

乾癬について



監修

日本医科大学大学院 医学研究科
皮膚粘膜病態学分野 大学院教授

佐伯 秀久先生

医療機関名:

はじめに

あなたは今、このようなお悩みや不安な気持ちを抱えていないでしょうか？

治療をすれば今よりも症状が良くなるのか、症状が抑えられるのか不安。

かゆくてかゆくて眠れない！
昼間も、気づいたらかいてしまっている…

周りの視線が気になり、外出や人に会うことを楽しめない…

皮膚の状態が気になってなかなか思うようにおしゃれが楽しめない。

これから治療を続けていけるのか、心配。

かん せん
乾癬と向き合う多くの患者さんが同じような悩みを抱えています。この冊子を通して乾癬への理解を深めることで少しでも不安が和らぎ、治療に前向きに取り組むきっかけとしていただけたらと考えています。読んでみて分からないところ・不安なところがありましたら、医師や看護師、薬剤師にご相談ください。

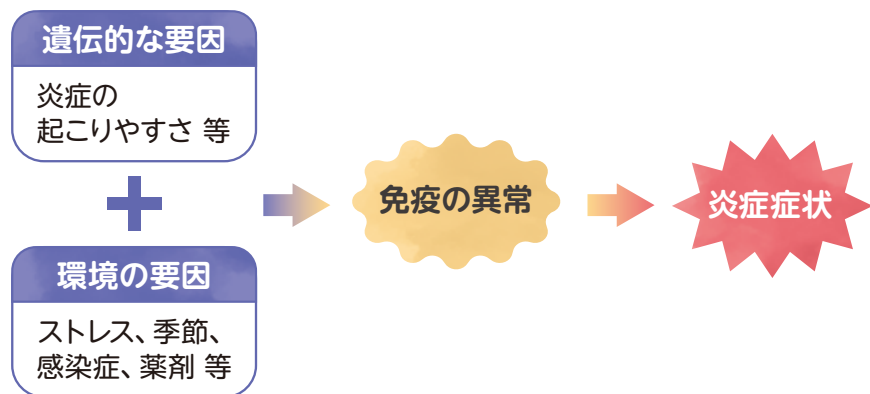
目次

乾癬とは	4
乾癬治療の目標について	5
乾癬の分類	6
乾癬の治療法について	8
治療中に注意すべきこと	12
合併症について	13
日常生活での工夫	14
もっとより良い治療にしていくために	16

かん せん 乾癬とは

乾癬は、慢性に続く、皮膚の炎症を中心とした病気です。
乾癬の患者さんでは遺伝的素因や環境因子によって免疫が異常に活性化しており、その結果、皮膚の細胞の増殖が早まり、皮膚の角化や炎症、表面が剥がれ落ちる、といった症状があらわれます。

● 乾癬が起こるしくみ



山本俊幸 編：乾癬・掌蹠膿疱症 病態の理解と治療最前線, p2.54, 中山書店, 2020 より作図

乾癬治療の目標について

乾癬の治療では、皮膚症状を良くしたりかゆみ等の症状を減らしたりすることで、毎日の生活を過ごしやすくすることを目標として進めていきます。

どのような状態になりたいのか (=治療の目標) について、医師に自分の思いを伝えてみましょう。同じ目標に向かって治療が進められているか、医師と話し合って常に確認していくことが大切です。



乾癬の分類

乾癬は慢性に起こる皮膚の病気であり、遺伝的な要因と環境の要因が重なることで発症するとされています。主に次の5つの病型に分類され、それぞれ少しずつ症状が異なります。

● 尋常性乾癬

尋常性乾癬は、全体の7～8割を占めます。銀白色の鱗屑を伴い、境目が明瞭な盛り上がった紅斑が全身にあらわれます。

症状は、初めに頭、ひじ、ひざ等に出ることが多く、症状が出ている範囲が広くても、かゆみがあまりない方もいます。



● 膿疱性乾癬

膿疱性乾癬は、全体のおよそ1%程度です。発熱、全身の倦怠感を伴い、全身の皮膚に潮紅と無菌性の膿疱があらわれます。全身的な治療や入院での治療が必要になることがあります。



鱗屑：銀白色のフケのような症状
紅斑：赤みを帯びた皮膚症状
膿疱：膿を含んだ小さな皮膚の盛り上がり
潮紅：赤みを帯びること

皮疹：皮膚にあらわれる発疹
上気道炎：鼻やのどの炎症
扁桃腺炎：扁桃腺の炎症
(高熱や飲み込みづらさ等の症状があらわれることがある)
関節炎：関節の炎症

● 乾癬性紅皮症

乾癬性紅皮症は、紅斑と鱗屑を特徴としており、皮疹が全身の大部分(8割以上)を覆っています。尋常性乾癬、膿疱性乾癬から移行することがあります。



● 滴状乾癬

滴状乾癬は、細かい皮疹(数mm～1cm程度)が短い期間にあらわれます。上気道炎や扁桃腺炎のあとに症状があらわれることがあります。



● 乾癬性関節炎

乾癬性関節炎では、乾癬の皮膚症状に加えて関節の腫れ・痛み等の関節炎の症状が出ます。皮膚の症状は軽度でも関節炎は強くあらわれることもあり、乾癬と診断されたあと、数年経ってから関節炎の症状が出る場合が多いとされています。また、関節炎を伴った乾癬患者さんでは、爪がぼろぼろになる等、爪に関する症状が多く見られるとも言われています。



Torii H, et al. : J Dermatol. 49 (9) :818-828, 2022
平田恭信 監修：身近な病気がよくわかる！病気&診療 完全解説 BOOK, p276-279, 医学通信社BOOKS, 2019
小宮根真弓 他 編著：困ったときに役立つ STEP UP 乾癬診療, p42-51, メディカルレビュー社, 2019
山本俊幸 編：乾癬・掌蹠膿疱症 病態の理解と治療最前線, p213.217.285, 中山書店, 2020

乾癬の治療法について

乾癬の治療は、塗り薬、^{こう せん りやう ほう}光線療法、飲み薬、注射薬等を患者さんに合わせて選択します。これらは必ずしも使用する順序が決まっているわけではなく、症状に合わせて単独で使用したり、組み合わせて使用したりします。

● 塗り薬

塗り薬は、局所療法に分類され、治療の初期に使われるほか、飲み薬等の全身療法と併せて使用することもあります。

ステロイドやビタミンD₃の塗り薬、またはそれらの配合剤等があります。



ステロイド

炎症を抑える薬です。強さが5段階に分かれており、症状によって使い分けます。

ビタミンD₃

皮膚が過剰に増えてしまう状態を抑える薬です。

● 光線療法

光線療法は、塗り薬で十分に効果が得られない場合等に使用します。また、飲み薬や注射薬と併用することもあります。全身に使用するナローバンドUVB療法やPUVA療法、部分的に使用するエキシマライト/レーザー療法等があります。

ナローバンドUVB療法

光線療法のうち、クリニックや病院等で広く使用されている治療法です。

PUVA療法

光線感受性を高めた状態でUVAという光線を当てる治療法です。光線感受性を高めることで、光線を当てた時に、より皮膚が光に反応しやすくなります。光線感受性を高める際の方法によりますが、治療を行う際には遮光する必要があります。

エキシマライト/レーザー療法

局所的に照射する場合に使用されることが多い治療法です。症状のある部位に部分的に照射することで、不必要な箇所に光線が当たりにくいという特徴があります。



乾癬の治療法について

● 飲み薬

飲み薬は、全身療法に分類される治療法です。TYK2阻害薬、レチノイド製剤、PDE4阻害薬、免疫抑制剤等を使用します。



チロシンキナーゼ2 (TYK2) 阻害薬

免疫機能を助けるTYK2という物質のはたらきを制御し、免疫がはたらきすぎるのを抑制することで炎症を抑える薬で、飲み薬の乾癬治療薬の中でも新しい薬です。

レチノイド製剤

皮膚が過剰に増えることを抑える薬です。

PDE4阻害薬

炎症の原因物質の産生にかかわるPDE4のはたらきを抑え、免疫のバランスを整えることで炎症を抑える薬です。

免疫抑制剤

免疫がはたらきすぎることを抑える薬です。

● 注射薬

他の全身療法で十分な効果が得られなかった場合等に選択される治療法で、生物学的製剤と呼ばれる薬を使用します。生物学的製剤は、免疫機能にかかわる部分に作用し、免疫がはたらきすぎることを抑えます。



● 顆粒球単球吸着除去療法

血液を体外に循環、カラムに通過させ一部の顆粒球・単球が吸着・除去された血液を体に戻す治療法です。膿疱性乾癬、関節症性乾癬で既存の全身療法で十分な効果が得られなかった場合等に使用します。

ご紹介した乾癬の治療法は、重症度や患者さん個々の状況に合わせて、さまざまな選択が可能です。ご自身の治療法について医師と相談の上、決めていきましょう。

治療中に注意すべきこと

● 感染症対策

風邪等の感染症にかかることにより、乾癬を悪化させてしまうことがあります。普段から手洗いうがいをしっかり行い、体調が少しでもいつもと違うと感じたら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。



● 食事

食生活が乱れることで免疫力が低下したり症状が悪化したりすることがあります。また、豚肉や牛肉等の肉類、揚げ物、ビール等の高脂質・高カロリーなものは栄養バランスが偏りがちとなるため、あまり良くないと言われています。香辛料の摂取によりかゆみを増すことがあるため、可能な限り控え、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



● 睡眠

睡眠不足は乾癬をはじめとしてさまざまな治療に影響を与えることがあります。規則正しい睡眠と適正な睡眠時間を確保するようにしましょう。



合併症について

合併症とは、ある病気と関連して出現するほかの病気を指します。乾癬の合併症には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、うつ病等が知られています。

● メタボリックシンドローム

血圧、血糖、脂質等が基準から外れた状態をメタボリックシンドロームといいます。状態が悪化することにより、高血圧、糖尿病、脂質異常症につながります。いずれも、心筋梗塞や脳卒中につながる恐れがあります。乾癬の患者さんは、乾癬でない方に比べてメタボリックシンドロームになりやすいと言われています。これらを予防するには、栄養バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を意識することが大切です。



● うつ病

うつ病は、ストレスや悲しい出来事等により気分の落ち込みや無気力な状態が長く続き、体や心に影響が出る病気です。不安な気持ち、悲しい気持ちは、医師や看護師等の医療スタッフや、家族、信頼できるご友人等に打ち明けることで楽になることもあります。また、ストレスをため込まないように、自分が打ち込めること、好きなことで気分転換するのも良いでしょう。

小宮根真弓 他 編著：困ったときに役立つ STEP UP 乾癬診療, p82-91, メディカルレビュー社, 2019
平田恭信 監修：身近な病気がよくわかる! 病気&診療 完全解説 BOOK, p129-130, 医学通信社BOOKS, 2019
朝比奈昭彦：日本臨床. 78 (8) : 1330-1336, 2020

日常生活での工夫

● 洋服

洋服や下着は、皮膚への刺激を考えてなるべく締め付けのなく肌触りのよいものを選ぶようにしましょう。



● 入浴

顔や身体を洗う際は、皮膚への刺激が乾癬の症状を悪化させますので、ナイロンたわし等でゴシゴシこすらないようにしましょう。お風呂上りにはボディクリーム等で保湿をしましょう。



● 飲酒

飲酒により乾癬が悪化するという報告があります。また、お酒の飲みすぎは肥満の原因となるため注意が必要です。



● 喫煙

禁煙によって乾癬が良くなるかについては現時点ではまだはっきりしていませんが、重症な乾癬患者さんでは心筋梗塞や脳梗塞等のリスクが高いとされていますので、可能であれば禁煙することが望ましいです。



もっとより良い治療にしていくために

限られた診察の時間で医師に自分の考えを伝えるためには、乾癬に対するご自身の今の考えや気持ちを整理しておくことが大切です。普段から日々の症状や気になったことをノート等にメモしておき、医師に伝えたいことを診察の前にまとめておくと良いでしょう。

今のあなたに当てはまる内容について、
に✓を付けてみましょう。

今気になっている症状は…

- かゆみ
- 皮膚の赤み
- 頭皮がはがれ落ちてフケのように見えること
- 爪の変形、割れ
- 関節部分の痛み
- 手指の朝のこわばり

今受けている治療法は…

- 塗り薬
- 飲み薬
- 光線療法
- 注射薬
- その他
- 治療は受けていない

今困っていること、悩んでいること…

- 周りの視線が気になる
- 職場・学校で乾癬に対しての理解があまり得られない
- 治療費のことが不安
- 治療法について心配事や悩みがある
- もう少し乾癬治療の効果を感じたい

ここまで読んでみて、
ご自身の乾癬治療のイメージが浮かんできましたか？

治療していく上での希望ややってみたいこと等を
思いつくままに書いてみましょう。

こちらで記載した内容や気になっている症状、困っていること等については、医師に相談しましょう。

