

目次

第1章 納得して子どもにステロイドの塗り薬を使えるようになるために	1
知ってほしいステロイドのこと	2
なぜステロイドの塗り薬に不安を覚えるのか？	4
アトピーってどんな病気ですか？	11
ステロイドってどんなお薬ですか？	14
アトピー性皮膚炎の標準治療	21
第2章 ステロイドの塗り薬の良いところと悪いところ	25
おさえておきたい皮膚のなりたち	26
アトピー性皮膚炎の原因はなんですか？	30
皮膚の炎症が続くことの不利益	34
ステロイドの塗り薬の副作用	38
ステロイドの塗り薬の副作用と誤解されているもの	45
ステロイドの効果を引き出し、副作用の可能性を最小限にするための2つの戦略	49
第3章 ステロイドの残念な使い方	57
良かれと思って誤った使い方をしていませんか？	58
残念な使い方 その1：薄くのばすように塗る	59
残念な使い方 その2：お薬の成分が染み込むようにすり込む	63
残念な使い方 その3：少し良くなったらお薬をやめてしまう	66
残念な使い方 その4：できるだけ最小限の量を使うようにしている	70

残念な使い方 その5：時間をかけて丁寧に塗る	74
残念な使い方 その6：ステロイドを塗ることに罪悪感を覚えている	76
番外編：アレルギーが出やすそうな食べ物を除去する	79

第4章 スキンケアの楽しみ方	83
子どもがスキンケアを嫌がる理由	84
スキンケアを楽しむための極意	89
スキンケアを楽しむためのちょっとした工夫	100
第5章 アトピー治療の未来	105
新しい治療法	106
10年経っても変わらないこと	112
かゆみを忘れるくらい夢中になれることを見つける	118
情報の波を乗りこなす	122
あらためて、アトピーと上手につきあうために大切なこと	128



コラム一覧

1. お医者さんたちのジレンマ 9
2. IgE 抗体ってなんですか？ 13
3. エビデンスと標準治療 18
4. 皮膚？ 肌？ 28
5. 皮膚の守り神、フィラグリンのお話 32
6. ステロイドの副作用かと思ったら 46
7. 罪悪感を軽くするには 81

8. 子どもにおけるスキンケアの意義	87
9. 保湿剤とステロイド、どちらが先？	96
10. JAK と PDE4	108
11. 本邦初のワクチン「天然痘ワクチン」のお話	123