



2019年5月21日・29日放送

乾癬について

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
総合病院 水戸協同病院 皮膚科部長 田口 誌路麻

司会者：早速ですが、乾癬という病気、あまり聞いたことがありませんが...

田 口：そうですね。逆にご質問させていただきますが、皮膚科の病気と言えば、どんなものが頭に浮かびますか？

司会者：そうですね...かぶれや、水虫、ニキビなどでしょうか

田 口：はい。確かにそれらの病気と比較しますと、乾癬という病気にかかっている方は少ないかもしれませんが。しかし、最近芸能人の方が自身の乾癬を公表するなどで、少し耳にするようになりました。数だけで申し上げますと、日本では1000人に1人ですので、約10万人の方がかかっていると言われていています。

司会者：どのような症状が出ますか？

田 口：人によってひどさや出る部位が異なりますが、典型的な症状としては、皮膚から少し盛り上がった赤い部分の上に、白色のフケのようなものがくっついて、ポロポロとはがれ落ちます。

司会者：自覚症状はありますか？

田 口：はい。全員ではないですが、皮膚の痒みを訴えられる方は多いです。ついつい、発疹をひっかいてしまい、悪化させてしまいます。10%弱の患者さんでは、手足の関節痛を伴う場合もあります。

司会者：他人にうつったりする病気ですか？

田 口：決してうつる病気ではありません。かんせんという言葉の響きが悪いため、他人に感染してしまうと誤解されている場合がありますが、インフルエンザやみずぼうそうのような感染症ではないです。皮膚に触れても、一緒にお風呂に入っても大丈夫です。差別的な扱いを受け、悩まれている患者さんもいますので、周囲の正しい理解が必要です。

司会者：すぐに治るものでしょうか？

田 口：残念ながら、慢性に経過します。人によっては10年、20年と長い期間患って

いる方もいらっしゃいます。明日以降の回でお話させていただきますが、完治が難しくとも、ほとんど症状が無い状態に持っていくことが出来るようになっていきますので、根気よく付き合っていくことが大切です。

司会者：乾癬の原因は何ですか？

田 口：乾癬の原因については色々な研究が進んでいて、少しずつは分かっていますが、残念ながらまだ全ては解明できていません。遺伝的な体質もありますが、乾癬の患者さんのお子さんが同様に乾癬を発症する確率は 5%程度であり高くはありません。」

司会者：遺伝だけではないとすると、他にも原因がありそうですか？

田 口：乾癬になりやすい体質があり、そこに感染症や精神的ストレス、薬剤などのさまざまな外的要因が加わって発症すると考えられています。」

司会者：となると、感染症の予防や、日常の生活習慣が大切だと？」

田 口：おっしゃる通りです。バランスのよい食事や適度な運動はもとより、規則正しい生活は、当然風邪などのウイルス感染の予防につながります。冬場のうがい手洗いもしっかりです。愛煙家の方は、喉のトラブルや上気道感染が多くなってしまい、皮疹を悪化させる原因になりますので、自分の患者さんには、少しずつ本数を減らせるようにオススメしています。

司会者：乾癬は 1 種類ですか？

田 口：尋常性乾癬という型が、全体の 9 割を占めます。ただ単に、「乾癬」というと尋常性乾癬を指すことが多いですが、症状としては肘や膝、背中などの圧迫が加わる部分に、特徴的な発疹が発症します。見た目にはほとんど分からない方から、全身に皮疹が出てしまっている方と程度は様々です。

司会者：残りの 10%はどのような種類がありますか？

田 口：滴状乾癬 乾癬性紅皮症 膿疱性乾癬 関節症性乾癬の 4 つがあります。

司会者：乾癬の治療について教えてください。

田 口：乾癬の治療には大きく分けて、局所療法と全身療法があります。

司会者：局所治療について教えてください。

田 口：はい。全身療法が薬を飲んだり、注射をして薬剤を体内に入れたりする治療に対して、局所療法は皮膚の外から、とりわけ発疹のある部分を狙って部分的に治療する方法です。

司会者：具体的にはどのような治療になりますか？

田 口：最もよく知られていて、自宅でも簡便に出来る方法が外用薬、いわゆる塗り薬による治療です。治療には主に2種類の薬剤が使われます。1つ目は、ステロイド外用薬です。炎症を鎮める薬で、特に赤い発疹の治療に効果的です。効果が比較的早く現れてくれる反面、長期に漫然と使用すると、皮膚が薄くなってしまう副作用を生じる場合もあります。

もう1つは、ビタミン D3 外用薬といわれる薬で、皮膚が厚くなるのを抑えます。皮膚を正常な厚さに導いてくれて、特にガサガサした皮膚の盛り上がりの改善に効果的です。効果が現れるのは比較的ゆっくりです。

司会者：他に局所療法はありますか？

田 口：塗り薬だけでは良くならないときや、発疹の面積が広がったときは光線療法が用いられます。光源ランプを用いて、紫外線を照射します。近年、治療効果が高い波長のみを使う「ナローバンド UVB 療法」という治療が普及してきていますが、頻回な通院が必要になる場合があるので、主治医と相談して選択してください。

司会者：日光浴がよいと聞いたことがありますが

田 口：確かに、紫外線は太陽光線に含まれていますので、適度な日光浴は推奨されていますが、同時に皮膚の発がん性など負の作用もありますので、過度の日焼けは控えて下さい。

司会者：続いて、乾癬の全身療法について教えてください。

田 口：乾癬の全身治療には大きく分けて、飲み薬と注射薬があります。いずれの治療も発疹の範囲が広がって、局所療法が困難な場合や、著しく生活の質 QOL が悪化した場合に検討すべきと考えます。

司会者：近年、効果が優れた注射の薬も出てきているとお聞きしました。

田 口：はい。生物学的製剤、バイオと言われる薬です。今までの研究で、サイトカインと呼ばれる細胞間の情報伝達物質が過剰に作られているため、乾癬が引き起こされていると分かっています。乾癬では複数のサイトカインが複雑に絡み合っていて関与しており、それらを抑えることが治療につながります。

司会者：効果が優れていれば、皆さん使用したいと考えますか？

田 口：効果は塗り薬などと比較しますと、切れ味もよく、全身の発疹が短期間にほぼ消えてしまうといった経験をされる方もいらっしゃいます。しかし、副作用に注意しつつ慎重に使用する薬剤ですので、投与前の検査をしっかりと受けていただくことが大切ですし、症状が重い方、これまでの治療でなかなか満足が得られていない患者さんが対象になってくると思います。

司会者：バイオ製剤の注意点などありますか？

田 口：いくつかの副作用がありますが、最も注意することは免疫を抑えることで感染症にかかりやすくなることです。そのために、投与前に血液検査や画像検査などを行います。内科の医師と連携しつつ、治療を行っていく場合もございます。また、これら新しい薬はとても高額になりますので、通常高額療養費制度が適用されますので、治療費についても医療機関で相談して下さい。

司会者：全身療法はどこでも受けられますか？

田 口：本日、ご紹介した飲み薬の治療については、お近くの皮膚科クリニックなどでも受けられますが、バイオ製剤に関しては、現在 日本皮膚科学会が認定した専門施設でしか投与出来ません。もし、現在の治療に満足されず、新たな治療について話を聞いてみたいという場合は、主治医の先生にご相談いただき、専門施設へ紹介していただくことも可能です。

司会者：バイオ製剤で乾癬は完治しますか？

田 口：バイオ製剤でほとんど皮疹が無い状態になることは十分可能です。ただし、あくまでも対症療法ですので、よくなった後も、定期的に継続したり、他の治療を組み合わせたりして、良い状態を維持することが大切になります。

司会者：薬はずっと続けられないといけませんか？

田 口：乾癬は良くなったり悪くなったりを繰り返す経過の長い病気なので、良い状態を保つために根気よく治療を続けることが大切です。個々人の状態、時期によ

って適切な治療法は変わるものですので、主治医の先生とよく相談して、薬は指示に従って使いましょう。」

司会者：服装はどのようなものがよいですか？

田 口：衣服で擦れたりすると刺激で症状が悪化しますので、素材は柔らかく、サイズも少しゆったりめのものをお勧めしています。

司会者：季節によって、過ごし方に注意は必要ですか？

田 口：一般的に乾癬は、夏によくなり、冬に悪化します。夏は露出が多い服装で紫外線を浴びる影響があると言われていますが、日光浴はあくまでも適度にして、日焼けし過ぎはいけません。逆に、冬は乾燥する時期ですので、保湿剤などを使用して、スキンケアに努めて下さい。

司会者：適度な運動はした方がよいですか？

田 口：はい。メタボリック症候群と乾癬の関連が指摘されています。適正な体重を保つことができますし、ストレス解消にもなりますので、無理のない程度から徐々に始められるとよいと思います。」

司会者：おススメの食べ物はありますか？

田 口：一般的には、肉や脂など高カロリーのもは乾癬を悪化させ、低カロリーのもは症状を改善させると言われています。また、香辛料など刺激の強いものやアルコール類は、血行を良くしてかゆみを増すので、控えめにした方がよいと思います。」

司会者：タバコは吸ってもよいですか？

田 口：タバコを吸うと喉や肺を痛め、風邪や扁桃炎にかかりやすくなります。ウイルス感染や扁桃炎は乾癬を悪化させる原因となりますので、喫煙はなるべく控えましょう。」

司会者：入浴のポイントはありますか？

田 口：毎日入浴して、皮膚を清潔に保って下さい。ただし、ゴシゴシこすり過ぎたり、体を温めすぎたりしますと、かゆみが増してしまいます。入浴後は優しくタオルで体を拭いて、その後薬を塗りましょう。