

JADPA



NPO法人日本アトピー協会



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話.06-6204-0002 FAX.06-6204-0052 Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ チェックで始まる2011年 ..... P1~P2
- ◆ チェック その① 学校の問題点 ..... P2
- ◆ チェック その② オフィスの問題点 ..... P3~P4
- ◆ パソコンで簡単に入力できる「症状チェックカレンダー」..... P6
- ◆ 横浜・野村皮膚科医院に併設 (Gallery & Café) Green breeze ..... P6
- ◆ 法人賛助企業様紹介 ..... P6
- ◆ ドクターインタビュー〈ふくずみアレルギー科院長 吹角医師〉..... P7
- ◆ ATOPICS (ブックレビュー・お知らせなど) 第4期決算報告 ..... P8

\*\*\*\*\* チェックで始まる 2011年 \*\*\*\*\*

飛行機モノのテレビ映画などで必ず出てくるシーンがあります。正、副のパイロットが点検項目を読み上げて「チェック」「ラジャー(了解)」などとやり取りしている場面。鉄道でも運転士や車掌が指呼確認といって指差しでチェックしている光景はお馴染みですね。仕事をはじめ何事によらず「チェック」は肝心、ましてご自分の体や健康に関しては無頓着では済まされません。そこでアトピーやアレルギーを持っている方々に向けて、今年も息災にお過ごしいただくために日常生活の中での「点検」について考えてみました。

何故チェックが必要か

アトピーは慢性疾患ですので症状が一定ではありません。まさに「出たり引っ込んだり」して患者さんを悩ませます。そこで面倒ですが毎日、症状をチェックしましょう...といっても煩雑すぎると「三日坊主」で終わってしまいますね。さて治療面では医師に委ねるとしても、医師が四六時中患者さんに付き添っている訳ではありません。医師の視界の外のことはご自分で管理しなければ有意義な結果は得られません。そこで面倒ですが「定時・定点観測」をしませんか。アトピー性皮膚炎は個人差の大きい病気で症状の出かたや移り変わりも違います。しかし医師がその推移を見れば治療に際して大きなヒントとなり効率的な治療方針が望めます。書式などは別に定めなくてもご自分のできる範囲内で「毎日一定の時間」に「よく症状が出る一定の場所」の症状を記録するだけでも蓄積すれば医師にとってかなりの判断材料となります。また別途ご希望の方にお届けする「症状チェックカレンダー」を付けることもお勧めします。

皮膚症状のチェック

もぐら叩きのように何処に症状が出るかわからないアトピー性皮膚炎の症状。しかし個人差はありますが大よその部位は決まっています。カカや鼻のアタマには絶対と云って良いほど症状は出ません。お顔に出るタイプ、股間に出るタイプ、四肢に出るタイプなど一定のパターンがあって、それでもこの「一定のタイプ」は一定でなく突如パターンが変わったりします。そこで毎日の

ことですからじかに確かめられる腕や脚、また鏡で確かめられる頬や額、首など、自分で決めた一定の部位を入浴前など一定の時間に「記録」しましょう。症状は「無症状」「赤いだけ」「ぶつぶつ」「湿疹」「じゅくじゅく」などの5段階程度。範囲は500円硬貨大、クレジットカード大、ハガキ大など、あるいは名刺二枚程度など大雑把な範囲を自分で決めて書き留めてください。なお痒みの程度のチェックも必要ですが、これは意識すると余計に痒くなるのでやめましょう。

小さなことでも積み重ねが大切

ダイエットをしている人の中では朝夕、体重を計ってグラフをつくることで効率的なウエイトコントロールができると云われています。体重計の針に一喜一憂...と云うこともあります。実際に体重を計ってみると一日に1キロ内外で変動していることが判ります。それで増えた時はその原因を考えて、そう云えば豚骨ラーメンが美味かったからとか、ビールを2杯も飲んだなあ...と、その原因に思い当たると云うことです。アトピーの場合もそれと同じで湿疹が酷くなったとか、軽くなったとかは必ず原因があり、それはおおむね生活行動によるものと思われ。普段と違ったものを食べたとか、下痢をしたとか便秘とか、埃っぽい裏道を歩いたとか、仕事で嫌な相手に会わなければいけないとか、何らかの思い当たることが必ずあります。診察室には医師にはそんなことはまったく判りません。そこでメモ書きが役立つということです。ただ繰り返しますがあまり神経質にならないこと。メモすることが義務となって重荷に感じたら、これも悪化原因になるかも知れませんので...

患者さんからのご相談は ..... いつでもお受けします。

症状がいつこうに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った! 全国約450万人の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここではみんなで「連帯」し、ささえあいましょう。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

ご 相 談 は

F A X : 06-6204-0052  
 メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp  
 電 話：06-6204-0002

お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願います。電話の場合はあらかじめ要点をメモにして手みじかにお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行っております。

### 何をしたかのチェック

毎日同じように学校に行ったとか、仕事に行ったと云っても細かく見れば決して同じではありません。学校でも普通の授業と音楽や図工の授業、また体育では大きく環境が違います。学校のごときは保護者の方には判りませんが子供さんから話を聞いてメモしましょう…といっても根拠もありませんが、これはこれで子供さんには疎ましく心の負担になるようです。授業の「時間割」などから推察して会話されたら如何ですか。

### ★ 症状が酷くなったときは何をしたか、何があったか ★

#### 学校での一例

苦手な科目があった・宿題をして来なかった・忘れ物をした・給食で食べ慣れない食材がはいっていた・お掃除当番だった・友達とケンカした・音楽教室が埃っぽかった・体操服に着替えるときに視線が気になった・新しい教科書が配られインキの匂いがきつかった・学校の傍で道路工事がしていたなど。

#### 職場での一例

定例会議で成績不振を追及されそう・嫌な重役のお伴をさせられた・急ぎの仕事で頼まれ気が気ではない・電車が遅れて遅刻した・飲み会で飲み過ぎた・社員食堂で食べ慣れない献立を選んだ・満員電車で嫌な匂いを辛抱した・会社指定の服がどうも苦手だ・そろそろ辞令が…と思うとドキドキする・コンビニ弁当で同じものが続いている・外人の来客予定があって語学が心配・どうしても数字が合わない・掃除会社が来て床にワックスがけをしたなど。

普段と何か違うことをしたとか、違うことがあったときはおおむね皮膚症状に現れます。これを知られば、その原因を取り去ることで症状が安定するかもしれません。

### 何処へ行ったかのチェック

何処かへ行くときは近くなら歩いて行けますが、たいていは何らかの交通機関を利用します。この辺のこともちょっと考えてみましょう。

#### 自転車やバイク

股間に症状の出る方は跨って乗る自転車やバイクはやはり苦手ですね。スクーターならまあ無難なのですが…。それに頬で風を切るのととて症状が出ることもあります。頬以外に額や耳の周辺など普段症状が現れやすい部位に直接、風を受けることはできるだけ避けましょう。バイクならフルフェースのヘルメット、自転車なら帽子とスカーフ、頬や額には保湿剤を少し厚い目に塗って風あたりを和らげましょう。



#### マイカー

車内は化学物質の塊、接着剤やシートの仕上剤、電装品の匂いが充満、新車の場合は適度に外気に晒してベイクアウトを心掛けましょう。また走行中にさまざまなチリやホコリが侵入、とくにディーゼルカーボンやタイヤで削られたアスファルト屑など、家庭内には出会わない「キャンピングダスト」も舞っています。シートや床まわりなど、こまめに掃除しましょう。何故か純正品としての車載用空気清浄機はありませんがシャープのプラズマイオン発生器がキャンピング内のダスト対策に適しているように思います。

#### 鉄道

多くの人が短時間で出入りしますので土ポコリを取り込んだり繊維屑が飛び散ったりしてリビングルームと比べたらかなり酷い状態でダストは舞っている筈、それがエアコンのファンで常に攪拌されています。細菌のように「色」を染めて「見られたらすごい状態だ」と思います。さらに定期的に薬剤を使って殺菌や殺菌を行ってその薬剤の残留も気がかりです。これに加えて満員電車での化粧品、香料の匂い…、アトピーの方でなくても苦痛に感じるときがあります。マスクによる自己防衛が必要ですね。急がない方は各駅停車でのんびり移動しましょう。あるいは座席指定で…といっても毎日のことですからこれは不経済。

#### バス・タクシー

鉄道と同じですがバスやタクシーはさらに狭い空間ですのでホコリも濃密かもしれません。タクシーの場合は原則禁煙でも前の利用者が禁を破って喫煙していたならそれだけで耐えられないと云う方もあり、また女性の化粧品臭や香水の残り香も気になります。運転手さんにこまめな換気をしてもらいましょう。マニキュア液の匂いも耐えられませんか。これは喘息の引き金になりますので気をつけましょう。

#### 新幹線・航空機

旅行や出張の時に世話になる移動手段ですが、アトピーやアレルギーの方には化学物質の匂いと超乾燥状態で足の踏みますね。床やルーフ、シート、窓まわりなどには接着剤やシーリング剤が使われていて、車内で多く使われているシーリング剤はニトリルゴムやクロロプレンゴムなど合成ゴムが基材、それに硬化剤などが加わりその匂いが患者さんには耐がたいと云われます。また禁煙車両であったとしても、以前に喫煙車両として使われていた場合は清掃を密にしているでもアンモニア臭のする残留臭が残っています。新幹線はそれほどでもありませんが航空機内の超乾燥状態は砂漠並みとか。気圧の関係もあってアトピーの方には長時間の移動は苦痛ですね。いずれにしても保湿剤や肌水、そしてマスクは欠かせません。

### 何を食べたかのチェック

昨日の夕食は何でしたかと問われれば何とか思い出せますが一昨日は…となると記憶はあいまいとなってなかなか思い出せません。こと食べたモノに関しては脳の海馬は怠けているようですね。食べ物による影響は食べてすぐの即時型も多いですが食べて三日ほどして症状が出る遅延型もあって、こんなときのために食べたモノはかたんに書き留めておきましょう。

#### 変わったものを食べたとき

成人の場合はアレルギーを起こす食材は決まっていますし、その度合いも急激なものではなく概ね穏やかですが普段と違ったものを食べたときには症状に変化をきたすことがよくあります。これは大丈夫と思っていても体調の加減で症状が出ることもあり、逆に何かの宴席で勧められるままに恐る恐る食べたモノが、じつは何ともなかったりして、食物アレルギーの出かたは人様々。ふだんと変わった食材や調理法は要注意。

#### 香辛料

香辛料は食材の味を引き立てたり、食欲を増進させますので一概に否定はできません。ペッパー系や唐辛子系は刺激がキツイので症状に影響することもあります。唐辛子にはカプサイシンと云うアレルギーを抑制する働きが期待されている物質も含まれています。また生姜（ジンジャー）やウコン、シナモンも香辛料ですが有益性は確かめられています。さらにカレーは香辛料をほどよく調合したものである中辛のカレー程度までは許されるのでは…。香辛料はハーブとも云いますので一つ一つチェックして。

#### 食材よりは量かも知れません

アレルギーの方は食材には神経質ですが量についてはどうでしょうか。朝食を抜くなんてのもってのほか。アトピーは「立派な病気」ですから病気が戦うためには三度の食事は決まった時間にきちんと食べましょう。ダイエットばかりで米飯やパンを敬遠しがちですがカロリー源はカットしてはいけません。ベジタリアン気取りで野菜ばかり食べてもダメ。なおおかしいも欠食も症状に影響します。一部の医師は絶食療法を提唱しますが、絶食療法を受ける場合は医師の管理と指導のもとに行ってください。自我流は命取りとなるケースもあります。

### 何を着たかのチェック

着る物による症状への影響は無視できません。とくに肌着からの影響は素材面だけでなく残留洗剤などの度合いによっても症状が現れます。肌着は毎日取り換えるのが理想ですがお洗濯がわずらわしく、また経済的な理由で三日四日着続けることもあり、とくに成人男性は「垢で死ぬ」とか「垢で死ぬ」とか云いながらその傾向が強いようです。着続けると確かに皮膚常在菌が安定するので急激な変化はないようです。逆のケースなら繊維の状態、洗剤の関係などで皮膚常在菌に何らかの変化が生じて症状が不安定になることが考えられます。この辺は繊維科学と皮膚科学の先生方の共同研究で解明できないでしょうか。

#### 洗剤

皮膚への影響はもちろん十分に考慮されていますが、一般的には魚毒性をはじめ環境などへの影響の度合いで安全性がはかられているようです。界面活性剤の成分によりさまざまな洗剤がありますのでその辺のところを成分一覧表でチェックする習慣づけをしましょう。洗濯ものの残留洗剤に敏感に反応する場合は化学物質過敏症かも知れません。通常のアトピーならあまり神経質にならず大らかに考えましょう。洗濯ものの天日干しではたいていの場合、紫外線で繊維にからめられた化学物質は分解されるとされています。

#### 繊維の種類

コットンは優れモノですが最近の繊維工学ではコットンに類するような皮膚にやさしい化学繊維も出回っています。有益な物質を糸に練り込んだタイプ、有益な物質を糸にコーティングしたタイプ、一度織ったものに有益な物質を固着させるタイプなど、ひと工夫された繊維が市場に出回っています。繊維が皮膚に与える影響は皮膚に擦れるマサツと化学物質が皮膚を通して微量に体内に入る経皮吸収、それに見逃せないのが静電気。静電気は化学繊維によって発生します。マイナスイオンが充満…と思われるかもしれませんが皮膚表面をビビッと走る何万ボルトの静電気が写し金となって痒みを引き起こしたり痒みを増幅させたりします。なお掻くことで皮膚と繊維が擦れますので、これはまさに静電気をつくっているようなもの。ポリエステルやアクリルを敬遠するのはこの辺にも理由があるようです。

#### 表示の確認

有益と思われる繊維でも100%使ったものはないようです。丈夫さや経済的な理由でたいていは他の繊維との抱き合わせて「混紡」となっています。いくら繊維が機能的とされても混率が低くては何の意味もありません。100

### チェック その①

もうすぐ入学進学進級の季節、その準備に多忙であり、気がかりを抱えている保護者の方が多いのでは…。とくに初めてアトピーのお子さんを「学校という塀の向こう側」に送りだすお母さん方には気がきけない毎日、まわりの人からもいろいろと忠告があったり、場合によっては「無益な商品」を押しつけられたり頭の痛いことが続きます。そこであらかじめ学校での注意点をチェックし、学校側ともできれば事前に話し合っておきましょう。以下おもに新入生を送り出す方々を念頭にチェックポイントを考えてみました。

### まず初めにするべきこと「学校生活管理指導表」の提出

アトピーや喘息など学校生活に少し差し支えがあると考えられる場合は入学直後にアレルギー疾患用「学校生活管理指導表」を提出しておきましょう。用紙は統一した書式になっていて事前に申し出れば学校側から配布されますが、配布されない場合は財団法人学校保健協会のホームページ「学校保健」図書 (<http://www.gakkohoken.jp/>) よりインストールしてください。なおインストールできないときは協会にご相談ください。アトピーの場合は症状の程度や部位等、また外用薬の塗布状況などかなり細かな項目があり、また食物アレルギーの有無や程度なども記入できるようになっています。提出された表をもとに担任教諭や校医先生、給食担当の学校栄養士さんなどがお子さんの指導方針などを検討する大切なデータとなりますので必ず提出してください。なおアレルギー疾患用は詳細なので可能ならかかりつけの医師に書いてもらおうとより安心です。この場合の文書作成は保険点数に入りませんが実費がかかります。医師とご相談ください。

③ 日本学校保健会

名前		男・女	平成 年 月 日生 (歳)	学校	年 組	提出日 平成 年 月 日
学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)	気管支ぜん息 (あり/なし)	病型・治療		学校生活上の留意点		
	アトピー性皮膚炎 (あり/なし)	病型・治療		学校生活上の留意点		
		病型・治療		学校生活上の留意点		
アレルギー性鼻炎 (あり/なし)	病型・治療		学校生活上の留意点			
	病型・治療		学校生活上の留意点			

### 何を穿たかのチェック

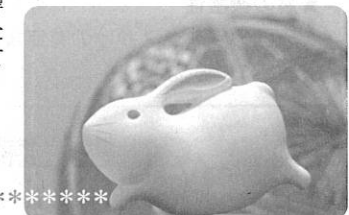
着る服を変えた、通勤通学のコースを変えた。部屋を模様替えした。住まいを変えた…などは、アトピーの症状に影響を及ぼすファクターです。何かを変えるときは普通の人よりも慎重に取り組みましょう。

#### プラスになる変化

家の中の風通しを良くするため、部屋を整理整頓して壁側に吊つたままの服などを仕舞う。段ボールに収納したものを収納ラックに入れ替える。絨毯などを取り換える。髪の毛を短くして手入れ時間を短縮するなど、変化させてプラスになることもたくさんあります。

#### マイナスになる変化

米飯からパン食へ、ひらがな献立からカタカナメニューに食生活が変わった。家を新築改築し建材や工法、間取りが変わった。新車を購入した。職業が変わり職場が変わった。人間関係が変わった。など衣食住のすべてにわたって変わる時は症状に大きく影響します。いつ、どんなことが変わったか大雑把でもメモしておくことはとても大切です。



\*\*\*\*\*

### 学校の問題点

校舎校庭

さすがに木造校舎は文化遺産的な稀少となり殆どは文科省の規格品の経済優先の校舎となっています。エアコンの普及率は一部の騒音地区を除いてまだまだ低く、これは暑さ寒さに耐えてこそ強健な体づくりができてと云う昔からの考え方で、学童生徒には「ぜいたく」なものとされています。幸い、夏休みがあるので猛暑の季節は良いとして、酷寒の二月頃の教室には耐えられない寒さ。そこで多くの学校では冬の間はまだ古典的な「ストーブ」で寒さを凌いでいます。次に埃の問題、教室へは土足厳禁で上履きに履き替えますが運動場の「砂塵」は容赦なく教室に入ってきています。それに教室には常時、30人内外の学童生徒がいて静かにはしていません。繊維屑をはじめとしたチリや場合によってはチョークの粉なども「スクールドスト」となって充満。さらに木造、鉄筋にかかわらず廊下のワックスがけが行われます。このような観点で入学前に校舎をいちど見ておきましょう。

チェックポイント

- ★校舎はいっごろう建ったのか、新しい校舎ならシックスchoolが心配
★冷暖房はどうなっているのか
★窓の機密性
★床面のワックスがけの有無または頻度
★教室の換気など

給食

新入生を送り出すお母さん方の最大の問題が学校給食。都市部では殆どが「センター方式」と云うセントラルキッチンで地域の学校が複数まとまって給食を賄っています。「自校方式」と云う学校独自で給食を賄うことはまず珍しい存在となりました。これは昼食時に多くの学童に出来たての献立を提供するために効率と経済を考えた結果であって、専門の業者さんが管理栄養士の指導のもとに早朝から作業をして暖かいうちに学校に届けるもの。自校方式は学校自前の調理室で専門職員の献立を考えた調理し、即、教室に届けるシステムで「作っている人の顔が見られる」という親密感・安心感がある理想的ですが今では都市部では望めない贅沢さ。センター方式であれ自校方式であれ限られた予算のなかで賄いますので食材は「水産練り製品」や「畜産半製品」が主体となって咀嚼しなくても飲みこめるため早食いの要因ともなっています。また別の問題として「朝食抜きの給食カ喰い」によるメタボ児童の増加があり、これは親の責任ですが学校側でも無視できない問題となっています。

限られた予算で栄養価を維持

給食費は自治体側も負担していますが物価は上昇し続けています。食材の選択の幅も狭くなっていて、その中で必要な栄養素とカロリーを維持するために栄養士さんは苦心・惨憺、ときにはファストフードと見まちがうメニューがあったり、何で…?どうして…?と思うような献立になっていることもあるようです。また給食にはほとんどの場合「牛乳」が添えられていますので乳製品にアレルギーのある学童生徒への給食費の減額など経費面での対応は今後の課題となっています。

食物アレルギーへの対応

さて、その食物アレルギーへの対応ですがセンター方式の給食では作業人数が多く管理栄養士も常駐していますので多くの場合事前に申し出れば対応してくれると云うことです。また食物アレルギーを起こす食材は概ね決まっていますので、長い経験から親が心配するほどのこともなく、さらに調理器具などの使い回しによる微量混入(コンタミまたはキャリアオーバー)への配慮も確実なされています。学校側も給食の献立表などを手渡しますので、食材明細をみて給食を省き弁当持参と云う対応ができます。この場合の給食代減額の処理等は学

校によって違いますので各自、確かめてください。

チェックポイント

- ★給食センターでどの程度、食物アレルギーへの対応をしているのか
★弁当持参は可能なのか
★献立表は確実に手渡されるのか
★牛乳代、給食費から欠食した場合の代金は減額してもらえるのか
★パン食と米飯食の頻度など
★学校職員は食物アレルギーに理解があるのか
★学校側にアナフィラキシーの知識はあるのか
★医務室に「エビペン」は置いているのかなど。

クラスメート

アレルギーを持っている時として引っ込み思案となり新しい顔ぶれになかなか馴染めないケースが多いようです。このため仲間はずれにされたりして「いじめ」に発展することもあります。担任教諭にこの辺の理解があるとラッキーですが、おおくは教室外での職務に追いまわされて目が行き届きません。しかしながらどのクラスにも一人か二人「親分肌」で面倒見の良い子がいて声をかけてくれ、ここで一步踏み出せるかどうかが肝心、お母さん方の目が届かないところでお子さんは葛藤しています。そんなとき「誰々ちゃんが声をかけてくれた」と必ず報告をしますので、ここで「よかったわね」のひとことがお子さんを勇気づけます。入学当初は大きなストレスがかかっていますのでお子さんとの会話に注意して悩みごとを察知してあげましょう。小学校低学年では時としてお母さんに刃向かうもののお母さんの一言がまだまだ重いもので有効、日頃の声掛けが大切です。なおいじめを受けている兆候は登校態度に現れます。ほとんどの小学校では集団登下校が基本で、顔馴染み同士ですので喜々として登校する筈、ここでためらいがちになるなら注意信号と考えていいのではと思います。

担任教諭

担任の先生は経験上、多くの学童生徒を見てきていますので、少し時間がたてばお子さんの性格や行動パターンは直ぐに見抜きます。お母さん方が気づかない短所長所をちゃんと心得て対応しています。ただアレルギーに関する理解が通りいっぺんなのか、精通しているかは問題、大学の教育課程の中でアレルギーへの対応はほとんど教えないということで、文科省と厚労省との狭間で宙に浮いている感じですが。校医先生にもよりますが教職員の会合や職員会議でアレルギーに関する勉強会などをしばしば開いているということですので一応は安心レベルということが云えそうです。入学後にお子さんの担任教諭が決まった段階で、前述の「学校生活管理指導表」の提出はもとより出来れば口頭でアレルギーの程度を伝えておきましょう。

医務室

急な発熱や腹痛、怪我などの応急手当をするだけの学校施設で診察や治療を行う「医療施設」ではありません。解熱剤などの薬剤は学校薬剤師が管理している校医先生の指導で応急的な処置をするだけ、自宅で服薬するものまでは出してくれません。蜂刺されや場合によっては食物アレルギーなどによるアナフィラキシー対応の応急薬剤「エビペン」を学校に置く動きもあって公立の学校でも医務室に常備されることも多くなりました。安心材料の一つですね。

チェック その②

オフィスの問題点

お勤めをしておられて、特にデスクワークの方で一番問題なのは室内空調ではないでしょうか。2005年の秋に環境省がウォームビズを提唱して、Co2排出削減は一定の成果を見せているようですが、室内温度20℃の設定では、真冬にはやはり寒くてパソコンを打つ指も動きません。皆さんあれこれ工夫されていると思いますが、オフィスの問題点を少し考えてみました。

エアコン

多くのビルではビルドインの空調設備で天井から四方に暖気が出て、足元は昼になっても温まらない経験を毎年されている方も多いかと思います。また一日中暖房が入っていれば室内は乾燥状態、静電気も随所で発生。書類を渡そうとしたらバチバチという事もありそうです。自宅で使う加湿器のオフィス版はないのでしょうか? 天井の暖房器具から暖かい空気と一緒にミストが定期的に噴霧するような「ホットミストエアコン」みたいな商品。ビルごとは無理にしても、最近では卓上加湿器も色々豊富に販売されています。市販のペットボトルを逆さにして本体に差し込むタイプやパソコンのUSBケーブルから電源がとれるタイプなど、3000円～5000円位で様々な商品が売られています。自分のデスク用にマイ加湿器を置くのがベストかもしれませんが、マイ加湿器で多少乾燥傾向は防げるかもしれませんが、お肌の乾燥も忘れずケアして下さい。なお女性の方には膝掛けがぜひ必要です。また椅子の座布団も欠かせません。会社によっては就業規則でこの辺の規制があって上司との相談が必要な場合もあります。確かめておきましょう。

パソコン

ますます進化するアイテムで100%の機能を使いこなせている方はおられるのでしょうか? もしかして、開発した人でも既に使いこなせない所まで来ているように思うのは、使えない者のひがみでしょうか。一時期パソコンの電磁波も問題になり、アレルギー疾患を持つ方には若干気がかりかもしれません。電磁波がダメな方は、他の家電製品なんかでも頭痛や吐き気、めまいといった症状が現れるようです。確かに間接的かもしれませんがアトピー性皮膚炎の一因になっていることも考えられます。

パソコン—特に目について

パソコンで最も注意したい事は「目」かもしれません。長時間の作業で視力は低下するように思います。特に目の周りに症状がある方や視力低下が著しい方は注意が必要です。ドクターによれば30分のパソコン使用で10分～15分の目の休憩と言われる先生もおられますがこれでは仕事になりませんね。なおパソコンでの作業時間が長くなると、網膜にあるロドプシン(視紅)という色素が消費されます。ロドプシンはタンパク質とビタミンAが結合した形を以ていて、パソコンで作業をする人はニンジン、ハクサイ、もやし、豆腐、ナツメ、牛乳、鶏卵、動物の肝臓、赤身肉などを食べて、ビタミンAとタンパク質を補充することが必要。またお茶をたくさん飲むのもよく、これは茶葉に含まれるポリフェノールなどの活性物質が電磁波障害に有益とされているからです。眼鏡をかけている方も、パソコンの文字や数字を見ると普段の眼鏡ではピントが合わない方が多いと思います。合わない眼鏡は当然視力低下を招きますので、パソコン専用の眼鏡を会社用に作っておく事も良いかもしれません。最近ではパソコン専用眼鏡やパソコンによる眼精疲労を予防する眼鏡が発売する所もあります。少し話しはそれですが、目薬を使われる方も多いと思います。その目薬ですが最近薬局で目薬コーナーに行かれた事はありますか。小さな目薬1つ買うだけで20～30種類の商品が売っています。一般用・抗菌性・アレルギー用・人工涙液などがあるようで配合成分も様々。ステロイド含有目薬は市販薬には無いようですが、アレルギー用だと抗ヒスタミン薬他が含まれています。疲れ目には目薬と思っておられる方も多いと思いますが、その前に遠くや緑(遠方の山)を見る。充血した目には冷たいタオル、ドライアイや疲れ目には暖かい蒸しタオルで随分スッキリするものです。いずれにしてもオフィスにパソコンが普及して20年ほどですので、人体への影響は未知数。アトピーの方はやはりそれなりの慎重さが必要と思われる。

その他事務用品

以前、塩ビ製の事務用品による接触性皮膚炎の報道もありました。その他にも流行の抗菌グッズでも薬剤の溶出によるかぶれの報告もあります。水やお茶をデスクにこぼしただけで事務機器の薬剤が溶出する事は無いと思いますが、少なくとも粗悪な安物買いは避けた方が良さそうです。また金

属に反応される方(金属アレルギー)もおられます。いつも何となく同じ所が痒い、赤くなるなどの症状がある時は周辺環境を再チェックしてみてください。ところで制服採用の会社にお勤めのOLさんは、制服が概ね洗い替えしやすいポリエステル100%が多いと思います。洗濯機で洗えて、いつも清潔な制服を着られるのは有難いのですが、乾燥ぎみのオフィスでは静電気を蓄積しやすい素材ですから先ほどの電磁波と合わせて対策が必要かもしれません。



昼食について

食物アレルギーが無い方でも、外食で健康的な食事をとれることは少なくなってきました。日替わりで手料理の定食を食べさせてくれるお店があればいいのですが、それでも味付けは若干濃い目だと思います。やはり昨晩の残り物でもお弁当に入れたモノが何より。間違いなく知らない調味料は使用していませんし、当然ですが食べ慣れた味です。たまには違った味も食べたくなりますがムードや見た目の美味しうより、素材の味を生かしたお店選びを心がけたいですね。そのお弁当ですが、最近はチン!しなくても自然解凍してくれる冷凍食品まで売られていて重宝すると思いますが国産表記でもその食材自体が海外育ちの野菜や魚肉類であることも多いようです。平成17年に発表された冷凍食品の輸入量は国内生産量を上回っているようです。またスーパーでの「冷凍食品何割引き」の特売日もちょっとひと呼吸…定価が200円～300円位の食べ物が2割・3割引き出来ること自体企業努力はあるとはいえ、上質な食材が使っているとは思えないのですが如何でしょうか。あれもこれもチェックになってしましますが、当たり前になってしまったペットボトルのお茶も、出来れば煮出したお茶を流行のマイボトルに入れて飲みたいものです。味も当然煮出したお茶の方が濃く感じますが、その成分も随分違うようです。カテキンの含有率は、2～2.5倍煮出したお茶が勝るようですし、茶葉も1回煮出し用のパックになって売られています。値段も多少良い茶葉を買ってもペットボトルのお茶をダース買いするより経済的なのはです。

ひとり暮らし

仕事や進学で一人暮らしが始まる方は、住環境のチェックも重要です。まず住まいが変わればその地方の温度、湿度も変わります。部屋の間取りも大切ですが近隣の環境によって「空気の質」が影響されますので、町工場からの排煙が無い、交通量の多い道路からの排ガスや路面を削るアスファルトやタイヤの微粉末の飛散が無いかなども要チェックです。さらに食生活のカナメ、水の環境は場所により大きく変わります。都市によって水道水の処理方法も若干異なる場合もありますし、戸建ての家からマンションなどの集合住宅に移られた場合、戸建なら水道は直接配管されていますが集合住宅の場合は一旦、屋上の貯水槽に貯められてから各戸に配水されます。もちろん安心安全な水が供給されている訳ですが管理規定は年に一回の点検だけで何年も掃除していない貯水槽もあるとのこと、この辺の事情も考えて空気と水には十分にこだわって下さい。

皆さんでつくるアトピージャーナル

医学会患者会情報・新製品ニュース・話題・トピックスなど随時ご投稿ください。

次号発行予定 3月12日

鋭意検討のうえ掲載いたします。

日本アトピー協会通信紙 あとびいなう

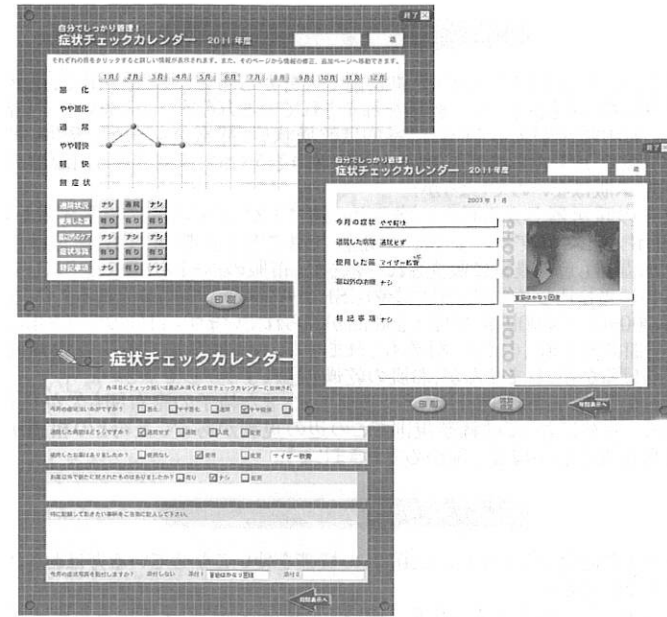
発行 特定非営利活動法人 日本アトピー協会
発行人 後藤田 育宏 主幹 倉谷 康孝

〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp
Home Page http://www.nihonatopy.join-us.jp/

# パソコンで簡単に入力する「症状チェックカレンダー」を作成

多くの患者さんごの相談を受けてきました経験から「こんなチェックシートがあったらいいな」との思いでアレコレ試行錯誤し構築しました結果、パソコンで簡単に入力できる「症状チェックカレンダー」を作成しました。症状の推移が一目で判り、スキンケア等にご自分でセルフコントロールする目安となります。また、子供さんのアトピーには「お母さんがお医者さん」

になったつもりで客観的にみてあげることができます。お忙しい皆様にも途中で終わらず長続きしていただくため、できる限り簡単に入力できるようにしました。さっそく今年から「症状チェックカレンダー」でチェックを始めましょう。どうぞご利用ください。



### 簡単操作でデータ化

質問項目にチェックを入れる簡単な操作で症状の記録がデータ化されます。日記のように毎日入力すると気が重くなって長続きしないし、義務感が生じると疲れます。従って入力は月単位です。思い立った時に、また「そう云えば症状が変化したなあ」と感じた時に数十分ほどアトピーに向かい合っご自分の症状をありのままに入力します。感じたことをメモ程度に書き込む欄も設けていますが面倒ならパスしてください。

### 口頭より画像で一目瞭然

出来ればデジカメで皮膚の状態を撮影し貼りつけましょう。これは少し面倒かもしれませんが、症状が変化したときの画像は医師の治療方針にも大いに参考になります。また湿疹の程度は口頭ではなかなか説明できません。画像があれば一目瞭然です。画像を含めすべてのデータはプリンターに繋ぐとボタンひとつでプリントアウト出来るようにしています。

### 年間を通して見る推移と予測

「症状チェックカレンダー」は一年間の推移を知ることができます。アトピーは皮膚症状の悪化と軽快が繰り返してあらわれる慢性疾患です。その繰り返しのパターンは個人差があり、また「何か変わったこと」があると皮膚症状に反映します。年間を通して見ることで次年度の推移も予測でき病氣への対応の目安となります。季節の変化もあって折れ線グラフを見ながら2年後はここを解消しよう、3年後はこのピークを無くそうとか考えながらイメージトレーニングしましょう。

以上の「症状チェックカレンダー」をCDにしてお届けしますので、この機会に症状をご自分でチェックする習慣をつくりましょう。お申込みは無料です。

\*\*\*\*\*

## 法人賛助企業様ご紹介

協会は多くの法人賛助会員さまの年会費によって会務を行っております。日ごろお世話になっております法人様を小さな紙面ですが順次ご紹介してゆきたく小欄を設けました。なおご紹介はご入会年度順となっております。また法人様の都合により法人名だけとなっていることもありますが、今後、原稿を頂戴する段階で充実を図ってゆきたく考えております。(小欄順不同・敬称略)

### ◆帝國製薬株式会社

所在地 〒769-2695 香川県東かがわ市三本松567  
電話 0879-25-2221  
業種・取扱商品 医薬品  
ホームページ <http://www.teikoku.co.jp>  
お客様お問合せメールアドレス [okyakusama3@teikoku.co.jp](mailto:okyakusama3@teikoku.co.jp)  
平成7年(1995年)創設時ご入会

法人賛助企業様へのお願い  
アトピーの方へのメッセージの欄も設けておりますので恐縮ですが法人様には出来るだけアトピーの方への暖かいエールをお願いいたします。

## お申込み方法

患者さんまたはそのご両親に限り。法人はご遠慮ください。届け先住所・名前・電話番号・年齢・病歴などをお知らせください。お申込みは郵便物、FAXのほかメールでも受け付けますが電話でのお申込みは住所などの聞き間違いも生じますので必ず文書でお願いします。著作権がありますのでこのCDをコピーして他に転用することは禁じます。なお個人情報の管理は厳重にいたしますとともに物販、特定治療法の勧誘等のいっさいの行為は行いません。また日本アトピー協会は患者さんやご家族からの会費等は頂戴しておりません。

## ◆イオン製薬株式会社

所在地 〒580-0003 松原市一津屋6-3-1  
電話 0723-35-2112  
平成7年(1995年)創設時ご入会 都合により以下省略。

### 理念

狭い分野であってもその分野における世界を目指し、世界に冠たる企業となる。信用を重んじ、社会から尊敬される企業となる。個人の個性を尊重し、仕事に貴賤はないとの考えのもとに従業員が尊敬しあい、ひとりひとりが目を輝かせて働くことのできる企業となる。

# ドクターインタビュー

本号からドクターシリーズを掲載いたします。通りいっぺんの治療法ではなく、かといって異端と云われるものでもなく、多くの先生方は日頃、患者さんに接して千差万別の症例を見ながら、ベストであろう治療をされています。その辺のところは皆さん方もぜひ知りたく、知っておきたい…と云うことで先生方に多忙のところを、お願いし連載いたします。

## ふくすみアレルギー科 院長 吹角 隆之(ふくすみ たかゆき)先生

生活全般をチェックしながら、アトピーを学んでもらうのです…と、吹角隆之先生。吹角先生は平成2年から13年間大阪府立羽曳野病院に勤められ、平成15年9月に大阪市中央区で「ふくすみアレルギー科」を開院されました。

「ふくすみアレルギー科」を開院されたきっかけがあったと聞いておりますか？  
ひとつに化学物質過敏症のために病院に来られない患者さんがいます、シックホスピタルですね、消毒臭やワックスにとでも敏感な人や喘息の人、アレルギーのひどい人は、病院内の空気環境で症状が出てしまうんですね。私の居た病院も待合を改装したり新築とかもあって、対応はしましたが、待合室でも診察室でもしんどいって言うんですね患者さんが。だからそういう人達を診ていくにはちょっと私立病院でも難しいなと感じていたので、漆喰や金属や木でつくったようなクリニックにして、患者さんができるだけ安全な環境でやるのがいいのではないかと。

なので当院の内装は、化学物質過敏症、アレルギー疾患の患者さんを考慮して、天然ムク材、漆喰、金属等を用いて化学物質の放散を可能な限りおさえています。

先生の治療法を具体的に聞かせてください。

まず患者さんの訴えをよく聞き、生活環境・食生活・職場環境などから原因をつきとめて患者さんともに考えていきます。  
たとえばアトピー性皮膚炎の患者さんの体質を大きな風呂おけにたとえると、外からの刺激がいろいろな蛇口から注がれ、排水口からの排出量を上回るのとあふれるわけですね。蛇口は食物、化学物質、吸入抗原、接触抗原、生活習慣、ストレス、金属、電磁波などの物理的な要因、感染症のように分類して考えます。その人の体質と周りの環境とのミスマッチがオールアトピーになるのです。アトピーだけでなく慢性的な疾患や生活習慣も全部ふくまれます。

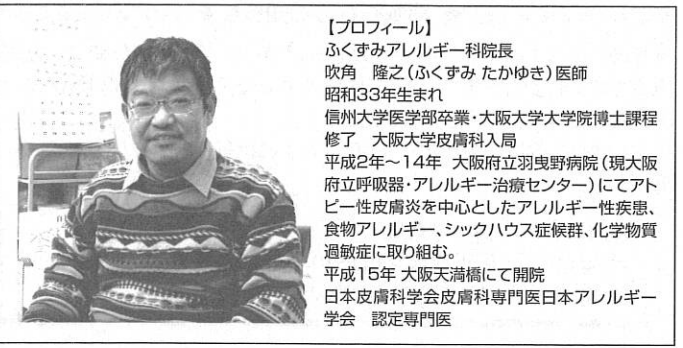
だから病気がなったときに漏れを全部止めてその原因となる蛇口を一個一個しめて自分の排出処理能力に見合う量に減らしておかないと弱いところに出てくるんですね。アトピーなら皮膚にでるし、鼻炎なら鼻、喘息なら肺、心筋梗塞なら心臓にでる。その原因や悪化要因を減らす努力をせずに薬物療法だけで直そうとすると無理が生じます。

実際はアトピー性皮膚炎といっても7割8割の人はステロイドを上手に塗ってコントロールできますよ。そこに少しでもこの知識があればもっと楽にできますね。だけれども、それでもどうしようもない人が残りの2割3割はいるんですね。そういう人たちはステロイドを塗ると余計悪くなったり、ステロイドが悪いというお話を聞きつけてやめてしまったりするとコントロールが悪くなりこじれてしまう、そういう風になったときは困ってしまうんです。

あえて先生はその2割3割の方の治療をされておられるのですか。

なぜかという薬が使えない方の多くは化学物質過敏症というアトピーとは別の病気を併発している場合がある。シックハウスからはじまって、においがだめ、薬物がだめ…となると、そういう患者さんはなかなか医師に対応してもらえず、病院を転々とする事になる。薬がのめない、塗れないとなると、ほとんどの場合は精神科へまわされてしまう。

なぜ、そうになってしまうのですか？  
なぜかという、一般的には現代医学は検査して診断して薬を処方する、このベルトコンベアーに乗らない人は診られない。薬がつかえないとかは難しい



【プロフィール】  
ふくすみアレルギー科 院長  
吹角 隆之(ふくすみ たかゆき) 医師  
昭和33年生まれ  
信州大学医学部卒業・大阪大学大学院博士課程修了 大阪大学皮膚科入局  
平成2年～14年 大阪府立羽曳野病院(現大阪府立呼吸器・アレルギー治療センター)にてアトピー性皮膚炎を中心としたアレルギー性疾患、食物アレルギー、シックハウス症候群、化学物質過敏症に取り組む。  
平成15年 大阪天満橋にて開院  
日本皮膚科学会皮膚科専門医 日本アレルギー学会 認定専門医

です。  
当医院では薬を使わない患者さんが何人もいますよ。環境の改善、生活習慣や食事指導だけで治す。「あなたちゃんと寝なアカンよ」とか「部屋掃除せなアカンよ」とか「たみで寝たらアカンから洋間で寝なさい」とかね。患者さんには食べ物の日記も書いてもらい、どんな部屋でどういう布団でどんな枕で寝てるのか、睡眠時間も全部チェックします。  
だから来るたびに、「今日は食べ物の話をしましょう」「今日は化学物質の話をしましょう」という風にひとつひとつ要因を絞っていくんですね。食べ物なら、なにを食べているのか問診への回答を書いてもらって、2度目の診察で同じものを食べて食べてないか、好きなもの、よく食べるものはなにかをチェックします。そうしながらどうやって治していくかを見計らっていきます。そして、ひとつ蛇口を絞っても治らなければ次の蛇口を閉めにかかります。  
要は今の生活をチェックしてもらって学んでもらうんです。治すんじゃないって学んでもらって、本人が自覚して自分で軌道修正して自立して行ってもらう。そのアドバイザーです。この人はこれ以上掃除しても無駄やな…と思ったら食べ物、それもだめなら衣類というふうな、いかに治る方向にむけるか、ある意味で私はスイッチを押すだけです。自立というスイッチをどうやって押してあげたらこの人は自分の力で治すように生活してゆくことができるのか、それを考えます。

アトピーの標準治療についてはどのようにお考えですか？

ステロイド薬は自分の副腎ではつくり切れない部分をおぎなうもので、まずステロイド薬で治すということが間違いないのかなってときとき考え込みますね。でも患者さんが自分の体質以上の「贅沢をしている」なら、その人の生活を考えないで、治るか治らないか、ステロイドを塗るか塗らないかを議論するのは意味がないんです。暮らし方と体質が合っていない。そのギャップを診ないでは判断できない。たとえばハウスダストが原因なら一生懸命掃除してそれでも乗り切れない部分を弱いステロイドで上手にだましても一生乗り切ったらいんです。それでも乗り切れない人もいるから困るんですけど。でも上手にいけない、7割8割の人は乗り切れるのにそれをステロイドなんて絶対めったらいけないとかいう片意地な医者もいるんですね。

現代社会ではステロイドを使わざるを得ない人もいますからね。極端な治療はいけません。アトピーの治療は車のバックと同じです。バックなのにアクセルをふかしたらだめですよ、ハンドルを右へ切ったら左へいくし、またその反対も、焦ったらこんがらがって判らなくなる。だから急激な治療変更をしてはいけないのです。目標は遠く、ゆっくりハンドルを切ってアクセルは急にふまない。また生活習慣を省みず強いステロイドを漫然と塗り続けているのはアクセルとブレーキ両方踏んでいるのと同じエンジンが焼けてしまっ大変ですからね。

アトピーの治療は長い展望のもとゆっくりやる。それだけで良くなっていくと私は考えています。  
— ありがとうございます。 文責・三原ナミ(オフィスメイ)

## 横浜・野村先生の皮膚科医院に併設 Gallery & Café Green breeze

長年ご支援を頂戴しております野村皮膚科医院の野村有子先生より昨年11月にオープニングパーティーのご招待を頂戴し、お伺いして参りました。横浜市東急東横線反町駅から徒歩10分、お洒落な外観のビルが見え、待合室に入ってもその見聞の良さやゆったりとしたスペースに患者さんもしっかりとリフレッシュされるだろうと思ふ居心地の良さ。今回は、その4階に患者さん方が診察待ちの間もそうですが、診察が無くても自由に利用でき、患者さん同士の交流の場となればという先生のお気持ちで形となったギャラリー&カフェをオープンされました。もちろんのこと、アレルギー特定原材料25品目を一切使用していないメニューが並びます。クッキーやアイスクリーム、ゼリー、コーンフレークまで無添加25品目無使用となっています。治療もそうですが、患者さんの日常生活の指導や心のケアまでフォローされる先生のお考えとその実行力には感服いたしました。協会としま

サニタリーの雰囲気の中でお過ごしください。  
←ケーキショップのようなお洒落なメニュー  
しても、少しでも患者の皆さんに必要と思ってもらえるように、出来ることを1つずつ進めていかなければ…と気持ちを引き締め帰路につきました。お近くの方はもとより、横浜へ行かれた時には、ぜひ皆さんお立ち寄りになってみては如何ですか。  
〒221-0825 横浜市神奈川区反町4-27-14 チャリオタワー TEL 045-328-1377

# A · T · O · P · I · C · S

★ 掲載もれのお知らせ ★


前号の「食べていいものを増やしましょう」のページで食物負荷試験施設を紹介した際に、大阪市内での主要な医療施設の掲載もれがありました。改めまして下記掲載いたします。  
掲載もれをご指摘いただきました亀崎先生には紙面を借りましてお礼申し上げます。

★大阪府済生会中津病院  
〒530-0012 大阪市北区芝田2-10-39 電話06-6372-0333  
なお同病院小児科部長は専門医の 末廣 豊先生です。

★ 第5回アトピー性皮膚炎市民講座開催のお知らせ ★

アトピー性皮膚炎市民講座を来る3月6日(日曜日)に近畿大学奈良病院皮膚科教授の山田秀和先生と同じく狭山の同大附属病院小児科の井上徳治先生に講演をお願いし下記要領で開催いたします。ぜひご参加ください。先着順で定員がありますので満席の場合はお立ちいただくこともあり、またご入場いただけない場合もありますので、その節はご容赦ください。

日 時	平成23年3月6日 日曜日13:00開場 13:30開演～17:00閉会
会 場	大阪梅田 阪急グランドビル26階会議室 阪急電車梅田駅・阪急百貨店隣接 スクール方式の机配列保育ブースなし
講 演	「アトピー性皮膚炎と漢方治療」 山田秀和先生近畿大学奈良病院皮膚科教授 「小児の食物アレルギーについて」 井上徳治先生近畿大学医学部附属病院小児科
参加無料	ただし患者本人と家族に限定、定員200名 お申込みは当日会場にて先着順。 なお駐車場はありませんが場所柄、駐車困難。



★ アレルギー週間について ★

2月になるとアレルギー週間がはじまります。アレルギーの父と云われる石坂公成先生がIgE抗体を発見し、米国のアレルギー学会で発表されたのが1968年(昭和33年)2月20日、この日を日本アレルギー協会では「アレルギーの日」と制定し、その前後一週間を「アレルギー週間」とし講演会をはじめさまざまなイベントが開催されます。1月初旬現在、講演会などの内容は未定です。詳しくは日本アレルギー協会のホームページをご覧ください。  
(<http://www.jaanet.org/>)

★ 今年上半期の主な関連学会 ★

- ◆第110回日本皮膚科学会総会・学術大会  
日 時：2011年4月15日(金)～17日(日)の3日間  
会 場：パシフィコ横浜  
会 頭：東京女子医科大学 川島 真 先生
  - ◆第23回日本アレルギー学会春季臨床大会  
日 時：2011年5月14日(土)～15日(日)の2日間  
会 場：幕張メッセ  
会 頭：千葉大学付属病院院長 河野 陽一 先生
  - ◆第28回日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会  
日 時：2011年6月4日(土)～5日(日)の2日間  
会 場：横浜シンボジア  
会 頭：東海大学小児学科教授 望月 博之 先生
- \*この前後は先生方も多忙で場合によっては学会出席などで診察日が変更になることもあります。ご注意ください。

会 務 報 告

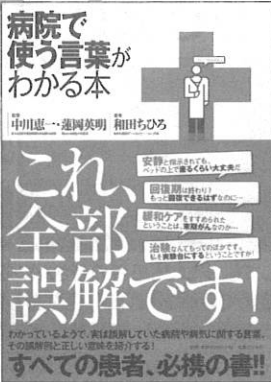
日本アトピー協会は法人設立第4期が終了し第5期目に入りました。平成7年に創立し長く無冠の時期がありましたが平成19年2月に特定非営利活動法人として登記し毎期11月を決算期としております。収支をはじめ必要な書類等は藤山会計事務所の税理士・行政書士藤山隆茂先生の指導のもとに作成し関係官庁に報告しております。なお概要・収支決算書等は大阪府庁の「大阪NPO情報ネット」のホームページにて協会名を検索すれば閲覧できます。  
([http://www.onp.or.jp/search\\_exec.html](http://www.onp.or.jp/search_exec.html))

ATOPIC LIBRO 読んでみましたこの書籍

みなさんのご参考になれば幸いです。読めばタメになったり、反対に落ち込んだりする事があるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

- ◆ タイトル：「病院で使う言葉がわかる本」
- ◆ 著者 和田ちひろ 患者支援団体「いいなステーション」代表
- ◆ 出版社 実業之日本社 ◆ 定価 1,500円+税

診察時にドクターに上手く症状の説明が出来ない事も良くあると思いますが、ドクターからの回答に?って事もあるような。最近では先生方も出来るだけ専門用語は使わず患者さんには説明するように心掛けて下さっていますが、それでも話が噛み合わない事も。知らない方が悪い事もあるかも知れませんが、やはり自分の症状の為に患者さんもお勉強。「食後」のお薬は食事後、直ぐ飲むと思いませんか?食事をしながら飲むお薬が「食間?」、また「予後」って何に?ジェネリックは知っているような…「エビデンス」とか「プライマリケア」って良く聞くような。そんな疑問を患者さんの為に判りやすくカテゴリー分けされ、病状の簡単な説明や数値なども掲載されています。病院とのお付き合いをスムーズにする為にもお勉強出来る本です。



- ◆ タイトル：「じつは体に悪い19の食習慣」
- ◆ 著者 南 清貴 フードプロデューサー
- ◆ 出版社 株式会社ワニブックス ◆ 定価 760円+税

整体を学んだ事をきっかけに身体と食の関係の重要性を感じ栄養学を徹底的に学んだと紹介されています。現在は自然食やマクロビオテックとは一線を画した料理を考案し活躍中。本書は、ようやく我が国でも規制の対象になるトランス脂肪酸の事も載っています。「食欲がなくてもしっかり朝食はとる」「疲れたら甘いものを食べる・食べなくなる」「牛乳を飲むと骨粗鬆症になる?」「カット野菜は食べないほうが良い」など、表題どりの内容です。健康に良いというテレビや雑誌などの情報を目にしない日は無い位ですが、身体に良いものばかり取り過ぎて不健康な身体になっているかもしれませんよ。



\*\*\*\*\*  
\*図書館の貸し出しいたします\* <詳しくはお問い合わせください>  
TEL06-6204-0002 FAX06-6204-0052