《乾癬@LINEヘルスケア》と友だちになろう！

「乾癬パートナーズ」の情報はもちろん、乾癬についての
耳寄り情報をタイムリーにお届けします。
右のQRコードからぜひ友だち登録してください。

運営：LINE ヘルスケア株式会社、コンテンツ提供：アムジェン株式会社

病・医院名

アムジェン株式会社

OTZ201002RX2
2021年1月作成

AMGEN®

乾癬の患者さんとご家族の方へ

乾癬と上手に付き合うためのガイドブック

監修：あたご皮フ科 副院長　江藤 隆史 先生

乾癬について

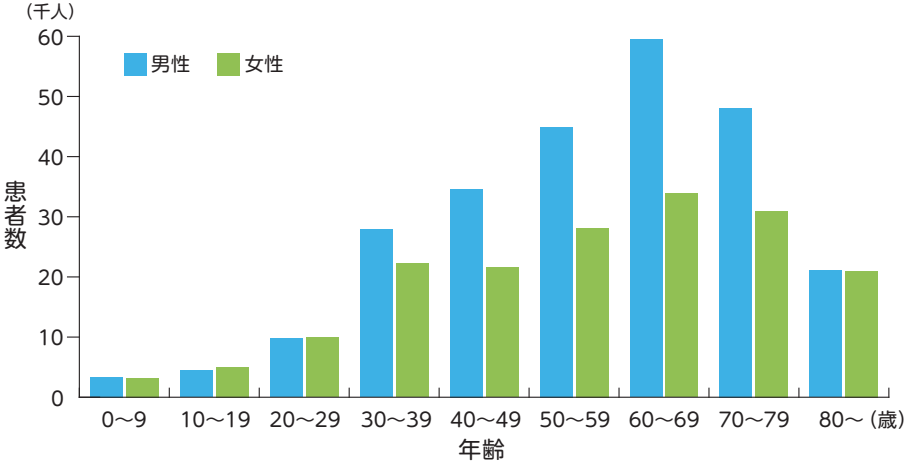
乾癬とは

乾癬は**身体の中の免疫バランスの異常によっておこる、全身性の炎症性疾患**です。乾癬は決して人にうつることはありませんが、刺激を加えることで症状が出ていない部分に新しく症状が出たり、症状が広がることがあります。また、乾癬の症状はよくなったり悪くなったりをくり返すため、長期的な治療やケアが大切です。

乾癬の患者数

日本の乾癬患者さんの数は40万人～50万人（1,000人に4～5人）以上と推計されています[1、2]。男女比はおよそ2：1です（2009～2011年度日本乾癬学会調べ）[3]。発症年齢は幅広いですが、平均は40歳弱で、20歳代と40～50歳代に発症のピークがあります。

日本の乾癬患者さんの性・年代別分布



Kubota K et al. : BMJ Open. 5: e006450, 2015より作図

1) Kubota K et al. :BMJ Open. 5:e006450, 2015
2) 照井正 他: 臨床医薬. 30:279-285, 2014
3) Takahashi K et al. :J Dermatol. 38:1125-1129, 2011

乾癬の原因

乾癬の発症原因ははっきりとわかっていません。現時点では、もともと乾癬になりやすい遺伝的な要因があり、そこにさまざまな環境的な要因が複雑に関与することによって、免疫バランスの異常がおこり、発症につながると考えられています。

遺伝的要因
乾癬になりやすい遺伝子など

＋

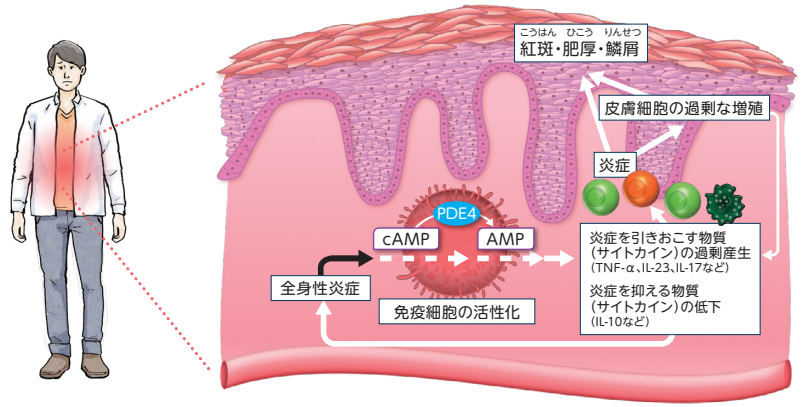
環境的要因
生活習慣の乱れ・肥満・ストレス
飲酒・喫煙・感染症など

↓

炎症の発生（免疫バランスの異常）

↓

乾癬の発症



PDE4（ホスホジエステラーゼ4）：身体の中の細胞に存在する酵素（タンパク質）で、cAMPという物質をAMPという物質に分解する役割があります。

cAMP：さまざまな刺激に反応して細胞内の情報伝達を仲介する物質の一つです。cAMPの量が減ると、身体の中で炎症を引きおこす物質の産生が多くなり、炎症が悪化することが報告されています。

AMP：cAMPが分解されることで生じる活性のない物質です。

サイトカイン：細胞同士が情報を伝えるために分泌される物質（タンパク質）です。

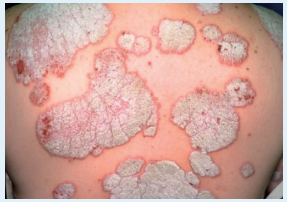
乾癬の種類

乾癬の種類

乾癬の種類は大きく5つに分類されます。

じんじょうせいかんせん
尋常性乾癬

尋常性乾癬は乾癬全体の**約90%**[1]を占め、大小、さまざまな形の発疹が全身に出現します。また、頭部や頭皮、爪を含む全身に出現することがあります。



1) 飯塚一：日本皮膚科学会雑誌 116 : 1285-1293, 2006

かんせんせいかんせつえん
乾癬性関節炎（関節症性乾癬）

乾癬性関節炎は近年増加傾向にあり、乾癬全体の**約6～34%**[2、3]を占めます。皮膚症状が先に現れることが多く、手先や足先に近い関節に痛み、腫れ、変形などを生じます。全身の関節にも炎症、こわばり、変形などを生じることがあります。

2) Scarpa R, et al. : Br J Rheumatol. 23 : 246-250, 1984
3) Zachariae H : Am J Clin Dermatol. 4 : 441-447, 2003

てきじょうかんせん
滴状乾癬

滴状乾癬は全身に小さな雨粒状の紅斑が現れます。風邪などの後に続いて発症することが多くみられます。

のうほうせいかんせん
膿疱性乾癬

膿疱性乾癬は発熱とともに小さな膿状の発疹が全身の皮膚に発生し、再発をくり返します。厚生労働省の指定難病に指定されています。

かんせんせいこうひしょう
乾癬性紅皮症

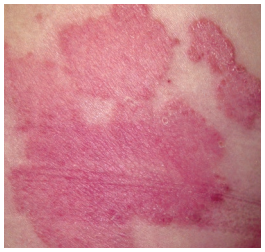
乾癬性紅皮症は乾癬の皮膚症状が身体中に広がり、全身の8割以上が赤くなる乾癬です。尋常性乾癬や膿疱性乾癬から移行することが多くみられます。

画像提供：あたご皮フ科 副院長　江藤 隆史先生

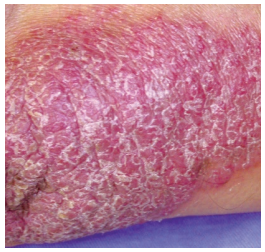
乾癬の症状

乾癬の症状

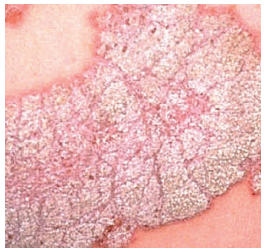
乾癬の典型的な皮膚症状として、**紅斑**（こうはん）、**肥厚**（ひこう）、**鱗屑**（りんせつ）などがあります。



紅斑（こうはん）
皮膚が炎症をおこして赤くなる



肥厚（ひこう）
皮膚が炎症をおこして盛り上がる



鱗屑（りんせつ）
皮膚表面に銀白色のかさぶたのようなものができる

皮膚症状は全身のうち、特に**肘、ひざ、腰まわり**など、**摩擦を受けやすい部位**に多くみられます。**頭部や頭皮、爪**にも症状が出たり、これに**かゆみを伴う**こともあります。また、皮膚症状だけでなく、**関節の痛み、腫れ、変形などの関節症状**がみられる場合もあります。

画像提供：あたご皮フ科　副院長　江藤 隆史先生

乾癬の治療法

治療の種類

治療法は大きく分けて、塗り薬、飲み薬、注射剤（生物学的製剤）の薬物療法3種類と、光線療法の合わせて4種類があります。
乾癬の治療は、患者さんの症状や治療目標、治療効果などを考慮して、4つの治療法を単独あるいは組み合わせて行います。

症状軽い → 症状重い

薬剤

塗り薬	飲み薬	注射剤
•ステロイド外用薬 •ビタミンD3（ディースリー）外用薬 •配合剤（ステロイド・ビタミンD3（ディースリー））	•PDE4（ピーディーイーフォー）阻害剤 •レチノイド製剤 •免疫抑制剤	•生物学的製剤

療法

光線療法

•PUVA（プーヴァ）療法　•ナローバンドUVB（ユーブイビー）療法
•ターゲット型光線療法、など

乾癬の治療法（つづき）

塗り薬

塗り薬は乾癬治療の基本になります。主に、**ステロイド外用薬**、**ビタミンD3外用薬**（ディースリー）、これらの**配合剤**があります。症状に合わせて、塗り薬以外の治療法と組み合わせることがあります。

ステロイド外用薬

- 主に炎症を抑えるお薬で、効果が早く現れます。
- 長期間使用すると、皮膚が薄くなったり、毛細血管の拡張がみられたり、感染症をおこしやすくなることがあります。

ビタミンD3外用薬（ディースリー）

- 主に皮膚の過剰な増殖を抑えるお薬です。
- ステロイド外用薬に比べ、効果が出るまでに時間がかかります。

配合剤

- ステロイド外用薬とビタミンD3（ディースリー）外用薬を合わせたお薬です。2つの外用薬を合わせることでより効果的になります。

飲み薬

飲み薬には主に、**PDE4（ピーディーイーフォー）（ホスホジエステラーゼ4）阻害剤**、**レチノイド製剤**、**免疫抑制剤**の3種類があります。症状に合わせて、飲み薬以外の治療法と組み合わせることがあります。

PDE4（ピーディーイーフォー）阻害剤

- 免疫バランスの乱れを整え、炎症を抑えるお薬です。
- 患者さんによって、効果が出るまでに時間がかかります。
- 服用初期に吐き気や下痢、頭痛などがおこることがあります。
- 妊娠または妊娠している可能性のある方は服用できません。

レチノイド製剤

- 主に皮膚の過剰な増殖を抑えるお薬で、比較的効果が早く現れます。
- 肝障害や腎障害のある方は服用できません。
- 服用中に子供ができると、胎児に奇形が生じるおそれがあります。

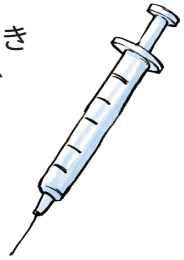
免疫抑制剤

- 過剰な免疫反応を抑えるお薬で、効果が早く現れます。
- お薬によっては血圧上昇や腎機能障害などがおこることがあるため、定期的に血圧測定、血液検査を行います。
- お薬によっては妊娠または妊娠している可能性のある方、授乳中の方は服用できません。

乾癬の治療法（つづき）

注射剤（生物学的製剤）

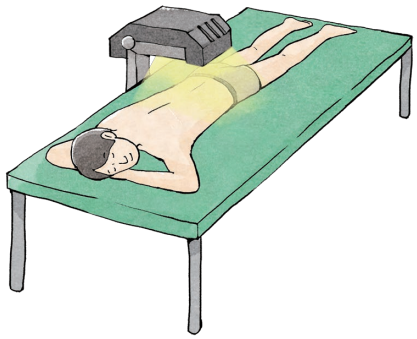
免疫機能にかかわり、炎症を引きおこす特定の物質の働きを抑えるお薬です。飲み薬や光線療法で十分な効果が得られない患者さんに使用され、効果は早く現れます。免疫機能を抑える作用が強いため、感染症にかかりやすくなる場合があります。



光線療法

症状のある部位や全身に紫外線を照射することによって、過剰な免疫機能を抑える治療法です。乾癬治療では、全身に照射する方法として、**PUVA（プーヴァ）療法**※1や**ナローバンドUVB（ユービー）療法**※2、小さい範囲に照射する方法として、**ターゲット型光線療法**などが行われます。塗り薬や一部の飲み薬、注射剤と組み合わせることがあります。なお、光線療法を受ける場合は、最初は1週間に1～2回程度の通院または入院による連日照射が必要になります。症状が落ち着いたら2～4週間ごとの照射でもコントロールできるようになります。

※1 PUVA（プーヴァ）療法：光に対する感受性を高める薬を服用または外用した後、A波紫外線を照射する治療法
※2 ナローバンドUVB（ユービー）療法：波長311nm付近のきわめて狭い範囲のB波紫外線を照射する治療法



乾癬の治療目標

乾癬の治療目標は、患者さんの生活に合わせて、乾癬の症状を改善・維持し、生活の質を高め、生活を楽しむことです。
生活の中での治療目標や、治療法について、医師とよく相談しましょう。患者さん一人ひとりの生活の質を高めるために、一番よい治療法を選択します。

治療の中で気をつけること

お薬は医師から指示された飲み方・使い方をきちんと守って治療しましょう。ご自身の判断でお薬の回数や量を減らしたり、増やしたり、お薬をやめたりしないようにしましょう。症状が悪くなったり、思わぬ副作用が出たりすることがあります。
病気や治療について知りたいとき、なかなかよくならないとき、医師の指示どおりにお薬が使えない、飲めないなど、今の治療を続けることが難しいときは、気軽に医師に相談しましょう。

日常生活のアドバイス

食生活を改善しましょう

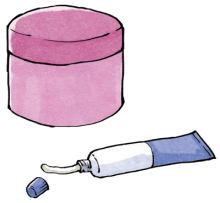
肥満を改善し、体重をコントロールすることで乾癬の症状がよくなることがあります。栄養バランスのとれたヘルシーな食生活を心がけ、刺激の強いものや脂肪分の多い食事は、症状を悪化させることがあるので控えましょう。

喫煙や飲酒には要注意!

たばこは血行を悪くし、乾癬を悪化させるといわれています。
アルコールの飲み過ぎも悪化の原因になるので控えましょう。

肌の清潔を保ち、保湿を心がけましょう

毎日の入浴で肌を清潔に保ちましょう。また長湯や熱いシャワーはかゆみが増すことがあるので控えましょう。肌が乾燥すると、乾癬が悪化しやすくなります。入浴後や冬期は肌が乾燥しやすくなるため、保湿クリームや加湿器などを使って保湿を心がけましょう。



衣服は肌にやさしいものを選びましょう

肌への刺激(摩擦)を少なくするためにゆったりしたデザインを選びましょう。肌にやさしい綿素材がおすすめです。

日光浴をしましょう

乾癬は日光に当たるとよくなることが多いので、天気のいい日のひなたぼっこや散歩がおすすめです。ただし、急に日焼けをすると肌を刺激し、悪化の原因になりますので注意しましょう。

ストレスをためないようにしましょう

肉体的・精神的なストレスも症状の悪化につながります。適度な運動や趣味などで気分転換し、ストレスを発散させましょう。

適度な運動を心がけましょう

適度に身体を動かすことは、肥満の防止になり、またストレス解消にもつながります。無理のない範囲で適度に身体を動かしましょう。

風邪などの感染症に注意しましょう

風邪などの感染症にかかると、乾癬の症状も悪化することがあります。なるべく風邪をひかないように普段から気をつけましょう。

よくある乾癬Q&A

乾癬についてよく聞かれる質問や、患者さんやご家族に
知っていただきたい情報をまとめました。

Q. 乾癬は治りますか?

A. 乾癬を完全に治す治療法はまだ確立されていません。しかし適切な治療とケアを続けることで、症状を改善し、長期間よい状態を保つことができます。

Q. 乾癬は人にうつりますか?

A. 乾癬は決してまわりの人にうつることはありません。肌が触れたり、一緒にプールや温泉に入っても決してうつりません。ご家族や友人などまわりの人に正しく理解してもらいましょう。

Q. 乾癬は遺伝しますか?

A. 乾癬になりやすい体質は遺伝する可能性がありますが、必ずしも乾癬になるわけではありません。なお、日本乾癬学会の調査によると、乾癬患者さんの4～5%がご家族の中にも乾癬患者さんがいると報告されています[1、2)]。

1)Kawada A et al. :J Dermatol Sci. 31:59-64, 2003
2)Takahashi K et al. :J Dermatol. 38:1125-1129, 2011

Q. お薬はずっと続けないといけないのですか?

A. 乾癬は、よくなったり悪くなったりを長期的にくり返す病気です。症状を改善し、長期間よい状態を保つためには、適切な治療とケアを続けることが大切です。医師とよく相談し、生活の質を高め、生活を楽しむための一番よい治療とケアを続けましょう。

Q. 乾癬と関節の痛みは関係があるのですか?

A. 乾癬性関節炎(関節症性乾癬)では、手先や足先に近い関節に痛み、腫れ、変形などを生じます。全身の関節にも炎症、こわばり、変形などが生じることがあります。関節が変形すると元に戻らなくなってしまうため、可能な限り早い段階で適切な治療を行うことが大切です。
もし乾癬の皮膚症状のほかに、手足の指や手首の痛みや腫れ、手のこわばり、関節の痛み、アキレス腱の腫れ、などの気になる症状や変化がある場合は、すぐに医師に相談しましょう。