

『脂漏性皮膚炎』とは？



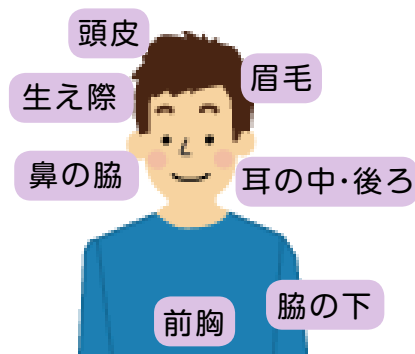
最近フケが増えたり、頭がかゆいことはありませんか？

脂漏性皮膚炎は脂漏性湿疹とも呼ばれ、頭皮や顔・耳の後ろ・胸や背中など、様々な皮脂の多い部位に湿疹を生じる病気で、脂っぽいフケのようなものがついた赤みを生じます。そしてかゆみを伴ったり、髪の毛の生え際の皮膚が剥がれ落ちたりします。

脂漏性皮膚炎は、乳児期に起こるもの（乳児型脂漏性皮膚炎）と思春期以降、主に成人にみられるもの（成人型脂漏性皮膚炎）に分けられます。

| | |
|---------------|---|
| 乳児型 脂漏性皮膚炎 | <ul style="list-style-type: none"> ● 髪の毛の生え際から頭部に、黄色いかさぶた状の発疹が出現 ● 多くの場合は自然に治癒しやすい |
| 成人型 脂漏性皮膚炎 | <ul style="list-style-type: none"> ● 眉毛内部、鼻や口のまわり、耳の後ろなどに発疹が出現 ● フケの量が多くなる ● 慢性化し、再発を繰り返し治りにくい |

脂漏性皮膚炎の
できやすい場所



脂漏性皮膚炎が悪化すると頭皮の状態が悪くなり、薄毛や脱毛につながる可能性もあり、ニキビの原因になることもあります。

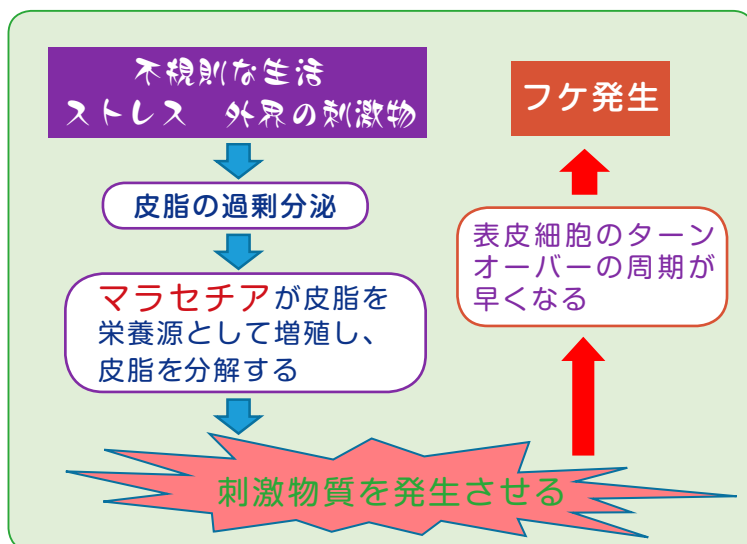
原因は何でしょう？

脂漏性皮膚炎の原因はまだ明確には分かっていません。しかし、“マラセチア”という真菌(カビ)が最も関係しているのではないかとわれています。カビと聞くとビックリしますが、マラセチアはほとんどの人の頭皮に存在する脂が好きな皮膚常在菌で、この病気ではない人の頭皮にも存在します。

マラセチアは“皮脂を栄養源”として増殖し、皮脂を分解して遊離脂肪酸を生じさせ、それが皮膚を刺激し、炎症(脂漏性皮膚炎)を起こします。また、増殖しすぎた菌そのものも刺激になって皮膚のターンオーバーのサイクルを早め、フケの量が増えると考えられています。

マラセチアが増殖してしまう原因としては、睡眠不足や過度のストレス、脂っぽい食物の過剰摂取などといわれています。

脂漏性皮膚炎の原因



脂漏性皮膚炎かなと思ったら？



詳しい治療方法は？

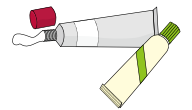
乳児型脂漏性皮膚炎では“適切な生活指導”で改善することが多いですが、ひどい場合は弱めのステロイド剤を使用します。成人型脂漏性皮膚炎についても“洗髪法をはじめとする頭皮ケアと外用療法”が基本となります。

⇒外用療法

ステロイド外用剤と抗真菌剤（被髪頭部はローションタイプ）があります。

*ローションタイプの場合は、直接頭部につけると刺激が強いため、一度手にとってからつけるようにして下さい。

発赤に対しては、ステロイド外用剤が即効性を示しますが、慢性疾患である脂漏性皮膚炎には強いステロイド剤の長期使用は好ましくありません。



⇒内服療法

かゆみの強いときには抗ヒスタミン剤を併用することがあります。

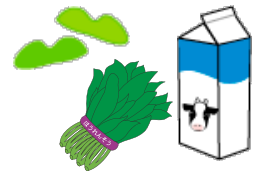


生活改善（予防方法）とは？

食 事

バランスのとれた食事をするのが基本ですが、特にビタミンB群（タンパク質や脂質の代謝を助ける）を多く含む食品をしっかり摂り、脂肪分の多い食品を控えるようにしましょう。

⇒ビタミンB群を多く含む食品：牛乳、レバー、ほうれん草、大豆など



生活習慣

睡眠不足やストレス・過労は症状に悪影響をもたらします。日頃からストレスを溜めないように自分なりのリラックス方法を見つけたり、十分な睡眠をとるようにしましょう。



洗髪 の 仕 方

抗真菌成分の入ったシャンプーを使用することによって、症状が改善される患者さまもいらっしゃいますが、すべての人に効果があるとは限りません。皮膚科の専門医に相談してみてください。

①シャンプーをする前に、汗やほこりなどの汚れをお湯で洗い流します。

②シャンプーを手にとって頭皮から髪全体になじませます。

皮脂が多い前頭部や頭頂部を重点的に、指の腹を使って頭皮をマッサージするように洗って下さい。

***爪を立てて洗うと頭皮を傷つけ、皮膚炎を増悪させてしまうので禁物です！**

③髪や頭皮にシャンプーが残らないようにしっかりとすすぎましょう。

リンスを使用する場合は、頭皮につかないように注意し、その後しっかりとすすぎを行きましょう。



フケが多いからといって脂漏性皮膚炎だと安易に自分で判断せず、皮膚科の専門医に相談してみましょう。