

●アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは「良くなった  
り悪くなったりを繰り返す湿疹ができ  
る疾患」で、多くはアトピー素因（遺  
伝的体質）を持ってきます。患者さん  
は「かゆみ」「かゆみに伴う皮膚の痛  
み」「睡眠障害」などさまざまな症状  
にお困りで、さらにうつや不安障害な  
どで悩んでいる方もいらっしゃいます。

アトピー性皮膚炎は、遺伝的、体質  
的に皮膚が乾燥しやすく、皮膚のバリ  
ア機能障害が起こりやすい状態です。  
さまざまな刺激に過敏に反応してかゆ  
みが増し、かきむしることで皮膚を傷  
つけ、過敏性が増し、少しの刺激でさ  
らなる悪化を繰り返すという悪循環を  
引き起こします。

アトピー性皮膚炎の治療の目標は、  
日常生活に支障がない状態に病勢をコ  
ントロールし、その状態を維持するこ  
とです。現在アトピー性皮膚炎の治療  
には、①外用剤、②内服薬、③注射薬、  
④紫外線照射による光線療法などがあ  
ります。多くの場合、外用剤による治  
療から始めますが、それだけでは十分  
な治療効果が得られない場合、内服薬  
や注射薬を併用します。この数年の間  
に、アトピー性皮膚炎の治療に使える

新しい薬剤が次々と開発され、治療の  
選択肢が増えました。

外用剤の主なものにステロイド外用  
剤があり、現在も中心的な治療の一つ  
です。ステロイド外用剤は、もともと  
副腎という臓器で作られるホルモンで、  
炎症を抑える作用があります。患者さ  
んの中には「ステロイドを塗ると副作  
用で皮膚が黒くなるのではないか」な  
ど、ステロイド恐怖症に陥ってしまっ  
ている方がいらっしゃいますが、ステ  
ロイドの副作用で皮膚が黒くなること  
はありません。また「定期的に通院し  
て薬も毎日ちゃんと塗っているのに治  
らない」という患者さんにも時々お会  
いしますが、同じ薬でも、使い方で全  
く効果が異なりますので、そのような  
場合はいま一度、薬の使用法を再確認  
してみることも必要かもしれません。  
内服薬や注射薬などの比較的新しい  
薬には高価なものもありますが、高額  
療養費制度などを利用することで、最  
新の治療も受けやすくなります。専門  
医に相談して、自分に最も適した治療  
方法を見つけることが大切です。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



お酢でサッパリ

キノコと野菜のマリネ

材料（4人分）

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| ・赤パプリカ…50g      | ・酢…大さじ1・1/2 |
| ・黄パプリカ…50g      | ・水…大さじ1・1/2 |
| ・長ネギ(白い部分)…120g | ・酒…大さじ1     |
| ・エリンギ…50g       | ・塩…小さじ1/4   |
| ・シメジ…50g        | ・砂糖…小さじ1/2  |
| ・オリーブ油…大さじ1     | ・赤トウガラシ…1本  |

●エネルギー 49kcal/人 ●食塩相当量 0.4g/人

作り方

- ①パプリカは7mm幅に切る。
- ②長ネギは3cmの長さに切る。エリンギは短冊に切り、シメジは石づきを除いてほぐす。
- ③ボウルにAを合わせておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れて焼き

色を付ける。

- ⑤キノコ類に火が通ったら、①とAを入れ、ひと煮たちしたら火を止めてボウルに移す。

★ひとことポイント★

キノコ類は冷凍のものも使用できます。