



## ランチオンセミナー 6

# アトピー性皮膚炎における メンタルケアの実践

～明日からやってみよう!メンタルケア～

### 〈講演 1〉

**座長** 片桐 一元 先生 獨協医科大学埼玉医療センター皮膚科 主任教授

**演者** 病院でおこなう心身医学的アプローチ

堀 仁子 先生 市立旭川病院 皮膚科 診療部長

### 〈講演 2〉

**座長** 末木 博彦 先生 昭和大学医学部皮膚科学講座 名誉教授

**演者** クリニックでおこなう行動科学的アプローチ

檜垣 祐子 先生 若松町こころとひふのクリニック 院長  
藤田医科大学医学部アレルギー疾患対策医療学講座 客員教授



2021年9月18日(土) 12:20～13:20

**会場** ロイトン札幌 2F[第7会場(クリスタルルームC)]

## 講演 1

# 病院でおこなう心身医学的アプローチ

堀 仁子先生 市立旭川病院 皮膚科 診療部長

アトピー性皮膚炎(AD)は、皮膚疾患の中でも、患者の心理面に与える影響が大きい疾患とされている。これは、かゆみを伴い慢性に経過し、露出部にも皮疹が生じることで患者のQOLを低下させることに起因する。

ADに限らず、皮膚症状は外からみえるという特性から心理的な影響を受けやすく、掻破行動というストレスの標的にもなりうる。したがって、皮膚科診療では心身症の有無にかかわらず、患者が抱えるストレス因子や疾病負荷に配慮して診療を行うと治療を円滑にすすめられることが多い。

この講演では、病院勤務の演者がAD患者の診療の際に、実践している皮膚科心身医学的アプローチについて概説する。患者がストレス因子を自ら語り始めるコミュニケーション法、患者特性に配慮した患者指導などについて述べる。また、ADを理由に不登校、引きこもり、養育者の過干渉といった問題を抱える場合に心がけている診療法についても紹介する。

「皮膚を診て、こころも診る」皮膚科心身医学的療法は、ADの薬物療法の進歩とともにAD治療を補完できるものと考えている。

## 講演 2

# クリニックでおこなう行動科学的アプローチ

檜垣 祐子先生 若松町こころとひふのクリニック 院長  
藤田医科大学医学部アレルギー-疾患対策医療学講座 客員教授

成人のアトピー性皮膚炎は、その経過に心理社会的要因(ストレス)が密接に関与することが少なくない。このような場合は、皮膚心身症と捉え、皮膚科学的治療にメンタルケアを組み合わせた、心身医学的治療が効果的である。メンタルケアにはさまざまなものがあるが、患者の行動面に焦点をあて、適切なセルフケア行動を目指していく行動科学的アプローチは、いわば目に見える治療で皮膚科医にもなじみやすい。

心身症としてのアトピー性皮膚炎における行動面の課題としては、ストレス下での掻破行動、薬物療法へのアドヒアランス、およびストレスに対する患者の捉え方とストレス対処スキルの問題がある。演者はクリニックでの診療で使用できる具体的な治療ツールとして、掻破行動の修正のための「スクラッチ日記」や、心身相関への気づきを促す「症状とストレスグラフ」を活用している。ストレス対処スキル向上のためには、まずストレスとなる問題ごとに気づくことが第一歩となる。次にリラクゼーションやストレス解消などの簡単な対処スキルを提案する。物事の捉え方としてありがちな「全か無か思想」は、柔軟な捉え方へと変化することで、ストレスに適切に対処しやすくなる。

これらはすべて患者自身の主体的で望ましい治療行動、すなわちセルフケア行動の一環であり、その達成は治療経過に良い影響を及ぼす。