

健康ライフ

甲子園栗木皮膚科クリニック院長 栗木 安弘さん

アトピー性皮膚炎は、年齢により皮膚の症状は異なるが、おもにアツアツ、ジクジク、赤み、乾燥、強いかゆみの特徴とする。一時的に良くなったように見えても「進退を繰り返して、ステロイド外用やスキンケアを続けなくてはいけない。甲子園栗木皮膚科クリニック（兵庫県西宮市）の栗木安弘院長は「体内の栄養代謝障害を改善して、皮膚を強くすることが重要」という。栗木院長に栄養と皮膚の関係を話してもらった。

——アトピー性皮膚炎に悩む人が多い栗木 安弘さん アトピー性皮膚炎は皮膚のバリア機能の低下やアレルギーが原因といわれています。日本皮膚科学会のガイドラインにもありますが、治療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です。しかし、実際、良くなっても外用剤を止めると症状が再発し、その繰り返しに悩む人は多いと実感します。

——対症療法では根治は難しい栗木 外用剤も必要です。適切な塗り方やスキンケアの指導もしています。しかし、根本的に良くするには、バリア機能が低下した皮膚の改善が必要と思っています。皮膚はターンオーバー（新陳代謝）して、新しい組織に定期的に入れ変わり、外からの刺激に対しての

key person



バリア機能を維持しています。

体は食べ物の栄養素により、その機能を維持・向上しています。皮膚も同じことです。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）の栄養を充満させて機能を上げることです。皮膚が強くなれば、外用剤を減らすことも可能です。

——栄養が皮膚に影響を及ぼす栗木 皮膚はタンパク質、ビタミン・

「アトピー」改善のための食事とは

ミネラルなどで構成されています。特に鉄が不足するとかゆみやアツアツ、亜鉛不足では湿疹やひび割れ、ビタミンB不足は赤み、タンパク質・ビタミンA不足は乾燥など、皮膚に特徴的な変化が現れる傾向があります。

皮膚機能の低下は内臓の栄養障害により、皮膚から栄養が奪われることにより、皮膚から栄養が奪われることにより、成長や妊娠、運動でも皮膚機能を弱めます。

——治療の特色は栗木 症状に対する適切な診断・治療だけでなく、具体的には皮膚の変化から栄養障害を推測し、血液検査で確認したうえで、不足している栄養素をサプリメントで補給します。

——皮膚に良い食事は栗木 糖質の取りすぎは肥満、糖尿病、アレルギー発症、栄養代謝障害を起こします。鉄、亜鉛、ビタミンBは、野菜や果物というイメージがありますが、実は栄養学的には肉や魚に豊富に含まれています。基本的にはタンパク質中心で糖質をできるだけ減らす食事をすることを勧めます。