

text by Sumida Sachie

対処法と暮らし方、
そして、親の心得

皮膚科医
隅田さちえ

アトピーで 眠れない夜 どうしたらいい？

掻くことをこわがらない

お母さんは夜、こどもが掻くと不安になります。「ポリポリ、ゴリゴリとこどもが掻く音を聞くと、不安でなんとかしなくては……」
と思うようです。その親の不安がこどもに



イラスト／山福朱実

伝わる。するとこどもが不安になり、さらに掻くという悪循環におちいつてはいけませんので、心配しないでください。

こどもは掻くと気持ちがよくて掻いているのだから、心配することはありません。夜、大きな音をさせて掻いていても、多くの場合、こどもは寝ています。掻く音が気になって、

親が眠れないと翌日、睡眠不足でいらいらするので、可能であれば、こどもと別な部屋で寝ることをおすすめします。

「掻かせまい」としていろいろな手段（ミトンをはめたり、手を抑制したり、わざわざ起こしたり）をとらずに、親がぐっすり寝るためにどうしたらいいか、その工夫も考えてみてはいかがでしょうか。

ステロイド外用治療をおこなっている場合は、掻いたら皮膚が削れるほど損傷を受けることがあるので、医師に相談しましょう。

入浴せずに着替えだけで十分

入浴によって垢・汗・皮脂からなる皮膚の保護膜が失われてしまいます。「垢」は皮膚

の角質層であり、セラミドをふくんでおり、皮膚のバリアー機能を果たしているのです。

入浴後はこれらの保護成分が失われるため、乾燥が強くなり、かゆみが増します。かぜのときにお風呂に入らないのは、身体を安静に保つためです。皮膚に炎症があるときにも、無理をしてお風呂に入る必要はありません。かゆみの強いときは入浴をせず、着替えだけで寝かせてみてください。

「入浴をしないと、昼間の汗や垢でアトピーが悪化しないか」と心配する方がおられますが、昼間の汗は乾いてしまい、皮膚には残りませんし、垢は大切な角質です。

成人は入浴習慣があり、入浴しないと気持ちが悪く感じている人もいますが、乳幼児は「入浴しない」ことで、「不愉快」に感じませ

ん。「入浴ぎらい」のこともあって、多いですよね。

一ヶ月程度の入浴の中止は問題なく、むしろアトピーの子の弱い角質層が温存され、かゆみが少なくなり、乾燥や糜爛びらんといった皮膚症状の改善が実感できます。

なぜ夜かゆくなるのか

寝るとき、身体は交感神経支配から副交感神経支配に替わります。皮膚に血液を送る末梢血管は、昼間緊張して収縮している状態から、緊張がとれて弛緩しかんし、血液が流れこんでくるために皮膚温が高くなり、かゆみを感じやすくなります。

あるいは日中、楽しく遊んでいるときはか

ゆくないのに、激しく泣くと強いかゆみが生じるのも、情動によって末梢血管へ多量に血液が流れこむためです。

なるべく薄着をさせて

二四時間薄着で過ごすことをおすすめします。乳幼児は新陳代謝が盛んなので、汗がすぐに乾くように、常に外気が皮膚に触れる風通しのいいデザインと素材の服を着せるといいでしょう。

乳児でも、上下が分かれ、首元が大きくあいた衣類を選んであげたいもの。よだれかけは首を締めつけ、体が蒸れるので、つけないほうが良いと思います。

夜、お腹が冷えるからと、上下がつながっ

た衣類を着せて寝かせる方がいますが、そうした衣類だと汗は乾かず、体が蒸れることなかゆみが生じます。汗で蒸れた皮膚（角質層）は壊れやすく、搔爬^{そうは}で簡単に傷がつかます。冬でも掛け布団などの寝具類は薄くして、パジャマ一枚だけで、なるべく体が蒸れないように心がけましょう。

幼児であれば、下着をすべてはずし、シルクパジャマ一枚だけで寝かせるのはどうでしょう。シルクは水分を通し、熱と蒸気がこもらず、肌にひんやりとした触感をあたえます。

乳幼児期は感性の発達が著しいとき。肌につけるものも、なるべく良質の素材、綿やシルクといった天然素材を選びたいものです。

寝るときの夜具・夜着の素材は、良質の綿、またはシルクがいいでしょう。化学繊維、な

かでもフリースや起毛してある生地は適していません。それらの素材は肌に不愉快であり、夜間の不感蒸泄^{じょうせつ}を閉じこめ、皮膚のかゆみをひき起こします。

三歳になっても夜、まだおむつをつけて寝る子をときどき見かけますが、おむつはかゆみも起きやすいうえ、ふとんが濡れたら困るからと、おむつをつけるのはなによりも本人の自尊心を傷つけます。やはりおむつは外して寝たほうがいいでしょう。おねしょの失敗は、ふとんを干せば解決するのですから。

*不感蒸泄／発汗ではなく、皮膚からたえず水分の蒸発が起きている状態を「不感蒸泄」といい、成人の場合、基礎代謝によって一日一リットルぐらい蒸発している。

すみださちえ

広島市で「さち皮膚科クリニック」を開業している。