の確認
症状が良くなっているかを確認し、状態に応じて、
塗り薬の使い方や重症度を医師と再確認します

中等症以上の患者さんをさらに良い状態に導くための治療
塗り薬に加えて、注射薬や飲み薬、また、光線療法や心身医学的療法を行います





良い状態を維持するための治療
保湿外用薬によるスキンケアを継続しながら、塗り薬や注射薬で、皮膚の良い状態を維持していきます

治療目標の達成
これからも、
この状態を維持していきましょう！

Goal!

治療の方法は次のページへ

アトピー性皮膚炎の治療では、
「薬物療法」「スキンケア」「悪化因子への対策」の3つをうまく 組み合わせることが重要です。
薬物療法の治療選択肢も年々増加しています。

● 「薬物療法」「スキンケア」「悪化因子への対策」が３本柱です

薬物療法

皮膚の炎症を抑えるために、科学的に有効性が確認されている薬を使用して治療を行います。薬物療法は「外用療法」と「全身療法」に大別されます。塗り薬は「外用療法」、飲み薬や注射は「全身療法」に含まれます。

スキンケア

皮膚のバリア機能を保つために、
入浴やシャワーなどで、やさしく汚れを落として、
洗った後には十分な保湿をします。

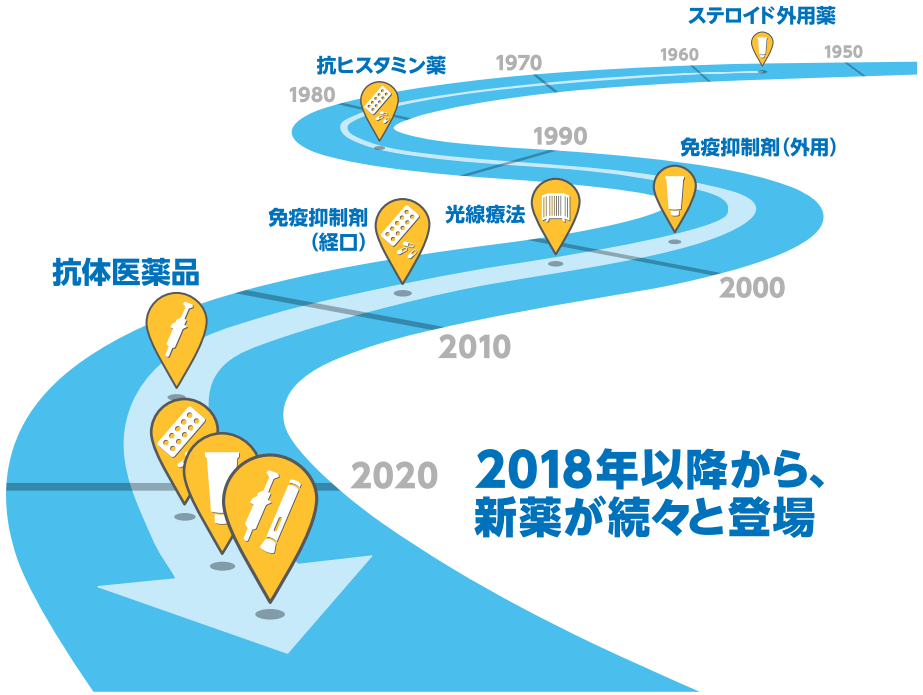
悪化因子への対策

汗、ストレス、ハウスダストやダニなど、
アトピー性皮膚炎の悪化因子はひとによって異なります。
あなたの悪化因子を見つけ、取り除きましょう。

外用薬の正しい使い方は10～11ページをご覧ください。

薬物療法の治療選択肢

アトピー性皮膚炎の治療選択肢は年々増加しています。
特に2018年以降、続々と新薬が発売され、いままでの治療選択肢では良くならなかった方も治療目標を達成できる可能性が飛躍的に向上しました。



お薬の種類は次のページへ

アトピー性皮膚炎の治療は、必要な薬を必要な期間、きちんと 継続することが必要です。
そして、何より治療をしっかり理解して、あなた自身が納得して 取り組むことが大切です。
あなたの治療はどれですか？

● 塗り薬を使って行う治療を「外用療法」といいます

保湿外用薬

皮膚を保湿する塗り薬です。
皮膚の乾燥を改善してバリア機能を回復し、
かゆみを抑えます。入浴後は、
皮膚が乾燥する前に保湿外用薬を塗りましょう。
症状が改善した後も保湿を続けることが大切です。

ステロイド外用薬

炎症を抑える塗り薬です。
効果の強さによって5つのランクがあり、
重症度や塗る場所で使い分けます。
「必要な量」を「必要な期間」きちんと塗ることが大切です。

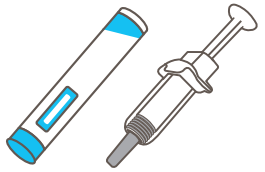
外用免疫抑制剤

ステロイド外用薬とは
異なるメカニズムで炎症を抑える塗り薬です。
特にステロイド外用薬の副作用があらわれやすい
顔や首などの湿疹に使われます。

● 飲み薬や注射、紫外線を使って行う治療を「全身療法」といいます

抗体医薬品

生物から作られるタンパク質などの物質を応用して
作られた薬です。
体の中にあるアトピー性皮膚炎に関連する
特定の物質の働きを抑えることで皮膚の炎症を抑え、
かゆみや皮疹などの症状を改善する薬です。

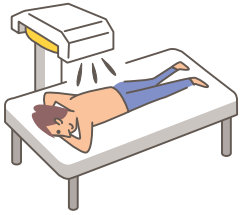


経口免疫抑制剤

他の治療で症状が改善しない、
中等症以上のアトピー性皮膚炎に
使用される飲み薬です。

光線療法

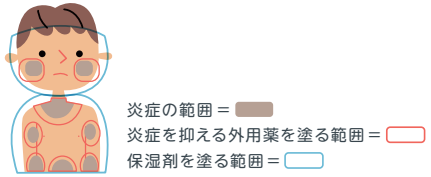
医療機器を使って紫外線をあて、
皮膚の炎症を改善する治療法です。
他の治療で症状が改善しない場合や、
副作用で他の治療ができない場合に行います。



外用薬の正しい使い方は次のページへ

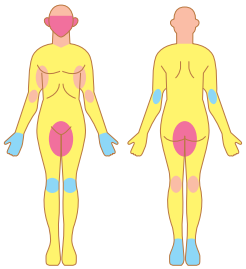
1. 炎症を抑える外用薬：塗る範囲

炎症を抑える薬の外用範囲は、思っているよりも広めに必要なことが多いです。
塗る範囲を主治医に確認しましょう。



One Point

体の部位によって、薬の吸収されやすさが異なります。
そのため、炎症を抑える外用薬は部位ごとに違う強さの薬を使い分けることがあります。



2. 炎症を抑える外用薬：必要な量

大人の第一関節の長さくらいの量を1FTU（ワン・フィンガー・チップ・ユニット）といい、手のひら2枚分くらいの面積に塗ります。ローションであれば1円玉くらいの大きさに出した量が1FTUに相当します。

One Point!

ステロイドの適量は1FTU（ワン・フィンガー・チップ・ユニット）が目安

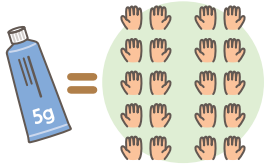
❶ 1FTUは手のひら2枚分

第一関節の長さくらいの量を1FTUとする

ローションでは一円玉大

大人の手のひら2枚分くらいの面積に塗る

❷ 5gチューブは手のひら20枚分



全身に塗るには5gチューブが4本くらい必要

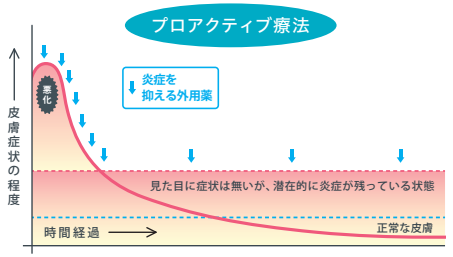
❸ ティッシュが貼り付く程度にしっかり塗る

3. 炎症を抑える外用薬：必要な期間

炎症を抑える外用薬を使用し始めて、赤みが薄くなりかゆみが軽快しても、炎症はまだ治まっていない場合があります。自己判断で中断せずに治療を継続しましょう。

One Point

良くなったり悪くなったりを繰り返す湿疹には「プロアクティブ療法」



一般社団法人日本アレルギー学会/公益社団法人日本皮膚科学会/アトピー性皮膚炎診療ガイドライン策定委員会
アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2024, 日皮会誌 2024;134(11):2741-2843. アレルギー 2024;73(9):1025-1125

炎症を抑える外用薬の使い方には、症状が出たときだけ使う「リアクティブ療法」と、症状がなくなった後も週2回程度継続的に使う「プロアクティブ療法」があります。
アトピー性皮膚炎では、皮膚の表面はきれいに見えても、皮膚の内部に炎症が残っていることもあります。良くなったり悪くなったりを繰り返す湿疹に対してはプロアクティブ療法で、しっかりと治療を続けることが大切です。

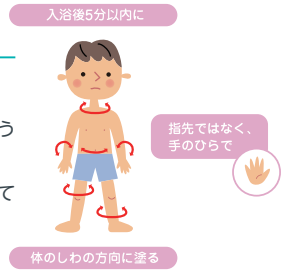
4. 保湿外用薬の塗り方

皮膚にちょんちょんと置くような感じで、薬をつけます。

すり込まず、乗せるように、やさしく手のひらで広げます。
皮膚のしわにそって広げるようにしましょう。

One Point

保湿外用薬は入浴後くまなく塗りましょう。
入浴すると皮膚が水分をたくさん保持しているので、保湿外用薬を早めに使うと、その水分が逃げないうちに皮膚にフタをすることができます。
全身にたっぷり塗るには、指先でなく手のひらに多めにとり、体のしわに沿って塗ると、きれいに広がります。



現在の状態を知る方法は次のページへ

アトピー性皮膚炎は、皮膚の見た目だけではその重症度を判断 できません。
「スコアリング」を行うことでアトピー性皮膚炎の症状をきちん とコントロールできているか分かります。
あなたのアトピーは何点ですか？

疾患コントロールスコア

ADCT

あなた自身が測定する疾患コントロール状態をあらわすスコアです。
以下の質問に回答し、「スコアリング」を行いましょう。

0～6[注] コントロール良好	7～24 良好にコントロールされていない可能性がある

注　合計スコアが7点未満であっても以下の6つのいずれかの質問のうち、1つでも表の青色部分に該当する回答があった場合、または前回のADCT使用時から合計点数が5点以上増加した場合、良好にコントロールされていない可能性があります。

6つの質問に対して、直近1週間の症状の程度、症状が睡眠、日常の活動、気分や感情にどの程度影響したか、それぞれ0～4点で評価します。

	0点	1点	2点	3点	4点
1.この1週間、アトピー性皮膚炎の症状はどの程度でしたか。	なし	軽い	中くらい	ひどい	かなりひどい
2.この1週間、アトピー性皮膚炎のために激しいかゆみが起こったことは何日ありましたか。	全くなかった	1～2日	3～4日	5～6日	毎日
3.この1週間、アトピー性皮膚炎にどの程度悩まされましたか。	全くなかった	少し	ある程度	とても	極めて
4.この1週間、アトピー性皮膚炎のためになかなか寝付けなかったり、途中で目が覚めたりすることが何晩ありましたか。	全くなかった	1～2晩	3～4晩	5～6晩	毎晩
5.この1週間、アトピー性皮膚炎がどの程度日常の活動に影響しましたか。	全くなかった	少し	ある程度	とても	極めて
6.この1週間、アトピー性皮膚炎がどの程度気分や感情に影響しましたか。	全くなかった	少し	ある程度	とても	極めて

©Atopic Dermatitis Control Tool_Version 1, 28 Feb 2020 Sanofi Group and Regeneron Pharmaceuticals Inc.
All Rights Reserved. ADCT – Japan/Japanese

Pariser DM et al. Curr Med Res Opin 2020; 36: 367-376

疾患情報サイト「アレルギーi」からも6項目の簡単な質問に答えるだけで、現在のアトピー性皮膚炎の状態を確認することができます。

アトピー性皮膚炎の
コントロール状態チェックはこちらから

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i

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

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。

お役立ちサイトは次のページへ

お役立ちサイトのご紹介

「アトピー性皮膚炎の症状がぶりかえすのはなぜ？」を
解き明かす、かくれ炎症消防隊の動画を見て、
アトピー性皮膚炎の原因と対策を知ろう！

動画はこちらから

主な登場キャラクター

ミライ
アトピーの症状や体内に潜む炎症に
真正面から立ち向かう主人公

ストッピ
ミライの相棒。不思議な力をもち、
さまざまなものに変身することができる

良くなったり悪くなったりを
繰り返すのはなぜ？

かくれ炎症のページへ

お子さまの
アトピー性皮膚炎に関する情報は、
こちらをご覧ください。

アレルギーiへ

良くなったり悪くなったりを繰り返す
アトピー性皮膚炎では、
前向きに治療を続けていても
なかなか症状が改善しないことがあります。
だんだんと治療に消極的になってしまうことも
あるかもしれません。
症状が改善しないときは、今のあなたにとって、
最適な治療ができているのか、
もう一度医師に相談してみましょう。
あなた自身が納得し、
医師との二人三脚で
治療に取り組むことが何より大切です。
まずは12ページを参照し「スコアリング」を行って、
あなたのアトピーに点数をつけてみましょう。
現在のアトピーのコントロール状態が分かれば、
最適な治療が選べるはずです。