

# アトピー性皮膚炎の 栄養アプローチ

皮膚は内臓(栄養)の鏡です



クリニックのマークは全身が健康な人を表しています。



いつまでも、若々しく、元気が湧きあがってくるような健康な皮膚と心と体を取り戻していただきたいと思っております。

患者さまと共に『きっとよくなる』ことを心に願いながら、丁寧な診察と分かりやすい説明、正しい医療知識をご提供するよう努めてまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

甲子園栗木皮膚科クリニック  
院長 栗木安弘

## CONTENTS

はじめに…………… 1

皮膚は内臓の鏡…………… 4	アトピー性皮膚炎と子供…………… 18
アトピー性皮膚炎の原因は栄養障害？… 6	子供の皮膚の対策とサプリメント…………… 19
なぜ栄養障害となるのか？…………… 8	アトピー性皮膚炎と重金属…………… 20
アトピー性皮膚炎と栄養…………… 10	重金属の対策とサプリメント…………… 21
アトピー性皮膚炎と消化吸収…………… 12	アトピー性皮膚炎と糖質…………… 22
消化吸収に必要な対策とサプリメント…………… 13	アトピー性皮膚炎とタンパク質…………… 24
アトピー性皮膚炎と肝障害…………… 14	アトピー性皮膚炎とかゆみ…………… 26
肝臓に必要な対策とサプリメント…………… 15	アトピー性皮膚炎の食事のポイント…………… 28
アトピー性皮膚炎と貧血…………… 16	血液検査について…………… 30
貧血に必要な対策とサプリメント…………… 17	血液検査項目の理想値（最適値）…………… 32

アトピー性皮膚炎の栄養アプローチ Q&A 集…………… 36

おわりに…………… 40

## はじめに

アトピー性皮膚炎は、身近によく知られた皮膚病ですが、

良くならない・繰り返し

原因不明で治らない？

ステロイド外用は怖い、脱ステロイド

など、さまざまな社会問題をかかえた病気でもあります。

日本皮膚科学会が作成したアトピー性皮膚炎の診療ガイドラインには、

### 1. 治療の目標

治療の目標は、症状がないか、あっても軽微で、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に到達し、その状態を維持することである。また、このレベルに到達しない場合でも、症状が軽微ないし軽度で、日常生活に支障をきたすような急な悪化がおこらない状態を維持することを目標とする。

### 2. 治療方法

アトピー性皮膚炎は遺伝的素因も含んだ多病因性の疾患であり、現在、疾患そのものを完治させうる治療法はない。しかし、病変部では、皮膚の炎症による皮膚バリア機能のさらなる低下や被刺激性の亢進、搔破の刺激などによって、湿疹がますます悪化する悪循環が生じうるため、薬物療法で炎症を制御することは、アトピー性皮膚炎の悪化因子を減らすことにもなる。

と記載されており、要約すれば、

“アトピー性皮膚炎の完治は難しく、適切な薬物治療で症状をコントロールして悪化を防ぐ” というのが学会の基本方針となっています。

私自身も皮膚科専門医でありますので、

こうした学会の指針通りの治療やケアをすすめています、

「ぬるとよくなるが、やめるとまた出てくる」

「いつまでぬればいい」

「ぬるのが面倒、続かない」

「根本的に治したい」

と言われる患者さんも多くおられることから、

現行の治療だけでは不十分だと認識しています。

そのためクリニックではアトピー性皮膚炎に対して、食事の見直しとサプリメントによる栄養補給（栄養療法）といった他の皮膚科ではおこなわない内面からの栄養アプローチを併用しています。

栄養療法ではプロテイン、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカル、消化管アプローチなどの医療用サプリメントを用います。

サプリメントの詳細は、

**MSS ドクターズセレクション**

**MSS 製品詳説**

**Metagenics 4R Concept & Products list**

をご覧ください。

### なお医療用サプリメントとは、

- ・医療機関のみで扱われるサプリメントです。
- ・高品質・高濃度・高純度で天然物由来です。
- ・完成品に表示成分がきちんと含まれています。
- ・吸収や代謝を考えて他の栄養素も複合的に配合されています。
- ・効果は病態改善だけでなく、血液検査結果にも反映します。
- ・乳幼児、妊婦、高齢者も服用可能です。

という特長があり、

食事や栄養代謝を理解・精通した医師によってすすめられます。



# 皮膚は内臓の鏡

“皮膚は内臓の鏡”という言葉をご存じでしょうか？

胃の調子が悪くなると口角が切れる。

便秘が続くと顔に吹き出物ができる。

風邪をひくと口唇ヘルペスが出る。

という経験から、“皮膚の変化は内臓のあらわれ”であると理解されています。

しかもほとんどの場合、

“内臓の異常 = 内臓の病気 → 皮膚の病気”

というイメージをもたれておられます。

しかし私自身は、

“内臓の異常 = 体内の栄養障害 → 皮膚の栄養障害 (→ 皮膚の病気)”

と考えており、

**アトピー性皮膚炎を含めた多くの皮膚の病気は、**

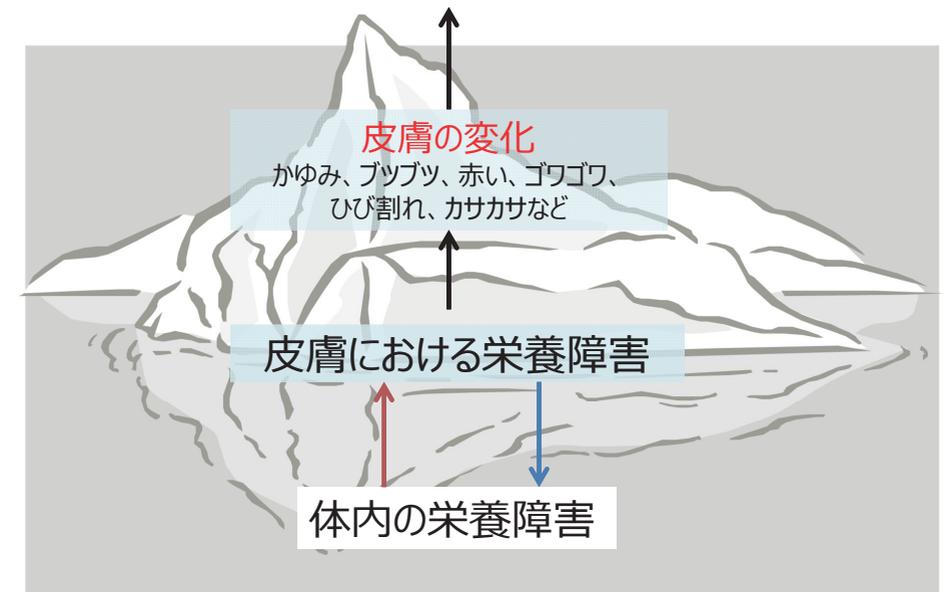
**体内の栄養障害 (内臓疾患の原因となる) による結果だと**

確信しています。

つまり、“皮膚は内臓 (栄養) の鏡”ということになります。



## 皮膚の病気



皮膚の変化を氷山に例えると、氷山の一角が皮膚の変化であり、その変化からアトピー性皮膚炎と診断されますが、実はその原因は水面下 (体内の栄養障害) にあるというわけです。

# アトピー性皮膚炎の原因は栄養障害？

話をもとに戻すと、アトピー性皮膚炎の原因は、教科書的にはアレルギーや乾燥肌があげられ、最近では、角質層のセラミド低下やフィラグリン異常と考えられていますが、いまだこれといった原因は特定できていません。

しかし少し見方を変えれば、

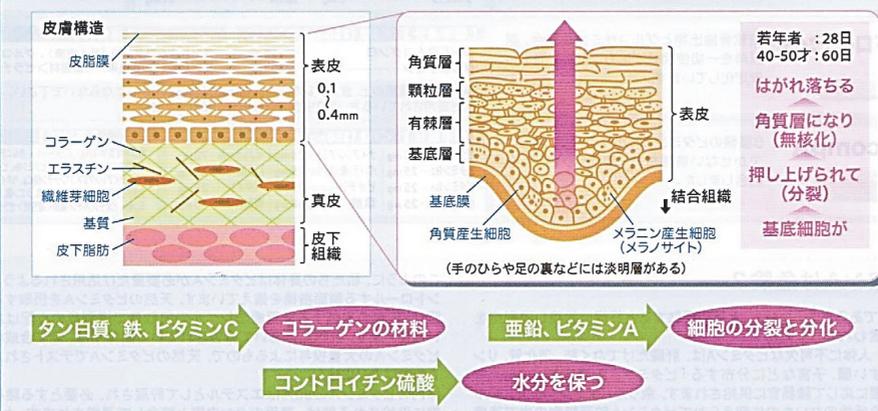
**アトピー性皮膚炎をはじめ皮膚トラブルのある方は、**

**皮膚そのものが普通の方に比べて弱いということが理解できます。**

つまり皮膚のバリア機能の低下により、さまざまな刺激を受けやすく、容易に皮膚のかゆみや変化を生じ、加えて皮膚を修復する力も弱っているため、なかなかよくなるというわけです。

皮膚のバリア機能は、皮膚も臓器の一部ですので、やはり日々の食事から得られる栄養により、その機能は左右されることになります。

## 皮膚の再生には、多くの栄養素が必要です



皮膚の機能に必要な栄養素を一部ご紹介します。

皮膚の角化（皮膚細胞の分裂と分化）：亜鉛、ビタミンA・D

皮膚に土台であるコラーゲン：タンパク質、ビタミンC、鉄

皮膚の保水機能：コンドロイチン硫酸