

視神経脊髄炎

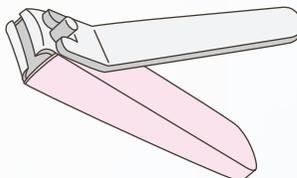
NMOSDと皮膚感染症の 知っておきたい 予防と対策

～患者さんとそのご家族の方へ～

監修

順天堂大学 医学部 皮膚科学講座

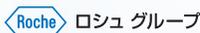
木村 有太子 先生



すべての革新は患者さんのために



中外製薬株式会社



ロシュグループ

特に気をつけたい皮膚感染症

視神経脊髄炎スペクトラム障害 (NMOSD) などの自己免疫疾患の治療では、ステロイドや免疫抑制薬などが使用されます。これらは炎症を抑えるために大切ですが、皮膚感染症などを引き起こすことがあります。スキンケアの基本である「清潔・保湿・紫外線防御」や毎日のフットケアを心がけ、皮膚トラブルの予防・改善をめざしましょう。

1

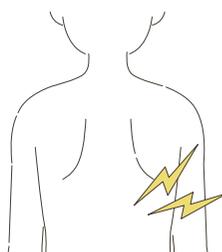
帯状疱疹

ポイント

- ピリピリとした痛みを感じたら注意深く観察する
- 発疹などの症状が出た場合はすぐに受診する
- 予防接種で発症や重症化を防ぐことができる

- ・免疫低下などにより、体内に潜んでいた水ぼうそうのウイルスが再活性化して発症
- ・皮膚にピリピリとした痛みが生じ、その3～4日後に水疱を伴う赤い発疹が帯状に現れる

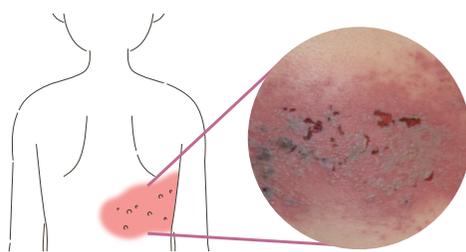
皮膚にピリピリとした
痛みが生じる



3～4日後



水疱を伴う
赤い発疹が帯状に
現れる



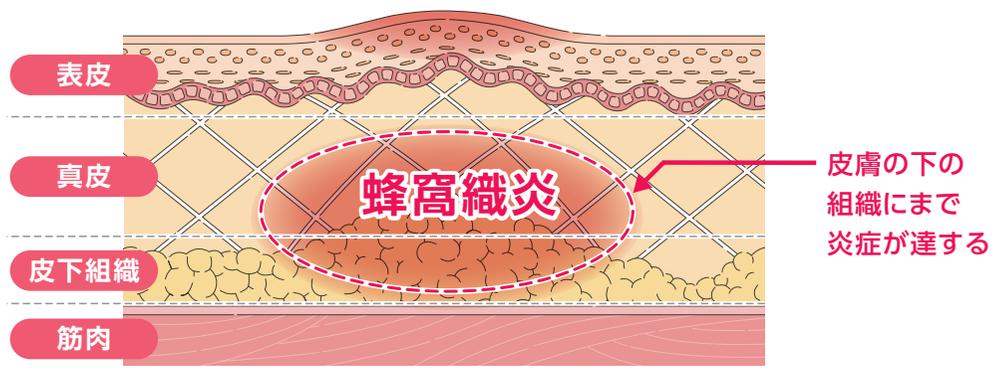
ステロイドや免疫抑制薬、生物学的製剤などを服用中の方は、生ワクチンを接種することはできません。詳しくは主治医にご相談ください。

2 ほうか しき えん 蜂窩織炎

ポイント

- 傷ができたらずぐに消毒し、清潔に保つ
- 水虫が原因になる場合もあるので早めに治療する

- ・ 擦り傷や切り傷、虫さされなどが原因
- ・ 皮膚から細菌が入り、皮膚の下の脂肪組織まで炎症が達した状態
- ・ 皮膚が熱を持って赤くなり、腫れや痛みが現れる

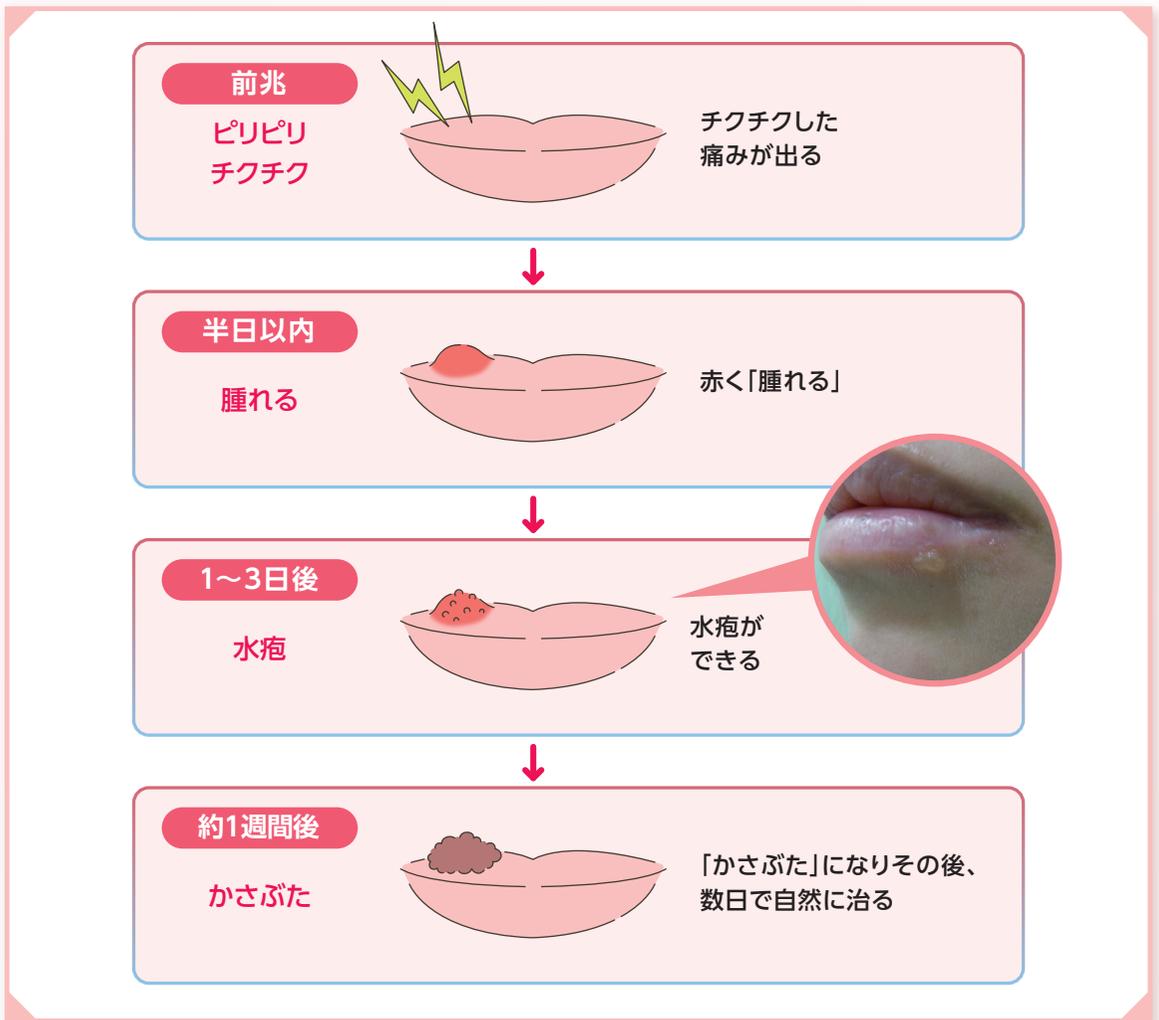


3 単純ヘルペス

ポイント

- 水疱にはウイルスが含まれるため、触れないようにする
- 症状があればすぐに受診する

- ・ 接触感染や飛沫感染などにより感染
- ・ 口やその周辺、鼻の下や耳・指・首などにチクチクした痛みを伴う水疱ができる



4 カンジダ症

ポイント

- 菌の異常繁殖を引き起こす、湿った状態が続くのを避ける
- 清潔に保つことを心がける

- ・免疫低下によって、体内の常在菌が異常増殖して発症
- ・指の間や脇、鼠径部、口の中など湿気のある部位に症状が現れる

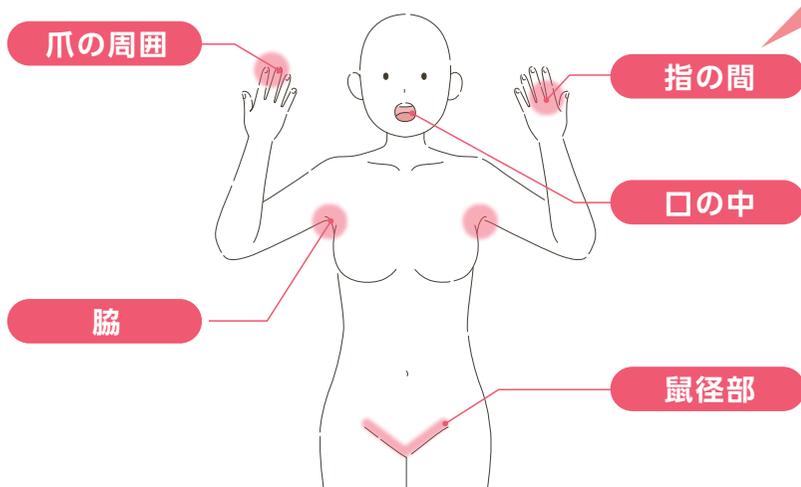
■皮膚カンジダ症

赤い発疹・皮が剥ける・かゆみ・ヒリヒリとした痛みを伴う

■腔カンジダ症

白・黄色のチーズ状のおりものや腔部周辺の痛み・かゆみ・赤みが特徴

※舌や口の中に白斑ができることもあります。



気になる症状があるときや、いつもと違うな？
と思うときは主治医や皮膚科医に
相談しましょう！



スキンケアの基本のポイント

皮膚トラブルを予防・改善するためには、皮膚の清潔・保湿・紫外線防御が基本です。

基本的なスキンケアのポイントを確認しておきましょう。

1 皮膚を清潔に保つ

ステロイドを使っていると、皮膚が薄くなり敏感になります。また、顔だけでなく胸や背中などにもニキビができやすくなります。マスクによる肌荒れにも注意が必要です。

ケアのポイント

- 顔や体は泡立てた洗浄剤を使う
- 手でやさしく洗い、皮膚を清潔に保つ
- 特に顔のニキビがひどい場合は、朝と夜の2回、しっかりと洗顔する
- マスクの中で汗をかいたら、すぐにハンカチなどで拭き取る
- マスクを使用する場合は、可能であればインナーマスクを使い、こまめに取り替える

泡をたっぷり
使って洗顔



泡と手で
やさしく洗う



インナーマスクを
こまめに取り替える

汗をかいたら
すぐに拭く



2 皮膚を保湿する

洗顔後は肌が乾燥しやすい状態になっています。皮脂が過剰に取り除かれると乾燥してしまい、肌のバリア機能が低下して刺激に敏感になるため、肌にやさしい洗顔方法と洗顔後の保湿が重要です。

ケアのポイント

- 必要以上に皮脂を取り除かないように、ぬるま湯や水を使う
- 保湿剤をたっぷり使って、こすらず、上から押さえるように肌へのばす

お湯を避け、
ぬるま湯か水で



洗顔後は
保湿剤を

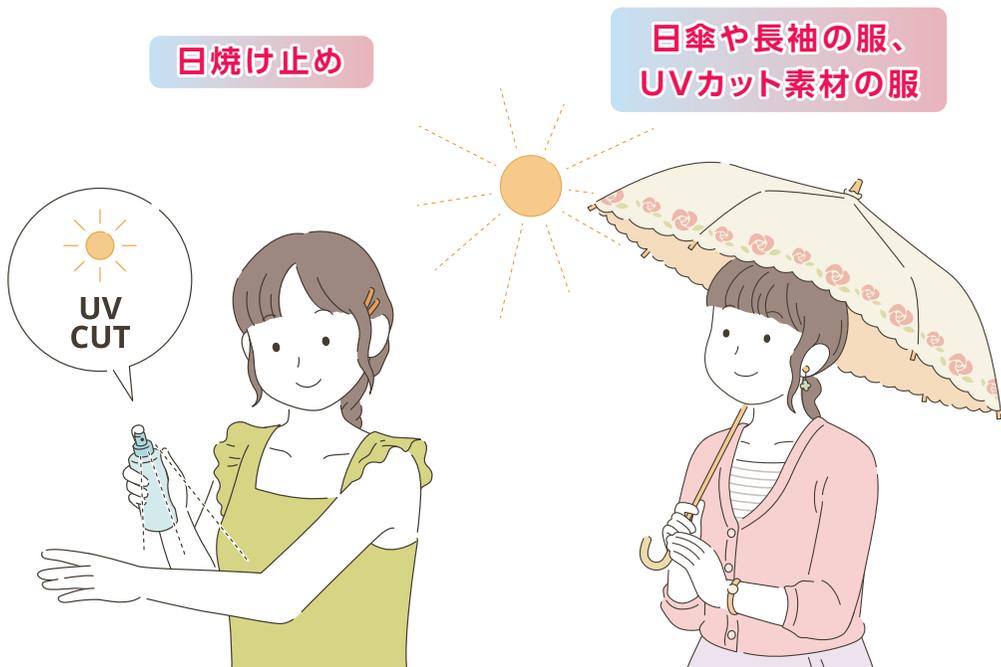


3 紫外線防御

紫外線は肌の刺激となるため、直接肌に当たらないようにすることが大切です。一方で、紫外線はビタミンDの生成に大切な役目を果たします。極端に外出を避けることはせず、適切に肌を守りながら紫外線と上手に付き合っていきましょう。

ケアのポイント

- 普段の外出時にはSPF20～30、PA1(+)～2(++)程度の日焼け止めを使用する
- 日傘や長袖の服、UVカット素材の服を着用する

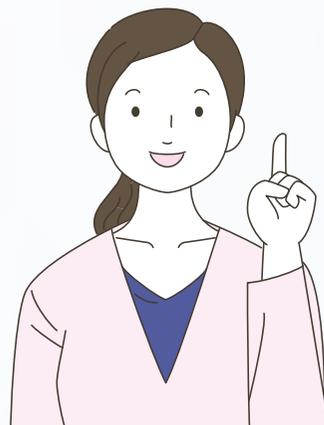


毎日のケアと観察で皮膚の変化を早期発見!

毎日ケアしながら観察することで、皮膚の変化やSOSにも気づきやすくなりますよ。車椅子やサポーターなどの装具をご使用の場合や、ずっと同じ体勢でいることが多い方は、特定部分に一定の刺激や負荷があるため、その部分の皮膚をこまめに確認しましょう。

傷のケアもしっかりと!

家事や日常生活で手を切ってしまった際など、少しの傷だと思っても大きな皮膚トラブルにつながる可能性があります。ケガをしたらそのままにせず、傷口の消毒・保護をしっかり行いましょう。



見逃しがち!? 意外と大事なフットケア

観察しづらい足のケアは十分にできていない、という方もいらっしゃるかもしれませんが、実は、フットケアも顔や上半身のケアと同じくらい重要です。フットケアのポイントを確認し、場合によってはご家族などにも協力してもらいながら、実践してみましょう。

1 正しい靴の選び方

靴が足に合わなくて、思わぬ皮膚トラブルを引き起こした経験はありませんか？

足に合った靴を選んで快適に過ごしましょう。

靴選びのポイント

靴を選ぶのは、足がむくんで大きくなっている午後がおすすめです。

靴ひもやファスナーで調整できる
(足の甲を圧迫しない)

土踏まずを浮かせた
ときに横じわが入る

十分な高さがあり、
つま先が自由に動かせる

靴のアーチが土踏まずの
位置に合う

かかとの後ろ
に小指が入る

かかとはしっかり
保持できる

靴の横幅が一番広い
箇所に親指の付け根
がくる

親指と小指が靴の
横幅に合う

靴底

- ・かかとと土踏まずの
間で曲がらない硬さ
がある
- ・厚みがある

2 正しい靴の履き方

足に合った靴でも、正しく履けていなければ皮膚トラブルの原因になる可能性があります。正しい靴の履き方を身に付けましょう。

靴を履くときのステップ

- 1 靴ひもやファスナーをゆるめて靴の中に異物がないかチェックする
- 2 靴べらを使って靴に足を入れる
- 3 かかとを斜めにして床にトントンとつけ、かかとを靴にフィットさせる
- 4 靴ひもやファスナーをしっかりと締め、足の甲の部分が靴と合うようにする
- 5 足の親指と小指がフィットしているかチェックする
- 6 足のつま先が靴に当たっていないか指で押してチェックする

靴下も大切!

指同士が強く当たると傷ができることがあるので、5本指ソックスを利用するのもよいでしょう。難しい場合は指間ガーゼなどでも代用できます。

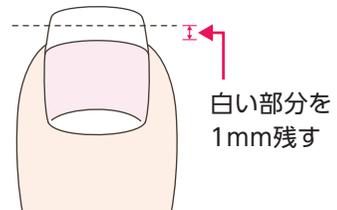
足首が強く締めつけられると血流が悪くなるので、程よく余裕のある靴下を選ぶのもポイントです。



3 正しい爪の切り方

何気なく行っている爪切りも、間違った方法では皮膚トラブルを引き起こす可能性があります。「正しい爪の切り方」を覚えて、ぜひ実践してみましょう。

- 1 爪の先端の白い部分を1mm残して、爪の真ん中から少しずつ、一直線に切る
- 2 両端を少しカットしてヤスリで整える

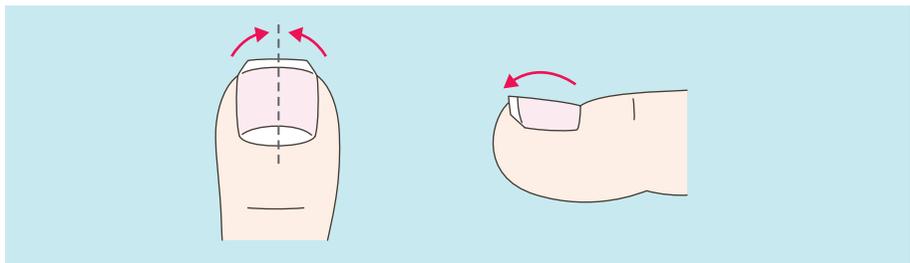


ポイント

- 爪の角を出して少しだけ両端をカット



- ヤスリは片方の端から中央に向かって削り、往復しない



- 爪切り前にお風呂や足湯で爪を柔らかくする
- 10日に一度くらいを目安に行う



爪が変形したり厚くなったりしている場合は「爪水虫」の可能性が 있습니다。また、巻き爪や陥入爪(爪の端が皮膚に食い込んでいる状態)も、感染症を引き起こすことがあります。

このような場合は、主治医や皮膚科医に相談しましょう。

足のスキンケアも大切!

足も毎日状態を確認して清潔に保つことが重要です。乾燥している場合は、必要に応じて保湿も行いましょう。特に足裏は観察が難しい部分ですが、ご家族などに協力してもらったり、鏡を使ったりして、丁寧に観察するようにしましょう。

気になる症状は写真に記録!

皮膚トラブルかも?と思ったら、写真を撮って記録しておきましょう。写真を主治医や皮膚科医に見せることで、診断・治療に役立つことがあります。



視神経脊髄炎 (NMOSD) Onlineでは、
スキンケアについて動画で解説しています。
ぜひ、あわせてご覧ください。



すべての革新は患者さんのために

 **中外製薬株式会社**

 **ロシュグループ**

ENS0170.01
2024年12月作成