

かゆくマがまんできない!!

しっしん 湿疹って何が原因なの？

【監修】川崎幸クリニック 皮膚科医師 田島 誠也



湿疹（しっしん）とは、皮膚の表層（表皮・真皮上層）に起こる炎症の総称で、皮膚炎とも呼ばれます。湿疹の多くは外からの刺激に反応して起こる「接触皮膚炎」ですが、原因がはっきりしない湿疹もあります。原因のはっきりしない湿疹の場合、発症から間もない湿疹は「急性湿疹」、長期化し皮膚が乾燥してゴワゴワした状態は「慢性湿疹」と呼ばれます。

湿疹の特徴から、「手湿疹」や「皮脂欠乏性湿疹」、「脂漏性皮膚炎」など、名前のついた湿疹もあります。湿疹がみられる代表的な疾患には、接触皮膚炎（かぶれ）やアトピー性皮膚炎などがあります。

湿疹のできる部位はさまざまで、全身のどこにでもできる可能性があります。



起こりやすい湿疹

1 手湿疹（てしっしん）



手湿疹とは、症状が軽い“手荒れ”がさらに進行した状態と考えられており、皮膚の見た目だけでなく、かゆみや痛みなどができます。

職業柄、化学物質を含む洗剤や水を多く使用する美容師や調理師、また炊事や洗濯など水仕事の多い主婦などに多い疾患です。

最近では感染予防のため頻繁に手を洗ったり、アルコールによる手指消毒が行われるため、大人だけでなく子どもにも手湿疹が増加しています。



2 皮脂欠乏性湿疹（ひしけつぼうせいしっしん）



皮膚表面にある皮脂が減少し、角層の水分が少なくなり、肌が乾燥している状態を皮脂欠乏症といいます。このときの皮膚はザラザラしていて、粉がふいたようになります。さらに炎症を起こすと亀の甲羅の模様のような亀裂が生じ、乾燥によるかゆみが出てきます。この乾燥した状態から掻きこわしによって炎症が起きて湿疹を起こしてしまった状態を皮脂欠乏性湿疹といいます。

季節的には空気が乾燥しやすく、暖房などを多く使う10月から3月下旬に多く、乾燥肌の人によく見られます。すねや太ももの内側、脇腹、二の腕などによく出てきます。



3 脂漏性皮膚炎（しろうせいひふえん）



脂漏性皮膚炎は皮脂の分泌異常やホルモンバランスの崩れにより起こります。頭や顔面などの皮脂の分泌が盛んな箇所（髪の毛の生え際や鼻のわき、耳の後ろなど）にできる湿疹です。赤ちゃんから大人まで起こる病気で、生後数ヶ月頃に皮脂が過剰分泌されることによる脂漏性皮膚炎は、乳児脂漏性皮膚炎と呼ばれています。

フケが多くなったり、鼻のわきやこめかみなどに油っぽい細かい皮がこびりついたりすることもあります。かゆみはあまりありません。比較的思春期以降～中高年の男性に多くみられます。



湿疹の原因

湿疹の原因には外からの刺激（外的要因）と、体質などの内的要因が複雑に絡み合って起こると考えられており、原因を1つに絞ることは難しいことがほとんどです。

外的要因	内的要因
薬剤や化学物質、物理的刺激、ハウスダスト、花粉、細菌、真菌（カビ）など	体調、体質（アレルギーやアトピー素因の有無など）、皮膚の乾燥状態、汗や皮脂の分泌状態など
※多くの場合、これらが複雑に絡み合って湿疹が起こり、原因をはっきり特定できないことが多い	

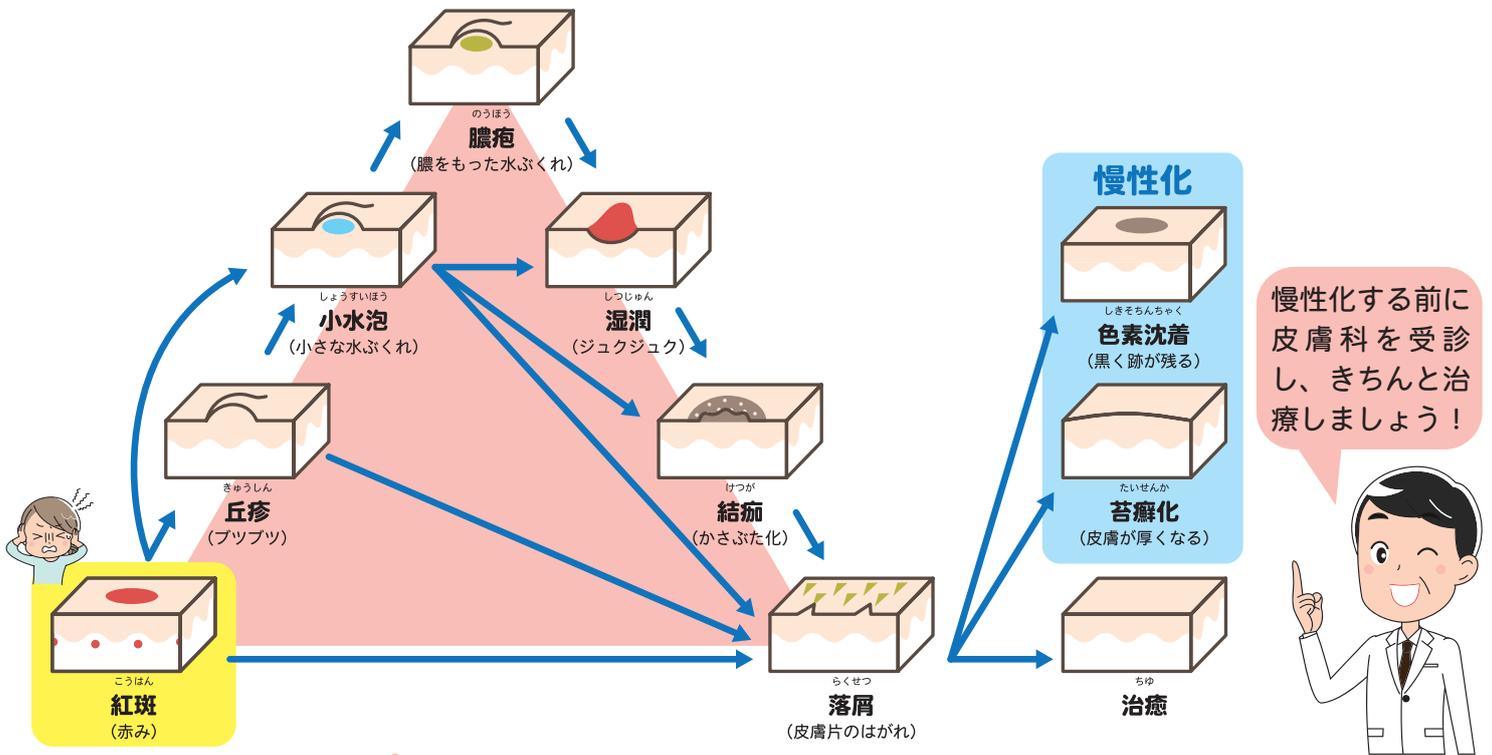
湿疹の症状

急性湿疹では、かゆみに加え、赤み（紅斑）、細かいブツブツ（丘疹）、小さな水疱（小水疱）ができ、次第に膿の溜まった水疱（膿疱）が混じるなど、多様な小型の皮疹がみられます。

時間の経過とともに、ただれたり（湿潤）、かさぶたができる（結痂）こともあります。

慢性湿疹は、皮膚が乾燥し、ザラザラ、ゴワゴワした状態になり、さらに長引くと色素沈着が起こることがあります。色素沈着は自然と消えていくものですが、気になる場合には医師へ相談しましょう。

他にも手湿疹（手荒れ）などでは、進行すると、ひび割れやしみる痛みなどが現れます。



湿疹の治療と予防

原因と考えられる物質（刺激）があればそれを避けます。

またかゆいからと掻いてしまうと、より悪化し、さらにかゆみが広がって治りが悪くなったり、細菌に感染したりすることもあるため、患部を掻かないようにします。早めに皮膚科を受診し、かゆみや炎症を抑える薬を使って、悪化させないようにしましょう。

炎症やかゆみを抑えるのにはステロイド外用薬や抗ヒスタミン薬が有効です。皮膚が乾燥している場合には、こまめにハンドクリームやボディクリームを塗るなど、保湿に努めることも大切です。

原因がはっきりしない場合でも、薬の服用で症状を抑えることはできます。症状が強かったり、長引いたり、何度も繰り返す場合などには早めに皮膚科を受診し、医師に相談しましょう。

