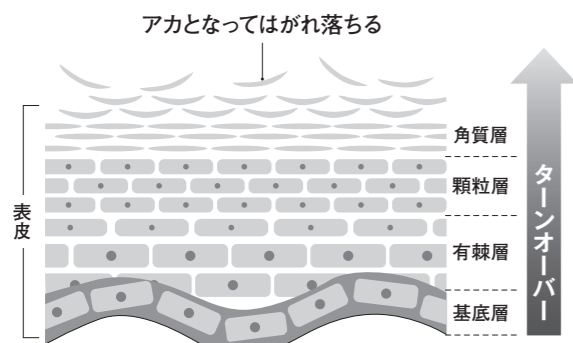


Q2 乾癬はどうして起きるのですか？

皮膚のターンオーバーとは



皮膚は外側から表皮、真皮、皮下組織の3層に分かれており、表皮はさらに4層に分かれています。基底層ではつねに新しい表皮細胞が作られており、古い細胞は新しい細胞によって角質層へ押し上げられていきます。角質は死んだ細胞で、やがてアカとなってはがれ落ちます。この一連の過程をターンオーバーといっています。

皮膚ではつねに新しい細胞が作られ、ターンオーバー（新陳代謝）をくり返しています。正常な皮膚の場合、そのサイクルは28〜45日程度です。ところが、乾癬の皮膚では約10倍のスピードで進むため、細胞が異常に増殖し、炎症が起こります。

このターンオーバーの極端な短縮は、本来、自分を守るために備わっている免疫システムの異常によって起こると考えられています。乾癬の患者さんのもとと遺伝的に免疫システムのバランスを崩しやすく、そこに環境要因が加わることで、発症するといわれています。

A 乾癬になりやすい体質にさまざまな要因が関与

環境要因として考えられているものには、精神的なストレス、薬剤、風邪、慢性扁桃炎、タバコ、アルコール、衣服の刺激、乾燥、肥満、糖尿病、脂質異常症、妊娠・出産などがあります。

患者数の男女比は2対1と男性のほうが多いのですが、その理由は、女性よりも男性にメタボリックシンドロームや喫煙者が多いからと考えられています。

教えて
ドクター!



知っておきたい 健康相談室

感染しない慢性の皮膚病

乾癬

乾癬は、慢性の炎症をともなう皮膚の病気です。「かんせん」という名前から「うつる」病気と誤解されがちですが、ほかの人に感染する病気ではありません。ただし、治りにくく、再発しやすい皮膚病なので、根気強く治療を続ける必要があります。近年、日本でも増えていますので、どういう病気なのかを知っておくといいでしょう。

監修 城所朋子

きどころ・ともこ
氷川町整形外科・皮膚科 副院長
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、
同大学医学部皮膚科へ入局。聖マリア
ンナ医科大学病院、日本赤十字社医
療センター等を経て現職。

Q3 どのように治療をするのですか？

日常生活の注意点

- ☑ カロリーや脂質を控え、栄養バランスのよい食事を。
- ☑ かゆみの出やすい人は、香辛料などの刺激の強い食べ物は避ける。
- ☑ ストレスは重大な悪化要因。夢中になれる趣味をもったり、体を動かしたりして気分転換を図る。
- ☑ 規則正しく生活する。とくに睡眠をしっかり取る。
- ☑ 禁煙する。
- ☑ 肌の保湿を忘れずに。
- ☑ かゆみが出ても掻かない。
- ☑ 長風呂、熱いお湯、ゴシゴシ洗いは避ける。
- ☑ 肌に直接触れる衣服などは、柔らかく刺激の少ない素材のものを。
- ☑ 日光を浴びる（ただし、過度な日光浴は避ける）

乾癬は、症状の現れ方や重症度などに応じて、さまざまな治療法を単独、または組み合わせで行います。以下は主な治療法です。

- ▼外用療法（塗り薬）
主に、ステロイド外用薬やビタミンD3が使われます。
- ▼光線療法
いろいろな種類がありますが、近年、波長が極めて狭い範囲の紫外線を照射するナローバンドUVBが普及しています。
- ▼内服療法（飲み薬）
免疫抑制薬、角化症治療薬

過剰な炎症反応を抑制する薬などを用います。

- ▼生物学的製剤（注射・点滴）
炎症を引き起こす物質「サイトカイン」を抑える薬です。これまで治りにくかった重症の乾癬もコントロールできるようになりましたが、高額で、結核や肝炎ウイルスの再活性化などの副作用が起こる場合があります。
- ▼顆粒球吸着療法
炎症の原因となる白血球の顆粒球・単球を除去する治療法。乾癬では膿疱性乾癬のみ保険が適用されます。

A 生物学的製剤など重症の乾癬に有効な治療法も

Q1 どんな症状が現れますか？

症状をさらに詳しく……

乾癬の多くを占める尋常性乾癬の場合、最初はごく小さな発疹から始まります。次第に赤く盛り上がった発疹になり、その表面に銀白色の鱗屑が付着します。鱗屑は、ポロポロとフケのようにはがれ落ちます。無理にはがすと、点状に出血します。

乾癬では皮膚のない部分に引っ掻くなどの刺激を加えると、その刺激をきっかけに発疹が現れることが少なくありません（ケブネル現象）。

また、爪に症状が出ることも多く、点状に凹凸ができたり、爪の下の角質が増殖して浮き上がって見えたりすることもあります。



乾癬は症状の現れ方によって、次の5つの種類があります。

- ▼尋常性乾癬
乾癬の約9割を占めるタイプです。皮膚が赤く盛り上がり、その表面に銀白色のかさぶたのようなもの（鱗屑）が付着するのが特徴で、鱗屑はポロポロとはがれ落ちます。頭皮や髪の毛の生え際、肘、膝、お尻、太ももなど物理的な刺激を受けやすい場所に多発します。かゆみは半数程度の患者さんみられます。
- ▼乾癬性関節炎
全身の関節に炎症が起こり、痛みや腫れ、こわばり、変形など関節リウマチのような症状が

現れます。

- ▼滴状乾癬
小さな水滴大の発疹が全身に現れます。子どもや若い人にみられ、多くは風邪などの感染症がきっかけで発症します。
- ▼膿疱性乾癬
膿を含んだ水疱が現れ、破れてびらん（ただれ）を起こします。膿疱が全身に広がると、高熱や倦怠感が生じます。
- ▼乾癬性紅皮症
尋常性乾癬や膿疱性乾癬が広がり、全身の皮膚が真っ赤になって、鱗屑がはがれ落ちます。発熱や悪寒、倦怠感などをともないます。

A 多くは赤い皮疹の上に銀白色のかさぶたが付着