

Dr. チェック!

知っておきたい病気のはなし



第2回 アトピー性皮膚炎

塗り薬では一進一退。アトピー性皮膚炎の治療には皮膚の栄養補給が大切です

アトピー性皮膚炎は、主にブツブツ、ジクジク、赤味、乾燥、強いかゆみの特徴としています。一時的に良くなったように見えても一進一退を繰り返し、ステロイド外用剤やスキンケアを続けなくてははいけません。甲子園栗木皮膚科クリニックの院長、栗木安弘さんは「体内の栄養代謝障害を改善して、皮膚を強くしてください」と話しています。

今月の先生



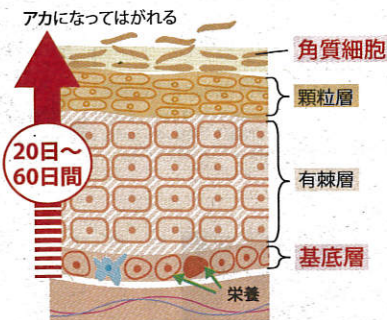
甲子園栗木皮膚科クリニック
栗木 安弘 (くりき・やすひろ) 院長

昭和44年奈良県生まれ。平成6年愛知医科大学卒、兵庫医科大学皮膚科入局。8年市立伊丹病院皮膚科。9年兵庫医科大学皮膚科。12年医療法人明和病院皮膚科。22年甲子園栗木皮膚科クリニック開設。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。

甲子園栗木皮膚科クリニック
西宮市上鳴尾町1の8の101
☎0798・46・5612

体は食べ物から得られる栄養素で機能を維持・向上しています。皮膚も同じです。体が栄養不足になると皮膚も弱ってきます。皮膚を強くするには、体内(皮膚)の栄養を充満させることが皮膚の機能アップにつなが

皮膚の新しい細胞は、「基底層」で生まれます。それが上へと押し上げられ「角質細胞」になり、最後は「アカ」になってはがれていきます。普通、20〜60日サイクルでターンオーバーしますが、60歳くらいになると60日ともいわれています。



アトピー性皮膚炎は皮膚のバリア機能が低下やアレルギーが原因と考えられています。日本皮膚科学会の治療ガイドラインには、スキンケアやステロイド外用剤を用いて症状をコントロールする対症療法が主流とされています。しかし、日々多くの患者さんを診察していますと、このような治療でいったん良くなった後も外用剤をやめると、症状が再発しています。その繰り返しに悩んでおられる人は非常に多いように感じています。

皮膚はターンオーバー(新陳代謝)により、定期的にモデルチェンジされ、外からの刺激に対してバリア機能を維持しています。アトピー性皮膚炎には外用剤の正しい塗り方やスキンケアの指導が必要ですが、それ以上に低下した皮膚のバリア機能を回復させることが大切だと考えます。

アトピー性皮膚炎は皮膚のバリア機能が低下やアレルギーが原因と考えられています。日本皮膚科学会の治療ガイドラインには、スキンケアやステロイド外用剤を用いて症状をコントロールする対症療法が主流とされています。しかし、日々多くの患者さんを診察していますと、このような治療でいったん良くなった後も外用剤をやめると、症状が再発しています。その繰り返しに悩んでおられる人は非常に多いように感じています。

内臓の栄養障害は食生活の乱れだけでなく、消化吸収力の低下、成長、妊娠、運動によっても生じます。主に鉄分が不足するとかゆみやブツブツ、亜鉛不足ではジクジクした湿疹やひび割れ、ビタミンB不足は赤味や血管拡張、タンパク質・ビタミンA不足は乾燥というような特徴的な変化が現れてくる傾向があります。まさに皮膚は内臓(栄養)の鏡だといえます。

食事では糖質の摂りすぎに注意してください。糖質とは砂糖類だけでなく米や麺類や小麦、穀類やイモ類なども含まれます。糖質は体の主要なエネルギー源ですが、摂りすぎると肥満、糖尿病、アレルギー、栄養代謝障害を起します。

野菜や果物はビタミン・ミネラルが豊富に含まれているというイメージがありますが、栄養学的には肉や魚にといったタンパク質にたくさん含まれています。皮膚の機能アップのためには基本的に、タンパク質を中心とした食事で、糖質をできるだけ減らすことです。

当クリニックは一般的な皮膚科診療だけではなく、皮膚を根本から改善させる栄養療法も行っています。栄養療法とは、栄養素の補給と食事の見直しにより、体内の分子(栄養素)を最適な状態に整える治療法(オーソモレキュラー療法、分子整合栄養医学)です。皮膚科医として皮膚の変化を診て栄養障害を推測し、血液検査で足りない栄養素を確認します。栄養素は主にサプリメントで補給しています。サプリメントの数が100倍以上の含有量となっています。

独身者限定

中高年のための



鳥...
テ...
法...
い...
人...

八頭町モニター日帰りバスツアー
イタリアン 精准料理と利権

趣味
シヨ
もと
ンク
後は
船の
は、
に
友人
パー
各20
合う
50
に