

アトピー と共存する方法の研究

223020 徳久研究室 梅垣愛美

アトピー性皮膚炎とは痒みのある湿疹(=皮膚炎)が、悪化と緩和を繰り返す慢性疾患で、国内患者数は125万人に渡るメジャーな疾患である。

特徴的なのはほとんどの患者が子供で、症状は20代で寛解していく所だ。

また、私自身も0歳の頃からアトピーに罹患しており、慢性的な痒みと付き合うことの難しさを感じながら生活してきた。

本研究では、アトピー患者やその家族、皮膚科医の体験談に注目してリサーチを行い、アトピー患者の課題解決になるデザイン作品の制作を最終目標とする。

本研究の結果は、これからのアトピー患者をサポートする提案に活用でき、日本人の子供の過半数がかかる疾患への新しい切り口になると考えている。また、大学生となった自分の視点から長年の自分の課題解決を試みることで、私自身の集大成と言える研究になると信じている。

研究方法

- ・ 事前調査としてインターネット・本でアトピーについて調べるほか、WEBアンケートを作りアトピーの認知度と印象、**心の支えになった体験**を調べる。
- ・ また、インタビューを通して実際の体験談を掘り下げて調査する。
- ・ 前例に当たるサービスを調査する。

→調査結果から考察してターゲットにできることを探す。

取材対象

アトピー性皮膚炎への印象・悩みを多角的に見るため、
アトピー当事者の他にも**専門医**、**非アトピー患者**を取材対象とした。

アトピー患者(4名)

- ・ **一番辛いと感じることは「痒み」と「痒みによる不便」**
また、インタビューを通してステロイド薬などの治療法や通院に不安そうな様子はない。
「**薬と病院は仲間**」という認識がある。
- ・ 治療に気を取られてアトピーを改めて調べようと思うことは無い。
- ・ 幼少期の薬の管理、サポートなどは親に助けられていた。自分で管理するようになってからは、治るとそのまま薬をやめてしまうことも…。
- ・ 脱ステロイドなどの医学的根拠のない治療法がネットに投稿されていて、衝撃を受けた。

考察

当事者の意識は自分ごとの「痒み」に一番集中するため、
アトピーについて自分から調べることが無い。
また、波のある症状にその都度薬で対応するため、**自己管理が難しい。**

→ **自己管理を支えるサポートができないか？**

皮膚科医（エールホームクリニック）

- ・ 慢性疾患なことから、「いつまで続くのか」と不安を感じる方が多い。
しかし、アトピーは「寛解」を目標としている。
症状の緩和を目指すためにも**治療を継続していただきたい。**
- ・ 保護者の方には**エビデンスのある治療法を選んでほしい！**
- ・ 学生にとって通院や薬の管理が難しいこと、非常に分かります。
無理なく継続して来院してもらえることが一番大事！

考察

アトピーとの共存とは「症状を気にしないで良い状態」であり、
そのためには**定期的な通院と治療**が大切！
また、アトピービジネスなど**悪質な民間療法**が心配されているため、
正しい情報発信とその方法が必要だと思う。

アトピー患者(4名)

- ・ **一番辛いと感じることは「痒み」と「痒みによる不便」**
また、インタビューを通してステロイド薬などの治療法や通院に不安そうな様子はない。
「**薬と病院は仲間**」という認識がある。
- ・ 治療に気を取られてアトピーを改めて**調べようと思うことは無い**。
- ・ 幼少期の薬の管理、サポートなどは親に助けられていた。自分で管理するようになってからは、**治るとそのまま薬をやめてしまうことも…**。
- ・ 脱ステロイドなどの医学的根拠のない治療法がネットに投稿されていて、衝撃を受けた。

調査結果から、子供のアトピー患者の課題は大きく分けてこの3つであると分かった。
そして、アトピー患者が暮らしやすい生活に向けてできることは、**これらの課題を解消することだと考え、それぞれの課題に対する解決策として、2つの作品を制作した。**

1

治った！と思うと
そのまま薬を
やめてしまい、
継続できない

2

子供には薬や体の
状態などの、**自己管
理が難しい。**

3

根拠の無い治療法
がネットに広まって
おり、**情報が偏る恐
れがある**

制作物

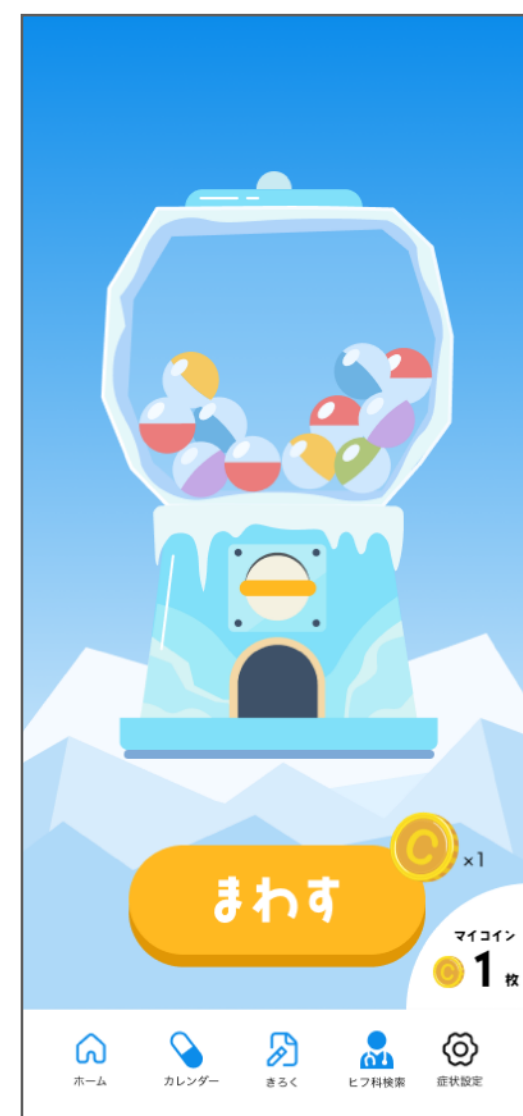
1 2 治療をサポートする仕組み



3 正しい情報を伝えるツール



1



ATO
アトピー管理アプリ

<https://x.gd/ZF8L0>

Figmaプロトタイプ



1



調査結果から考察し、ターゲットに向けた『定期的な通院や治療のサポート』として、薬の管理や症状の経過を記録するアプリ『ATO(アト)』を制作した。

ATOでは通院をより楽にするために

- ・地域の皮膚科を検索する機能
- ・薬のアラーム機能

医者にどの部位がどの位痒いのか伝えやすくする

- ・かゆい部位を写真で記録・管理する機能
- を実装した。

薬の服用、体の管理や通院が『自分ごと』になり始める小中高生を主なターゲットとする。

ターゲットの子供のアトピー患者に向けて感覚的に楽しく利用できるように、少ないステップで使える機能UIとキャラクターを前面に出したビジュアルデザインを設定し、制作した。



キャラクター

アトくま

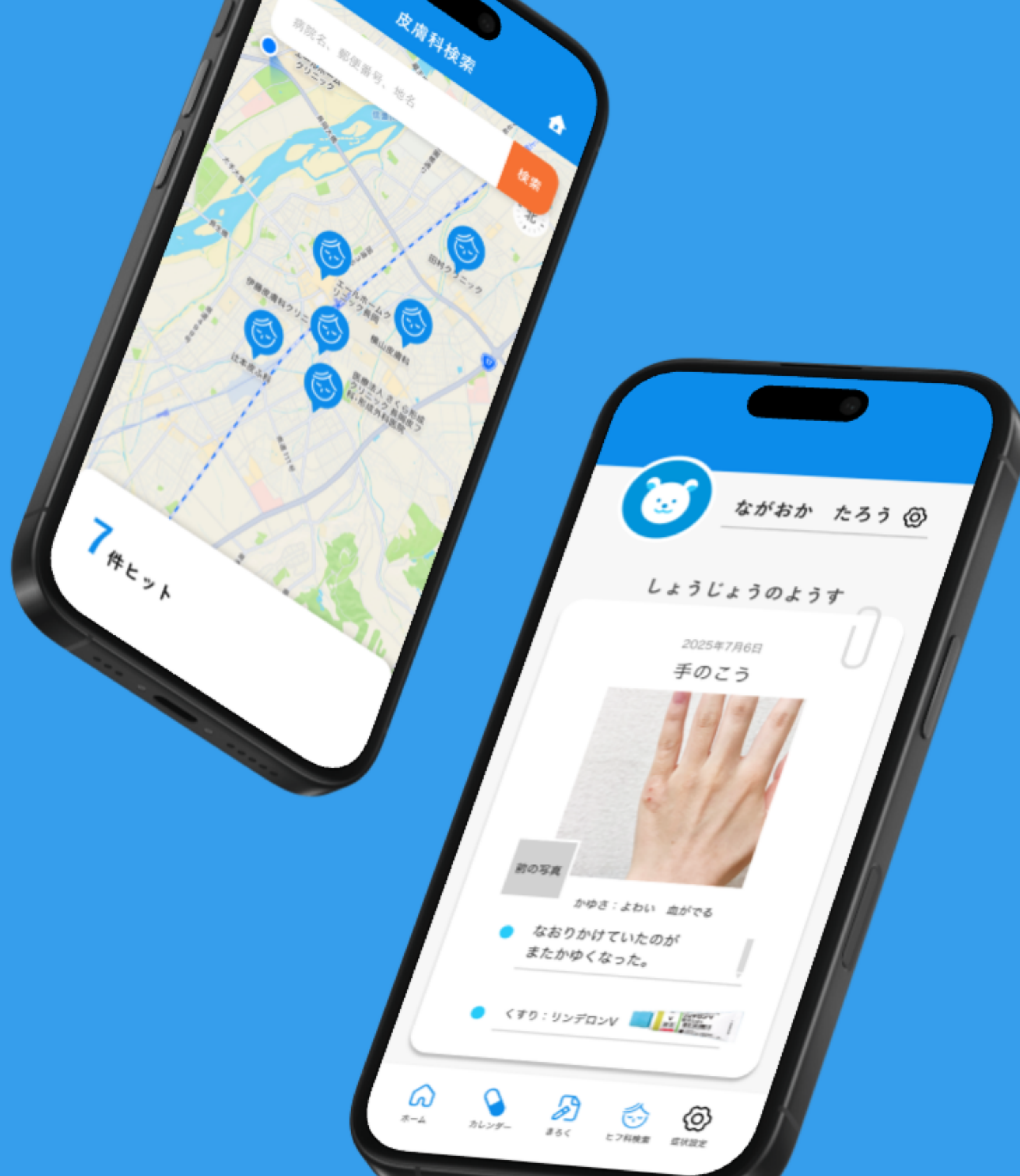
北極からやってきたこどものホッキョクグマ。
アトピーの子供達を助けるために、アトピーに
ついて勉強している。

薬の塗り方やアトピーの悩みについて
相談に乗ってくれる頼もしい存在。

1



→アトピー治療をサポートする役割。
アトくまと一緒に症状の記録や通院をやってみようという
ストーリーでパンフレットやアプリを制作した



皮膚科の検索機能

かゆい部位管理機能

薬アラーム機能

で子供の治療を継続しやすくする

1



！ 病院に行く頃は 症状がおさまって いる問題

全世代

波のある症状を写真で記録することで、
病院のカウンセリングのサポートを

かゆい部位管理機能

1

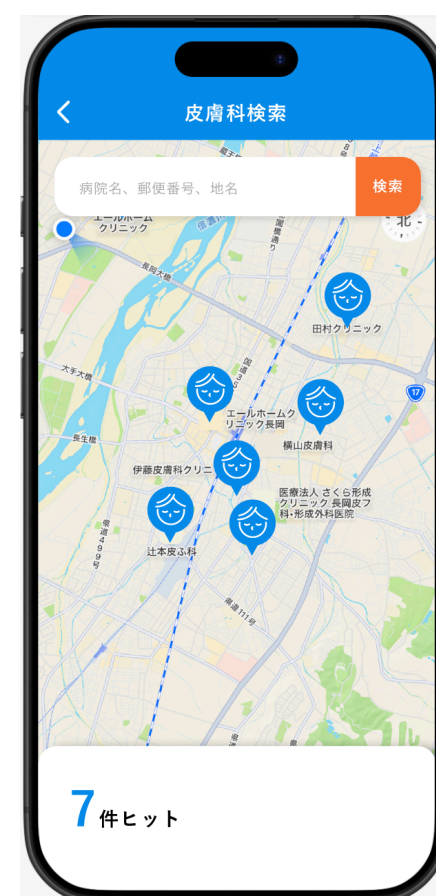


！「薬の服用を忘れて しまう」問題 小中高生

一見問題ない時も薬を継続することで
肌機能の保護につながる

薬アラーム
・
飲んだ確認機能

1



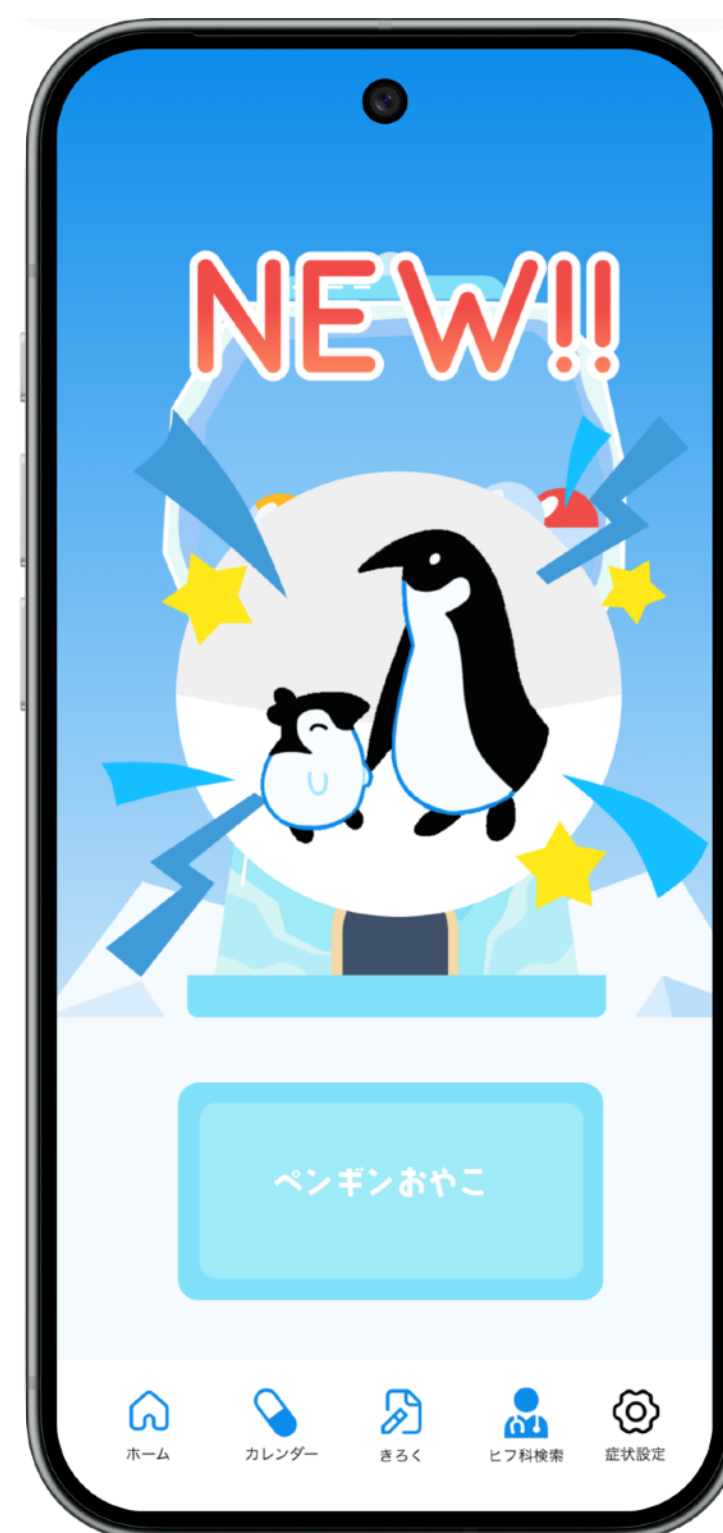
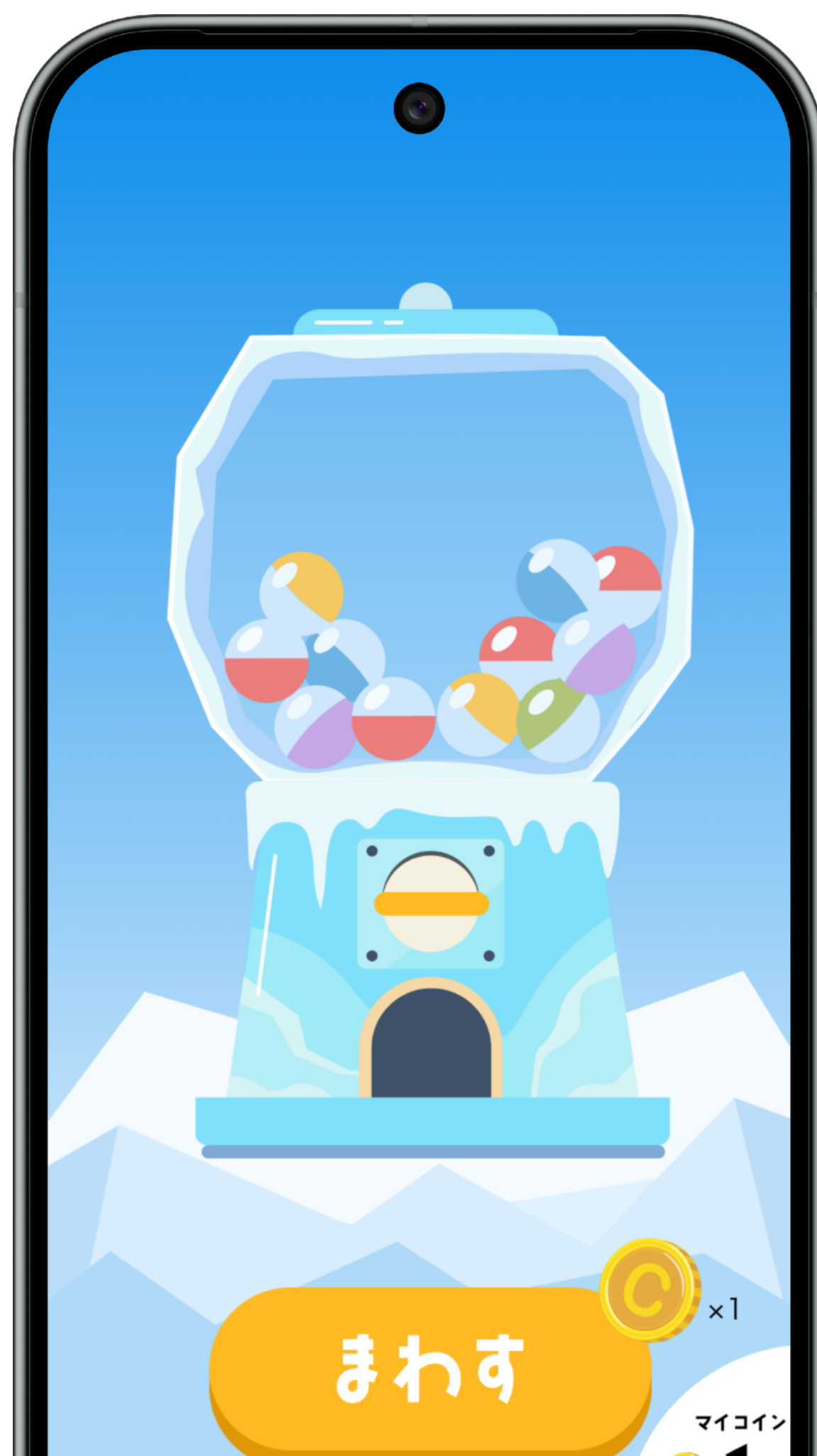
！ 皮膚科によって特色がある問題

保護者、社会人

皮膚科検索機能

近場の皮膚科を検索。治療法や病院の特色を捉えることができる

1



！「継続して薬を服用できない」 「楽しくアプリを使いたい」 課題

小中高生

薬を飲むごとにコインが貯まる。また、コインでは
ガチャを回したり、マイページのカスタマイズを行える。
毎日のログインが楽しみに！

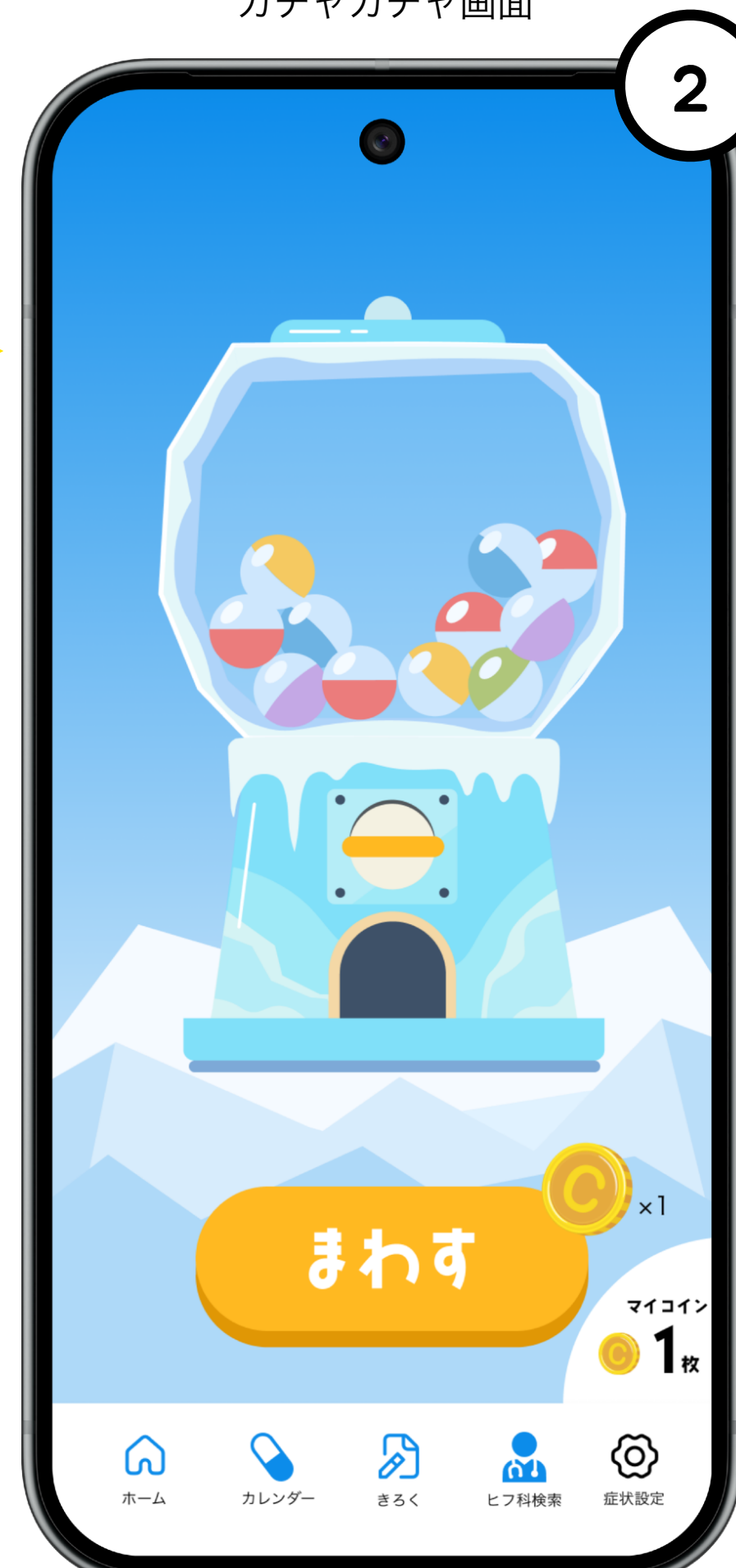
コイン機能

1

ホーム画面



ガチャガチャ画面

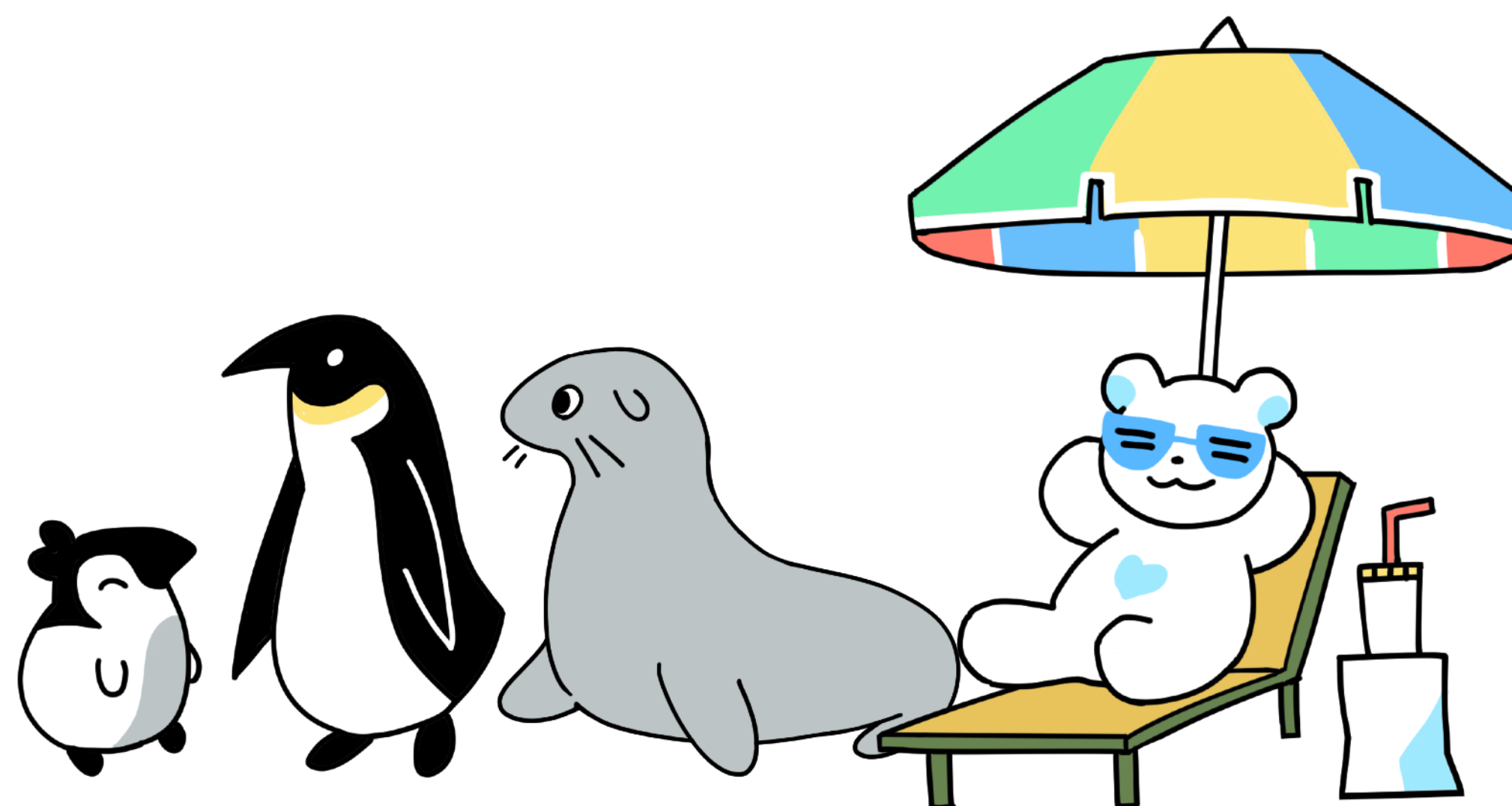


スマホゲームのログインボーナスのように、
小・中学生がアプリを開くきっかけとして
制作した。



ガチャガチャ機能

ガチャガチャでは、ホーム画面・アイコンに設定できる
新しいキャラクター・アイテムが手に入る機能を搭載。
子供がアプリを開きたくなるきっかけ作りになるように
制作した。



1

カスタマイズ後



夜時



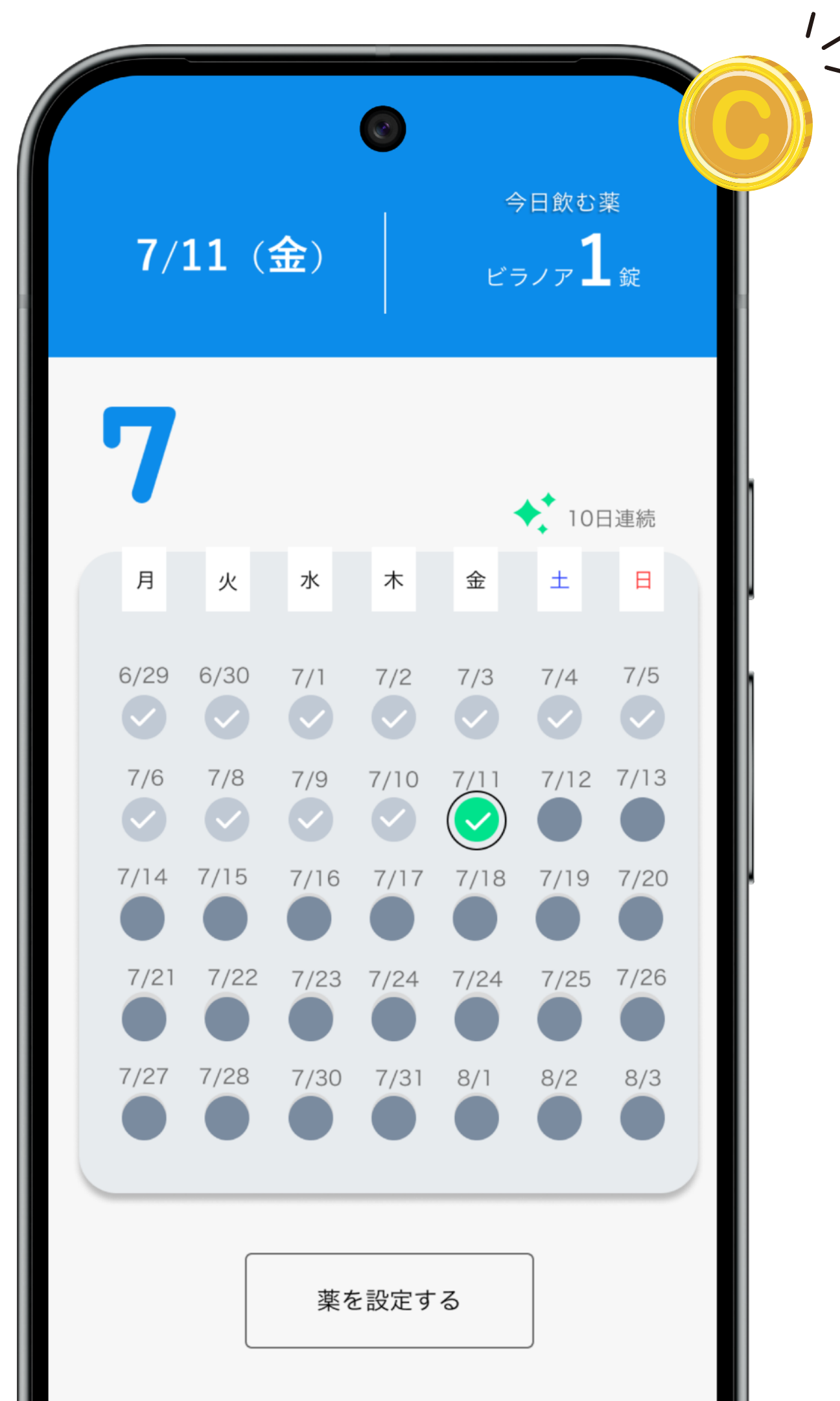
カスタマイズ・時間経過による変化

コインで手に入れたキャラ・家具はホーム画面に設定できる。

また、時間経過でキャラクターが寝たり天気が変わる！
→ 朝・夜服用する薬に気づくきっかけに。

もう夜か〜。
そういえば食後の薬飲んでないな

1



薬カレンダー機能

カレンダーページは今月の服薬記録を確認することができる。今月はどのくらい飲めているか？来月はどうするか？など、保護者が子供と話すきっかけになる。

1週間連続、1ヶ月連続など継続して薬を飲めていると、ボーナスコインがプレゼントされるため、継続してカレンダーを埋めることが子供のモチベーションにもなる。

1

ATO

利用の流れ



1

ホーム画面



ホーム画面から
「飲んだ」を押す

記録完了！



薬を飲んだ時

処方された薬の「飲んだ確認」を
1ステップで簡単に行うことができる。

1

自分の症状を振り返る時

スタート画面



症状記録



経過観察



1

新しく症状を登録する時

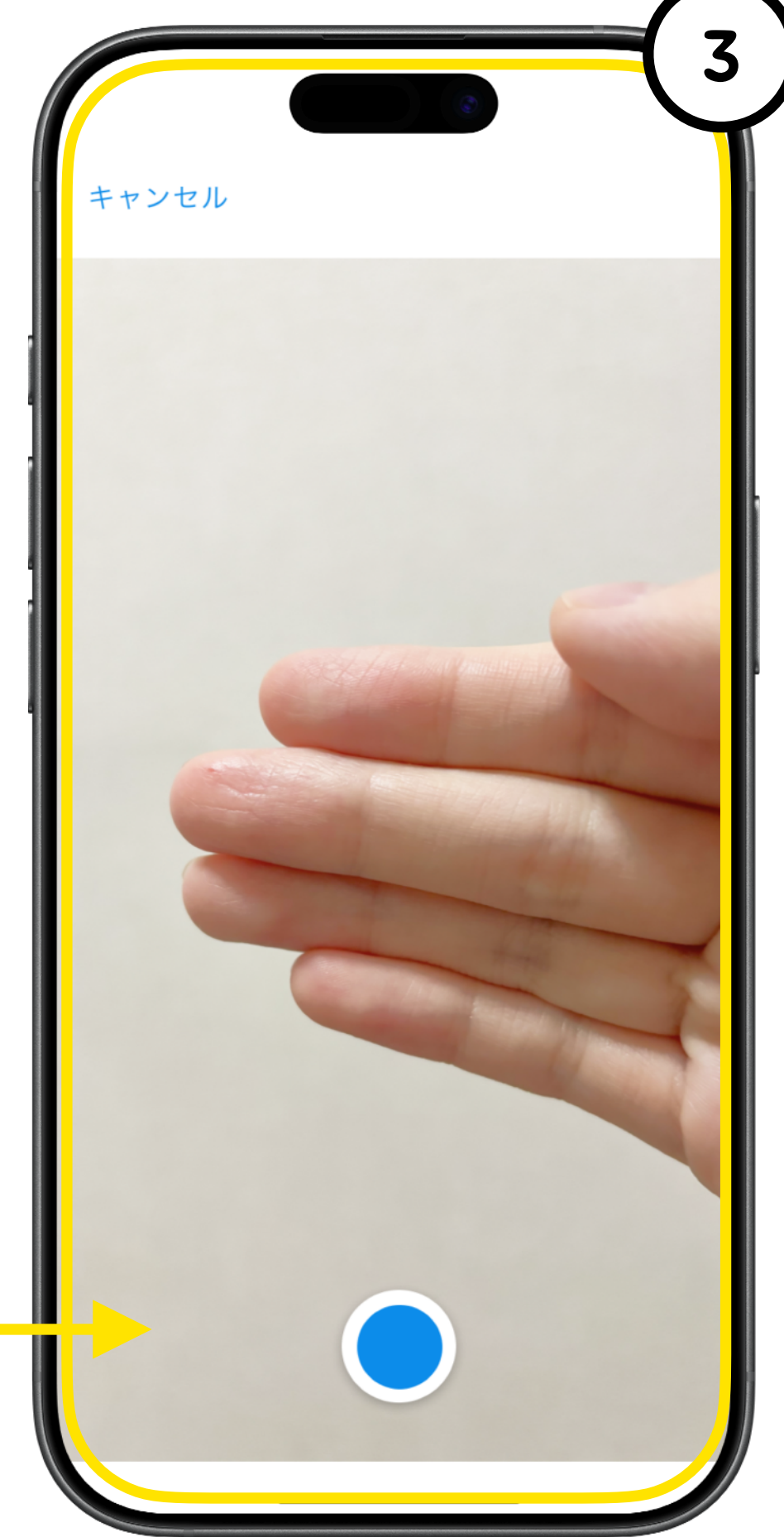
スタート画面



症状記録

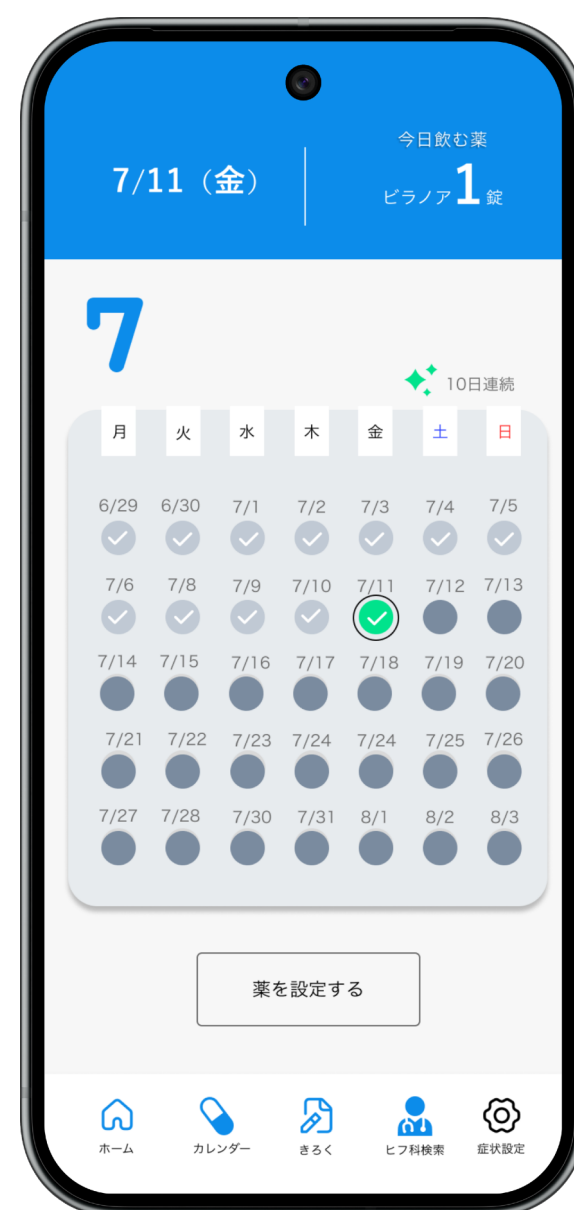


写真を撮ることも可能



制作物①の結論

アトピー患者の一番の困難は「**痒み**」そのもの。



薬の服用や通院をサポートする

実用的なツールで、

暮らしやすい生活を実現できる！

ATOしんぶん

ATOしんぶん ミニマンガ 第一回



その「治療法」、本当に大丈夫…？

詳しくは次のページで！

ATOしんぶん ミニマンガ 第二回



その「完治」…ちょっと待った！

詳しくは次のページで！

ATOしんぶん ミニマンガ 第三回



「正しいぬり方」で正しく治りましょう！

詳しくは次のページで！

子供のアトピー患者の課題

3

根拠の無い治療法
がネットに広まって
おり、**情報が偏る恐
れがある**

民間療法やアトピーについての間違った
知識が広まり、正しい治療に繋がらない

→保護者が間違った情報を信じてしまう
ケースも不安視されている。

保護者が間違った治療法を信じてしまった場合、どんなに情報発信をしても届かない。
そのため、情報発信のターゲットを**アトピー患者本人**として新しい発信方法を考えた。

ターゲット：アトピーを持つ子供

従来のパンフレットを参考に、マンガ形式や図解付きでアトピーを解説した新しいリーフレットを制作した。

現在のアトピーについての手引きやパンフレットを調査したところ、保護者に向けた物しか確認できず、専門用語や漢字の多さから子供には理解しにくい印象を受けた。

そのため、マンガ形式や図解を使って「ATOしんぶん」として子供向けの新しいパンフレット作りを企画、制作した。

ターゲット：保護者 の従来のパンフ



ATOしんぶん

ATOしんぶん ミニマンガ 第三回



「正しい塗り方」で正しく治りましょう！ 詳しくは次のページで！



アトピーに関わる疑問や悩みを持つ子供



アトくまが現れて悩みを解決・解説

ATOしんぶんは全国の皮膚科の本棚に配置し、診察を待つ子供の患者に情報発信する。子供が読みたくなるビジュアルを目指し、ポップな色使いと目立つ漫画表紙を制作した。ストーリーはアトピーの悩みをアトくまが解決するもので、子供向けに読みやすさとわかりやすさを意識した。

表紙

ATOしんぶん ミニマンガ 第六回



受験や部活、人間関係…アトピーと学校の両立はたいへん

詳しくは次のページで！

見開き

ATOしんぶん



第6回 イベントとアトピー

受験・部活とアトピー、
どう両立する？

小学校の高学年や中学生になると、毎日が今までよりもずっと忙しくなりますよね。
「大会でレギュラーになりたい！」「志望校に合格したい！」そんな目標に向かって頑張る姿は、とてもかっこいいです。
でも、そんな頑張る皆だからこそ、知ってほしいことがあります。
それは、「ストレス」と「アトピー」の関係です。

「がんばり」が「かゆみ」
に変わる時

新しい環境や、「失敗できない」というプレッシャー、そして睡眠不足…。これらはすべて、昔の体には大きな「ストレス」になります。
実は、人間の体はストレスを感じると、アトピーの症状が悪化しやすくなるんです。
ここで怖いのが、「アトピーの悪循環」。

このサイクルに入ってしまうと、学校の勉強も部活も、うまくいかなくなってしまいます。

アトピーの悪循環

プレッシャーで
ストレスがたまるアトピーが悪化し、
かゆくなる

集中できず、かいてしまう

余計にかゆくなり、
ストレスがたまる今日からできる！
イベントを乗り切る2つの作戦

作戦1：勉強中の痒みは「冷やして」ストップ！

机に向かっている時、体温が上がってかゆくなることはありませんか？
痒みに最適なのは「冷やす」こと！

- ・保冷剤（ほれいざい）をタオルに巻いて、かゆい部分に当てる。
- ・冷たいお水を一杯飲む。

「かゆくなったら冷やす」を合言葉にしましょう。

汗蒸にも効く



作戦2：「気分の切り替えスイッチ」を作る

「勉強しなきゃ」「練習しなきゃ」と焦ると、薬を飲んだり塗る時間が惜しくなるかもしれません。でも、あえて
・スキンケアに使う時間を「休憩時間」にしてみましょう！

「今は休み時間なんだ」と好きな動画を見たり、音楽を聴きながら
スキンケアをすれば、「面倒な作業」という意識は薄くなります。
そのあとの睡眠の質も上がり、次の日の集中力もアップ間違いなし！

さいごに

アトピーとイベントの両立って、本当に大変。
でも大切なのは、自分の体からの「ちょっと疲れてるよ」「肌が悲鳴を上げてるよ」というサインに気づいてあげること。
一人で悩まず、お医者さんや家族と相談しながら、この忙しい時期を乗り切っていきましょう！

薬アラームなどで自己管理できるアトピー用アプリ、ATO もおすすめ！



ATO しんぶん



第6回 イベントとアトピー

受験・部活とアトピー、
どう両立する？

小学校の高学年や中学生になると、毎日が今までよりもずっと忙しくなりますよね。
「大会でレギュラーになりたい！」「志望校に合格したい！」そんな目標に向かって頑張る姿は、とてもカッコイイです。
でも、そんな頑張る皆だからこそ、知ってほしいことがあります。
それは、「ストレス」と「アトピー」の関係です。

「がんばり」が「かゆみ」
に変わる時

新しい環境や、「失敗できない」というプレッシャー、そして睡眠不足…。これらはすべて、皆の体には大きな「ストレス」になります。
実は、人間の体はストレスを感じると、アトピーの症状が悪化しやすくなるんです。
ここで怖いのが、「アトピーの悪循環」。

このサイクルに入ってしまうと、学校の勉強も部活も、うまくいかなくなってしまいます。

アトピーの悪循環

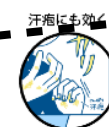
プレッシャーで
ストレスがたまるアトピーが悪化し、
かゆくなる

集中できず、かいてしまう

余計がかゆくなり、
ストレスがたまる今日からできる！
イベントを乗り切る2つの作戦

作戦1：勉強中の痒みは「冷やして」ストップ！

机に向かっていて、体温が上がってかゆくなることはありませんか？
痒みに最適なのは「冷やす」こと！
・保冷剤（ほれいざい）をタオルに巻いて、かゆい部分に当てる。
・冷たいお水を一杯飲む。
「かゆくなったら冷やす」を合言葉にしましょう。



作戦2：「気分の切り替えスイッチ」を作る

「勉強しなきゃ」「練習しなきゃ」と焦ると、薬を飲んだり塗る時間が惜しくなるかもしれません。でも、あえて
・スキンケアに使う時間を「休憩時間」にしてみましょう！

「今は休み時間なんだ」と好きな動画を見たり、音楽を聴きながらスキンケアをすれば、「面倒な作業」という意識は薄くなります。
そのあとの睡眠の質も上がり、次の日の集中力もアップ間違いなし！

さいごに

アトピーとイベントの両立って、本当に大変。
でも大切なのは、自分の体からの「ちょっと疲れてるよ」「肌が悲鳴を上げてるよ」というサインに気づいてあげること。
一人で悩まず、お医者さんや家族と相談しながら、この忙しい時期を乗り切っていきましょう！

薬アラームなどで自己管理できるアトピー用アプリ、ATO もおすすめ！



表紙を開くとタイトルの内容が細かに説明されたコラムが掲載されている。漫画表紙で興味を持った子供達が、待ち時間にさっと読めるような簡単な説明をイラスト付きで制作した。

作戦1：勉強中の痒みは

机に向かっていて、体温が上がってかゆくなることはありませんか？
痒みに最適なのは「冷やす」こと！
・保冷剤（ほれいざい）をタオルに巻いて、かゆい部分に当てる。
・冷たいお水を一杯飲む。
「かゆくなったら冷やす」を合言葉にしましょう。

作戦2：「気分の切り替えスイッチ」を作る

「勉強しなきゃ」「練習しなきゃ」と焦ると、薬を飲んだり塗る時間が惜しくなるかもしれません。でも、あえて
・スキンケアに使う時間を「休憩時間」にしてみましょう！

「ATO」アプリも一緒に紹介！

忙しい時期を乗り切って

おすすめ！



「ATO」アプリも一緒に紹介！

=アプリへの導線となる

1 ぬり薬の使い方

2 アトピーってなに？

3 いつまで続くのか？ 寛解について

4 イベントとアトピー

5 正しい情報を学ぶために

リーフレットは全5章構成で、アトピーを持つ子供に特に知ってもらいたい情報を厳選して掲載した。



子供の時に自分の症状について楽しく
知ること、アトピーのある学生生活
への心の準備になり、ネットの情報にも
惑わされない。



結論・まとめ



アトピー患者の最大の辛さは症状からくる痒さであり、患者に出来る最大のサポートは自己管理を支えることである。患者が薬や症状を自己管理できるようになることで、安定した症状は必ず寛解へと向かう。そのためには、患者が**10代の頃からアトピーについて知り、薬を飲むこと、塗ることを抵抗なく行う体験が必要となる。**

今回制作した『ATO』シリーズはそれらの課題解決に成功し、これからの**アトピー患者の治療との関わり方に新しい変化をもたらす提案になることができた**と感じている。

また、卒業制作展でこの研究を発表することで、来場したアトピー患者の方が初めてアトピーの寛解の実態や薬の大切さを知るきっかけになるのではないかと期待している。

結論・まとめ

07
— この研究を通して



アトピーの無い未来を
目指して、アトピーと
共存する。