

アトピー と共存する方法の研究

223020 徳久研究室 梅垣愛美

01

一研究目的

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を考えている。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アンケートを作成し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無い。
「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るないか？**

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無い。
「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

一 制作物①

04

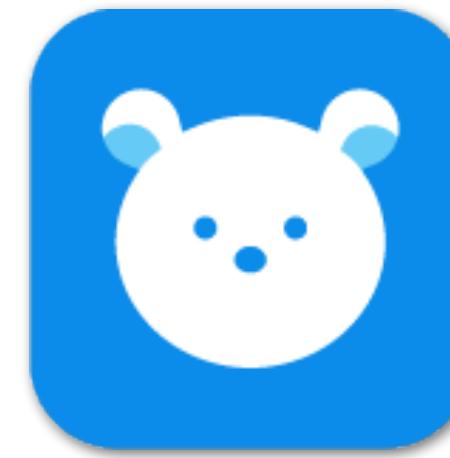
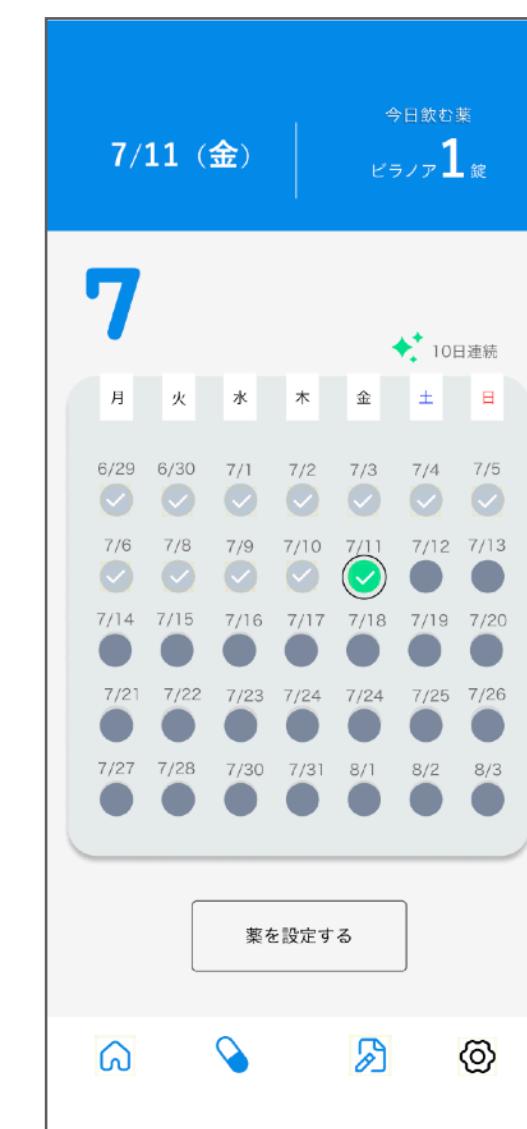
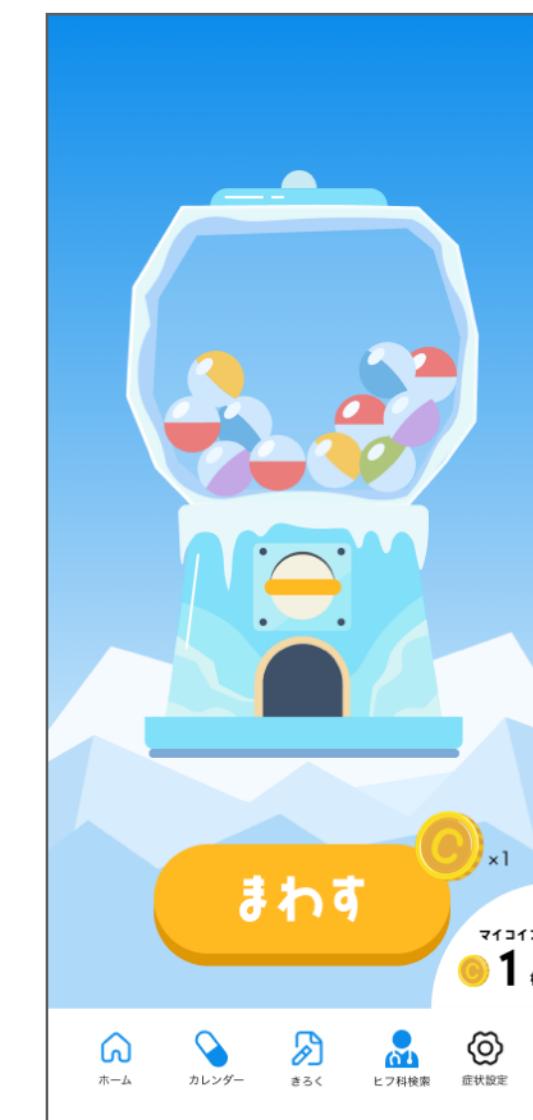


3 正しい情報を伝えるツール

ATOしんぶん ミニマンガ 第二回



04
一制作物①



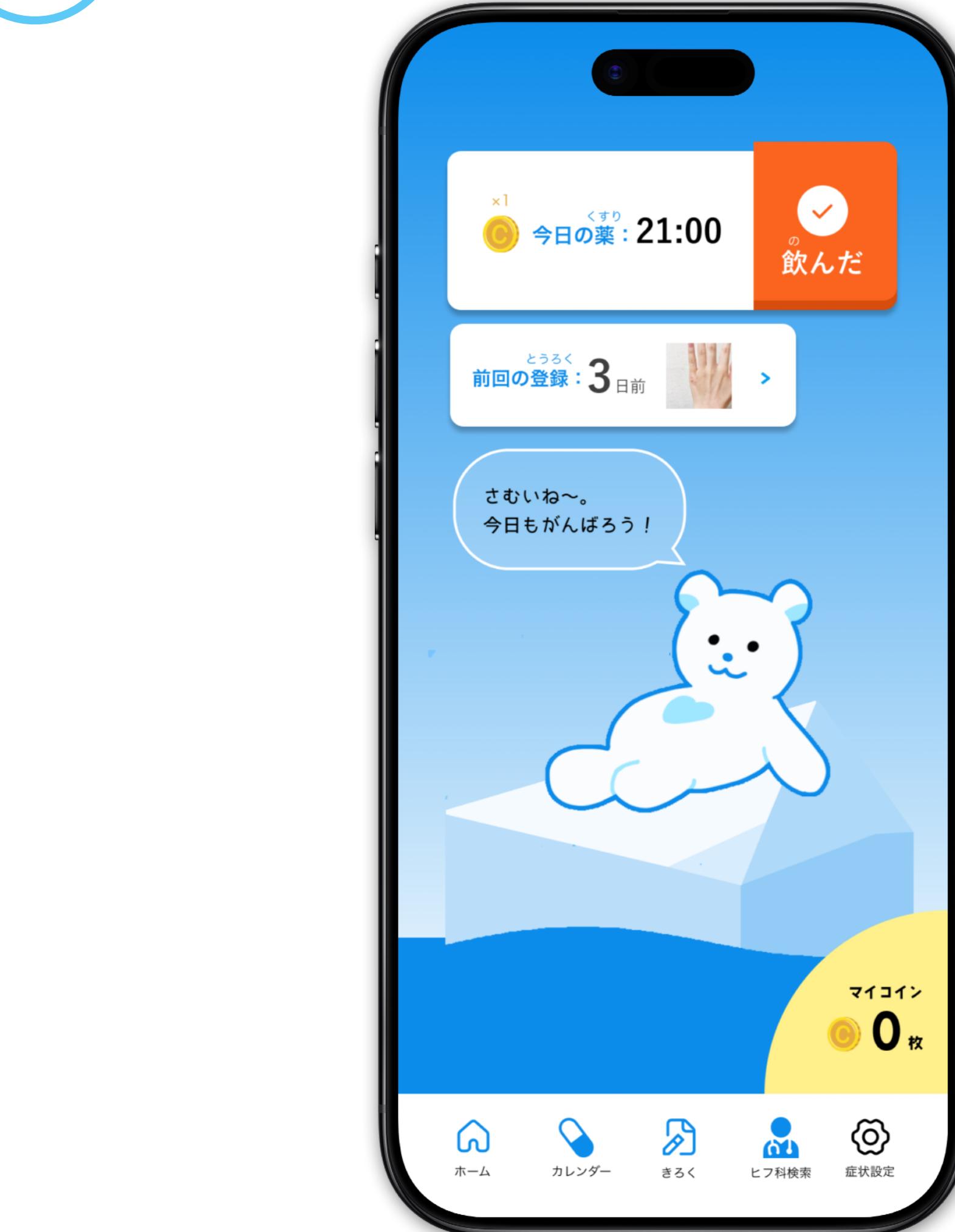
ATO

アトピー管理アプリ

<https://x.gd/ZF8L0>

Figmaプロトタイプ





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。

ATOのフック

1

04
—制作物①



キャラクター

アトくま

北極からやってきた子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。

ATOのフック

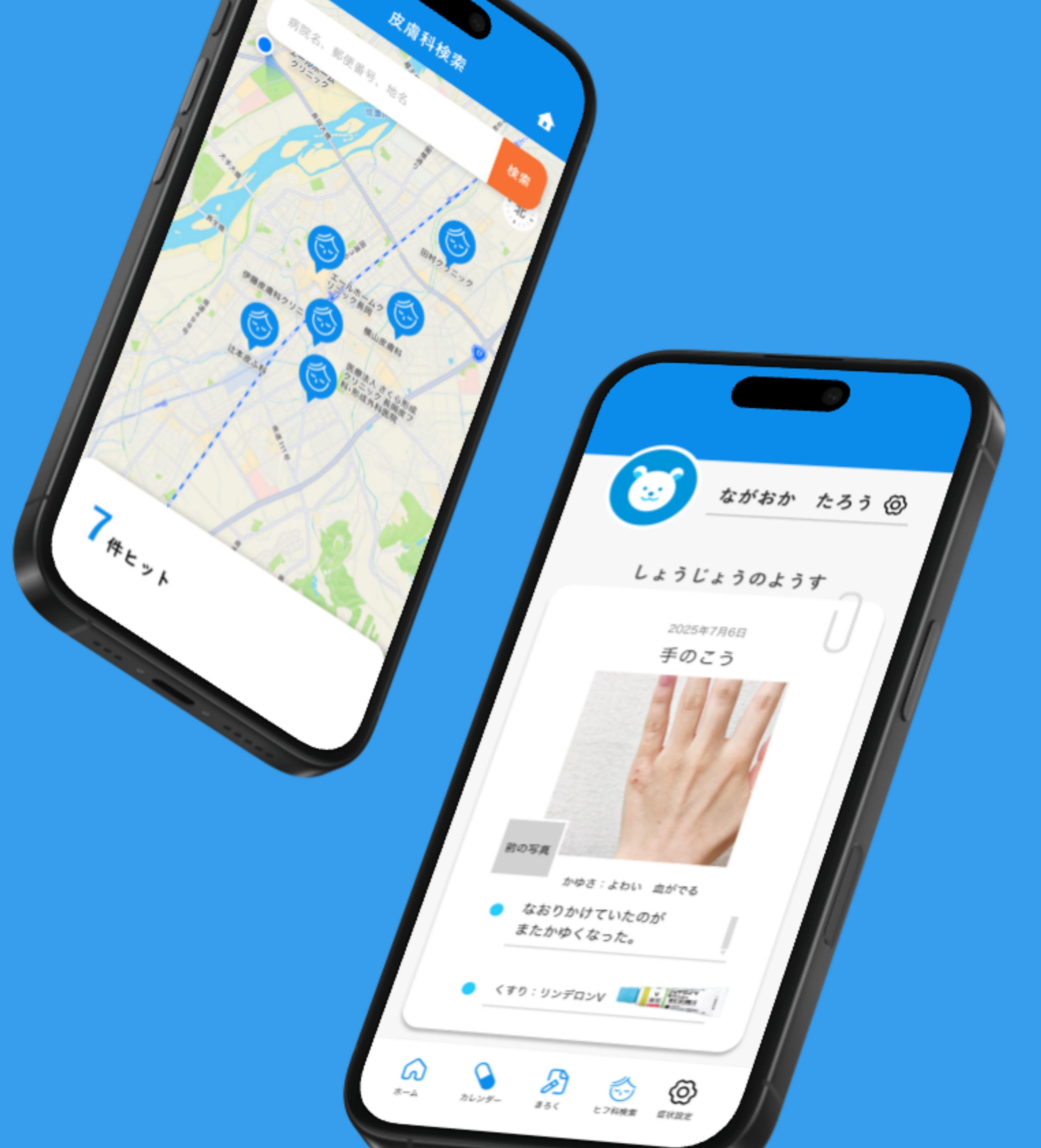
1

04

一制作物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

ながおか たろう

しょうじょうのようす

2025年7月6日 手のこう

かゆさ：よわい 血ができる

● なおりかけていたのがまたかゆくなった。

最近の記録

年齢：10歳 かゆいところ：足、顔、手

3日前 2025年7月6日 手のこう かゆさ：よわい 出血：ある

1週間前 2025年X月X日 足 かゆさ：強い 出血：ある

2025年X月X日 手のひら かゆさ：強い 出血：ある

2025年X月X日 顔 かゆさ：よわい ヒビ割れあり とる

2025年X月X日 足

ホーム カレンダー きらく ヒフル検索 症状設定

！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



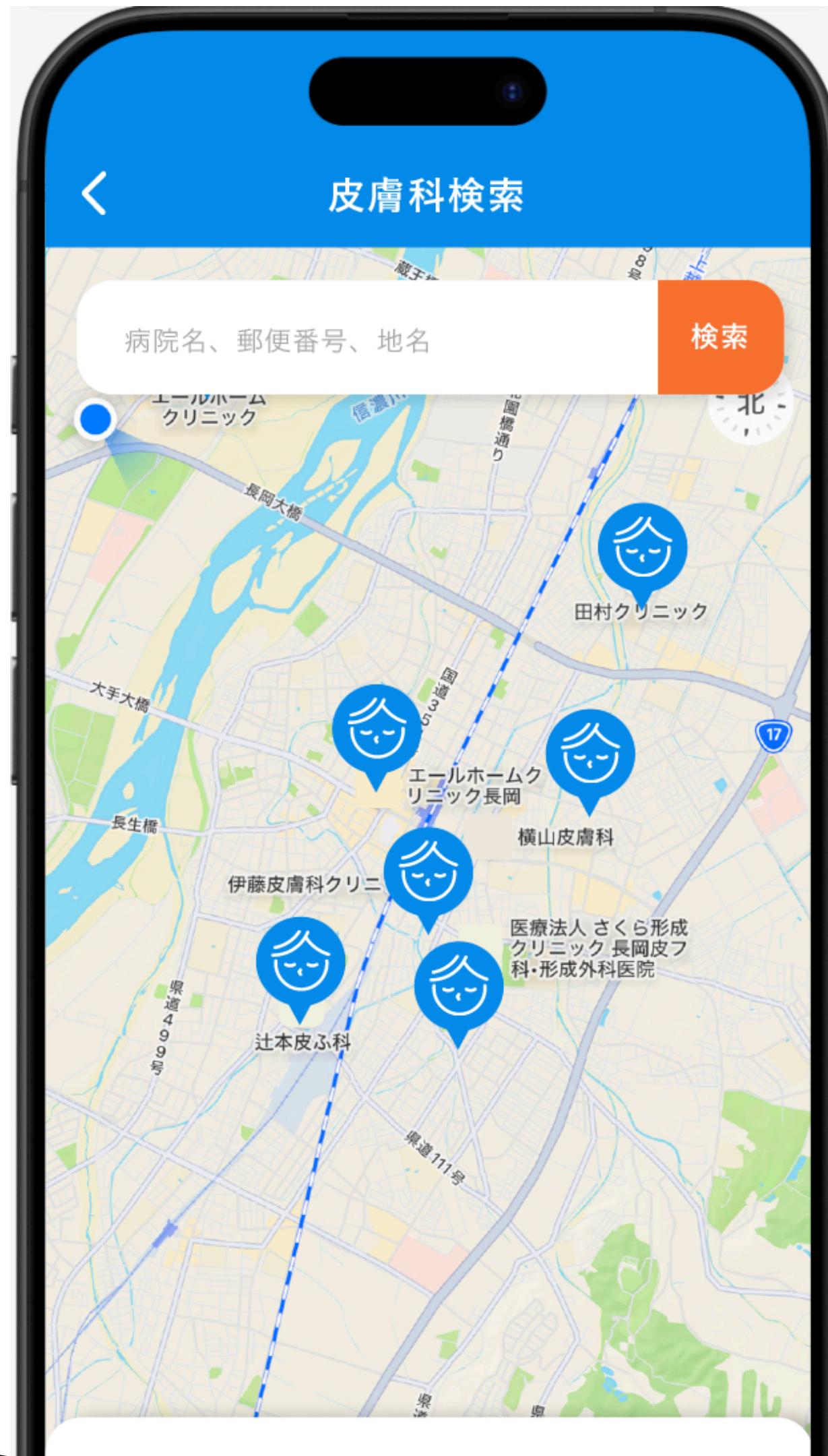
! 「薬の服用を忘れて しまう」問題 小中高生

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



皮膚科検索

病院名、郵便番号、地名

検索

北

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

7件ヒット



!「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

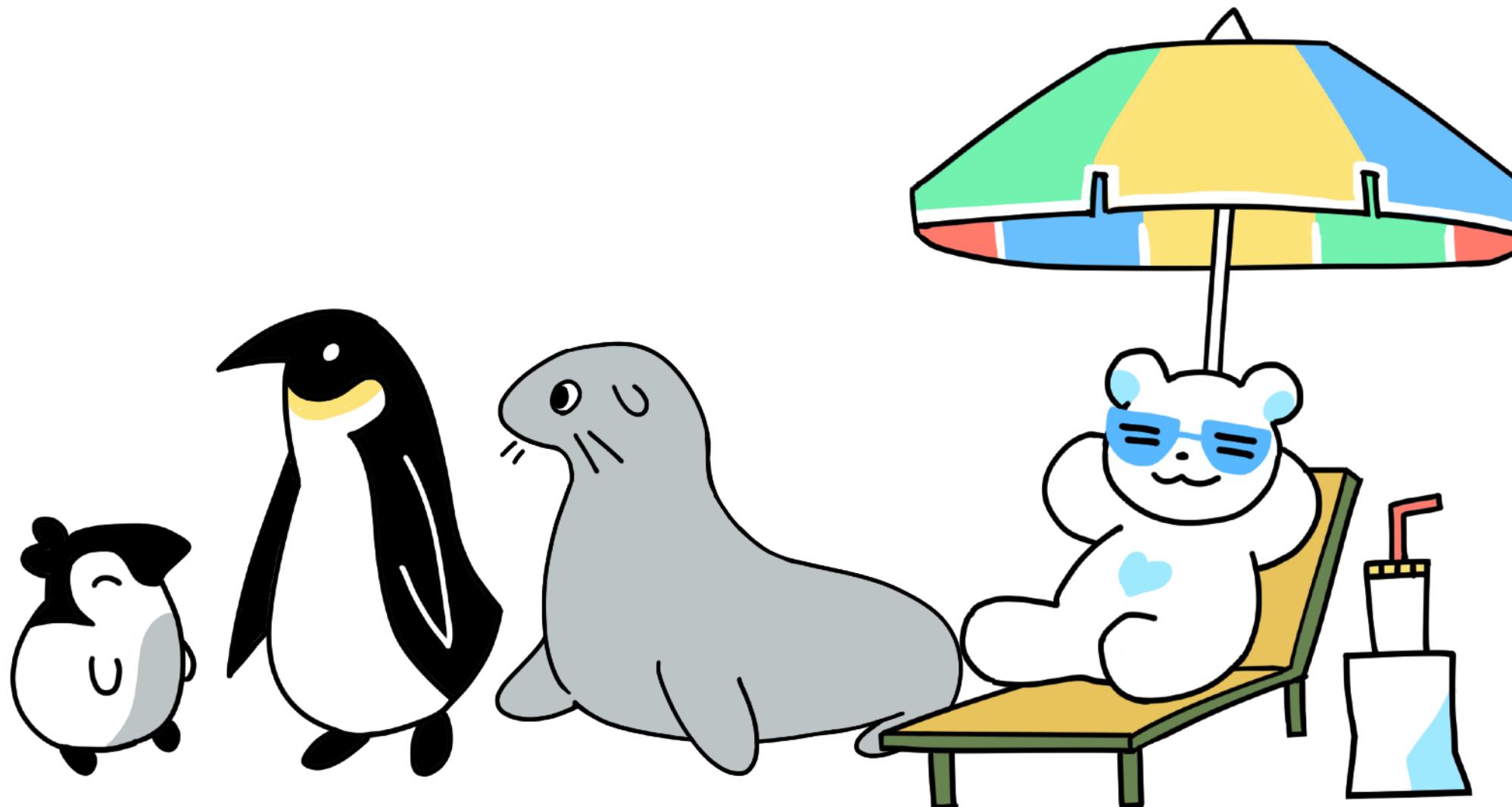


1



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。





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

今日飲む薬
ビラノア 1錠

7/11 (金)

7

10日連続

月	火	水	木	金	土	日
6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7/6	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
✓	✓	✓	✓	✓		
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
7/21	7/22	7/23	7/24	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3

薬を設定する

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。





自分の症状を振り返る時



新しく症状を登録する時

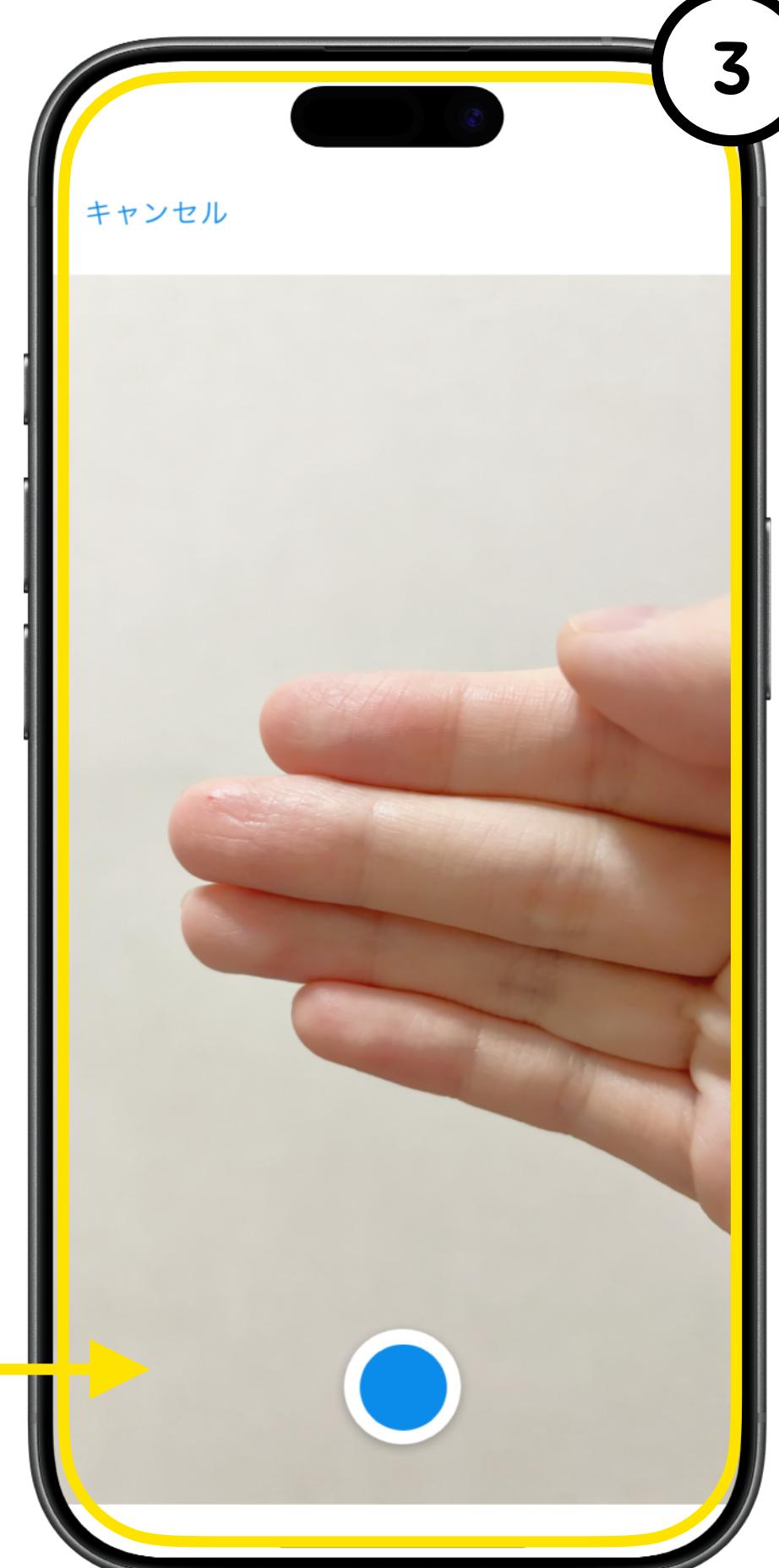
スタート画面



症状記録



写真を撮ることも可能



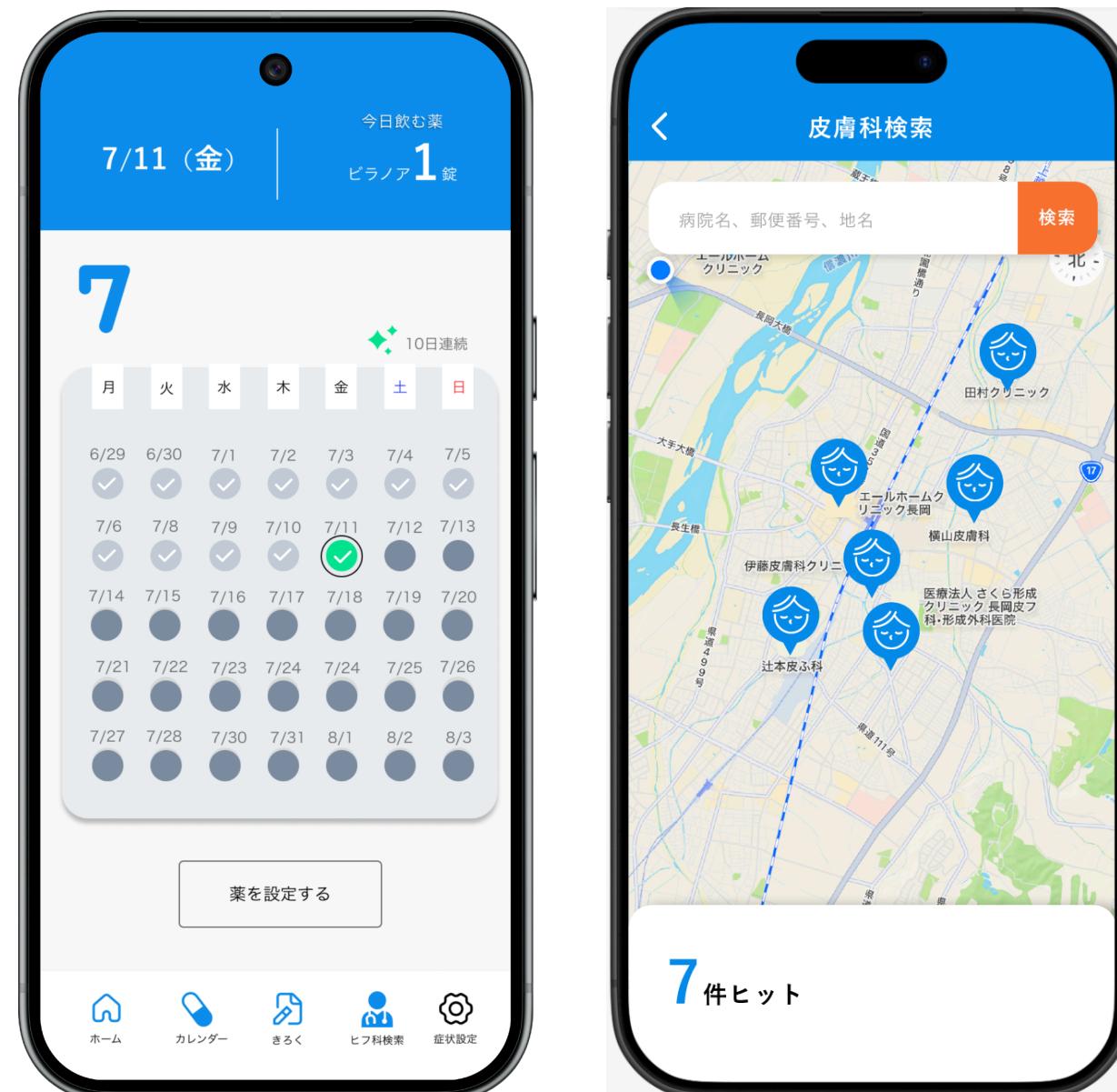
1

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。

04

一 制作物①



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

05
一 制作物②

ATOしんぶん ミニマンガ 第一回



ATOしんぶん ミニマンガ 第二回



ATOしんぶん ミニマンガ 第三回



2

子供のアトピー患者の課題

05
—制作物②

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。

2

05

—制作物②

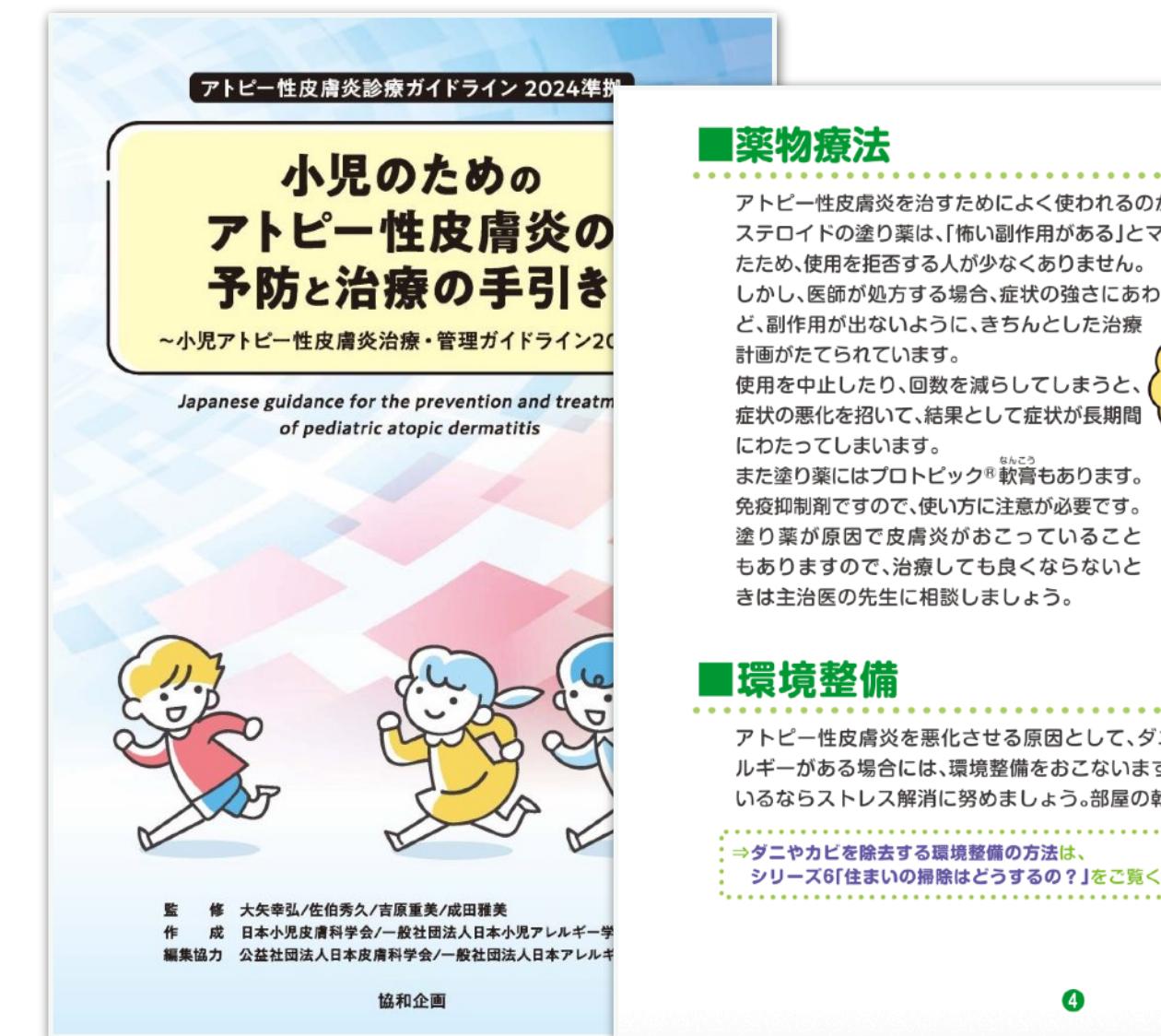
保護者が間違った治療法を信じてしまった場合、どんなに情報発信をしても届かない。
そのため、情報発信のターゲットをアトピー患者本人として新しい発信方法を考えた。

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。

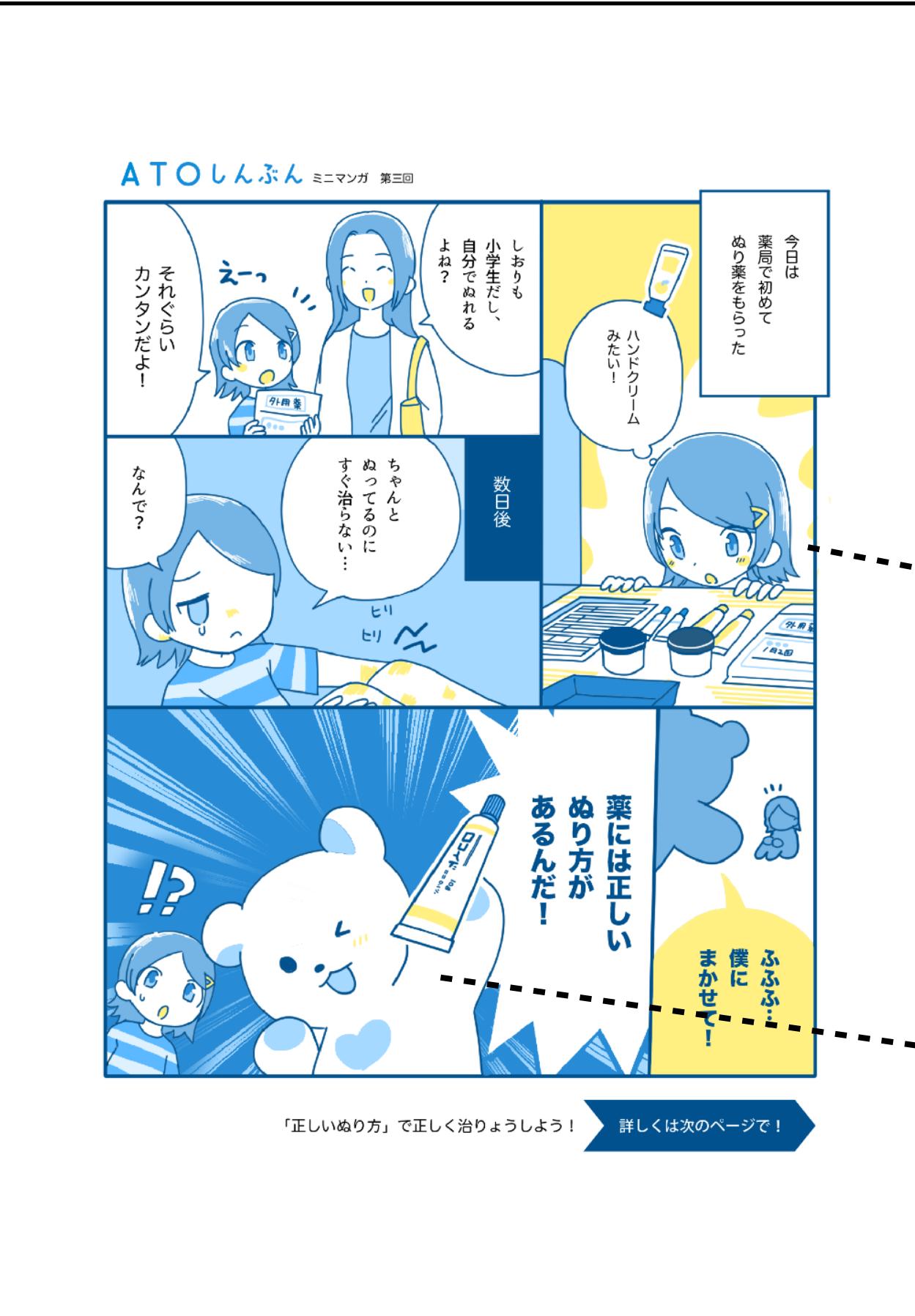
そのため、マンガ形式や図解を使って「ATO shin bun」として子供向けの新しいパンフレット作りを企画、制作した。



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。

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

表紙



見開き

ATO shin bun 第6回 イベントとアトピー

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「冷やす」でストップ！

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。

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！

今は休憩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。
その後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うこと。
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！

2

05
一
制作物
(2)

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、そんな頑張る皆さんだからこそ、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すか？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・スキンケアを使う時間を「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。その後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、待ち時間にさら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：勉強中の痒みに

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すか？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。

2：「気分の切り替えスイッチ」を作成

いい時期を乗り切って



「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りたい情報を厳選して掲載した。



2

制作物②の結論

05
一制作物②

子供の時に自分の症状について楽しく
知ることで、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。