監修 あたご皮フ科 副院長
東京逓信病院 皮膚科 客員部長 江藤 隆史 先生

頭部の乾癬 GUIDE

- 頭部の皮膚の特徴
- 頭部の乾癬の症状
- 頭部の乾癬の治療
- 頭部の乾癬で特に気を付けたいこと
- 日常生活のケア

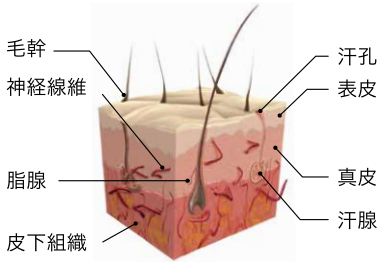
MAT-29596

レオ ファーマ株式会社　協和キリン株式会社

KK-18-11-24047(1904)
DVT0221A19K
2019年11月作成

頭部の皮膚の特徴

- 頭皮には、体のほかの部分よりも皮脂腺(ひしせん)が発達しています。
- 皮脂腺から出る皮脂は薄い膜(皮脂膜(ひしまく))となって、頭皮全体を覆っています。
- 皮脂には次のような作用があり、頭皮や頭髪の健康を維持しています。
  - ▶ 異物や細菌の侵入を防ぐ保護作用
  - ▶ 頭皮の水分を保つ保湿作用



Burns T. et al.:Rook's Textbook of Dermatology, Eighth Edition, CHAPTER 3 Anatomy and Organization of Human Skin, 2010を参考に作図

頭部の乾癬の症状

- 乾癬の症状は全身のさまざまな部位に現れますが、頭部、髪の生え際、ひざ、ひじ、腰など、こすれて刺激を受ける場所に現れやすいといわれています。
- 特に、乾癬の症状が初めに現れるのは、頭部が最も多いとされています。最近の研究によると、初めて皮膚科で乾癬治療を受けた患者さんの6割以上で、頭皮に症状があったとの研究結果があります。

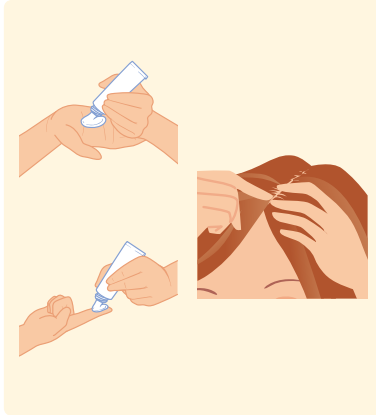
伊藤寿啓ほか：臨床医薬 31(11), 1029-1039, 2015

- 乾癬で炎症を起こした頭皮は、赤くなったり盛り上がったりします。頭皮の新陳代謝が異常に高まっているため、角質が何層にも積み重なり、銀白色の鱗(うろこ)のようにみえます*。次第にボロボロとはがれていくようになります。

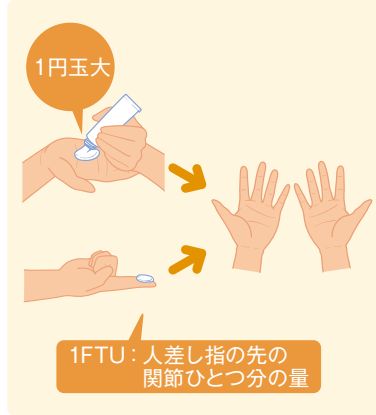
＊この鱗のようなものは鱗屑(りんせつ)と呼ばれます。

頭部の乾癬の治療

- ほかの部分の乾癬治療と同様、頭部の乾癬でも「外用療法」「光線療法」「内服療法」「生物学的製剤による治療」の4つが主な治療法です。
- 治療の中心は外用療法です。
  外用療法に使われるお薬には、軟こう、ゲル、ローション、シャンプーなどさまざまなタイプがあります。どのようなお薬がご自身にあっているかは医師に相談してください。
- 頭皮に外用薬を塗るときは、



まずお薬を手のひらや指に取ります。髪の毛がじゃまにならないようかき分けて、皮疹にのせるよう優しくていねいに塗ってください。



医師に指示された量を守ってお薬を塗ってください。
ゲルやローションは1円玉大、軟こうは人指し指の先の関節ひとつ分(1FTU*)で、手のひらおよそ2枚分を塗れます。

＊Finlay AY. et al. Lancet.1989; 334:155.

- 症状が進んだときは、内服療法、光線療法、生物学的製剤による治療が併用されたり、さまざまな組み合わせで治療が行われます。

頭部の乾癬で特に気を付けたいこと

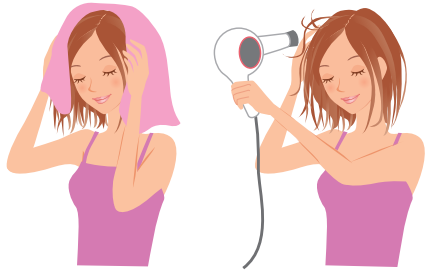
正しい髪の洗い方

- 自分にあった刺激の少ないシャンプーを使いましょう。
  刺激の強いシャンプーは症状を悪化させることがあるので、おすすめできません。
  しっかりと洗髪すれば、ふつうのシャンプーでOKです。

- 優しく洗いましょう。
  頭をゴシゴシ洗ったり、爪を立てたりすると頭皮を傷つけてしまいます。傷つけたところには、「ケブネル現象」といって、新しい皮疹ができることがあります。したがって、鱗屑(りんせつ)が多いからといって、ごしごし洗ってすべての鱗屑(りんせつ)を落とそうとするのは大きな間違いであり、かえって乾癬が治りづらくなります。
  指の腹を使って、優しく頭皮をマッサージするように洗いましょう。できれば、爪は短く切っておくとよいですね。

- すすぎが不十分でシャンプーが残ってしまわないよう、しっかりと流しましょう。
  シャンプーが頭皮に残ると症状を悪化させる可能性があるため、しっかりと洗い流しましょう。耳の後ろや襟足は見えにくいので、洗い残さないように注意してください。

- 洗髪後は、ドライタオルなど吸水性の高いタオルを使って、押さえるように水分を十分取ってください。頭皮への刺激に注意して髪を乾かしたのち、必要に応じて医師の指示通りに外用薬を塗ってください。



髪型などについて

- 髪型は、特に制限はありませんので、ご自身の好みの髪型を楽しみましょう。

- 整髪料は、まれに皮膚への刺激となり、症状を悪化させる可能性があります。
  症状が改善しにくい場合は、そのような可能性も考えて、別なものに変えてみるとよいかもしれません。

美容院へ行きたいときの気になる Q&A

Q 美容院へ行く前に、お薬を塗ってもよいのでしょうか？

A まだ塗っていない時間帯の場合は、美容院へ行く前には塗らずに、家に帰った後（お風呂後や寝る前など）に塗るとよいでしょう。また、塗ってから時間が経っている場合は、薬を洗い流す必要も特にありません。

Q パーマやカラーリングをしたいのですが、頭皮に乾癬があってもできるのでしょうか？

A パーマ液やカラーリング剤には刺激物が含まれているので、頭皮に付くと症状が悪化することがあります。ただ最近では、地肌に付かない方法（ヘアマニキュアなど）も行われるようになっています。症状が安定しているときに、医師や美容師さんに相談してみましょう。

Q 乾癬のことをどのように説明すればよいでしょうか？

A かんたんな乾癬の冊子などを参考にするとよいかもしれません。なじみの美容師さんをみつけることも重要でしょう。

日常生活のケア

日常生活でどのようなことに気をつけたらよいでしょうか？

- 規則正しい生活リズムを心がけましょう。
  どのような場合でも同様ですが、不規則な生活や睡眠不足は症状悪化の要因になります。

- ストレスは症状を悪化させる重大な要因のひとつです。
  ストレスをため込んでしまわないよう、適度に発散する工夫が必要です。ただ、ストレスをなくそうと何もしないのはよくありません。乾癬があるから何もできないとは考えず、しっかりストレスを解消しながら活気のある日常生活を続けましょう。

- 乾癬はメタボリック症候群と関連しているといわれています。肥満を避けるため、バランスのよい食事をとるようにして、食べ過ぎに注意しましょう。

- 飲酒はかゆみを増します。また、タバコは悪化要因になると考えられています。お酒やタバコはできるだけ控えめにしましょう。

- 頭皮に症状がある時には、衣類に落ちた鱗屑（りんせつ）が目立たないよう、濃い色の衣類は避けることをおすすめします。また、肌への刺激が少ない、シルクやオーガニックコットンなど天然素材の衣類が理想的です。

季節ごとに注意することはありますか？

- 湿度が高く日差しが強い夏は、症状が改善する傾向があります。一方、冬は皮膚が乾燥しやすく、日光に当たる時間も少なくなるため、症状が悪化しやすくなります。加湿器や保湿剤などを使って、皮膚が乾燥しないよう努めてください。

- 紫外線を浴びることで乾癬の症状は改善しますので、日光浴は勧められます。
  ただし、急に日焼けしてしまうほど激しい日光浴は、かえって症状を悪化させることもあるので注意しましょう。

- 乾癬の皮疹を隠そうと、せっかくの天気のよい日に長そで、長ズボンでお出かけはもったいないでしょう。できれば思い切って肌を露出して外出しながら日光浴をしたいものです。