



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

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

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.nihonatomy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ 光線を考える：その①（昼の光＝太陽光線）…………… P1
- ◆ 光線を考える：その②（夜の光＝人工光線）…………… P2
- ◆ 光線を考える：その③（終話にかえて）…………… P3
- ◆ お役立ち無料アプリ…………… P4
- ◆ ATOPIC WHO'S WHO…………… P5
（フェルディナンド・リッター・フォン・ヘブラー）
- ◆ ハーイ！アトちゃん付合い40年の友実です…………… P6
（アナウンサー 関根友実さん・第1回）
- ◆ 賛助企業様ご紹介 第8回…………… P6
- ◆ ドクターインタビュー…………… P7
小児科/免疫・アレルギーセンター 部長 末廣 豊 先生
- ◆ ATOPICS（図書プレゼント・ブックレビューなど）… P8

光線を考える：その①

昼の光＝太陽光線

光がなくては生きて行けません、その光を避けなければならない病気もあります。また光といっても目に見える「可視光線」から紫外線や赤外線など、とても幅があって放射線も光線の延長線上に位置しています。そこでこの季節ですから先ず紫外線のお話から進めてまいります。

●●●●● UVは恐怖の的でしょうか？ ●●●●●

紫外線は目に見える光の範囲を超えた短い波長の側にあつて波長が短くなるほどX線のように人体や物体の内部に到達したり貫通したりします。紫外線が問題なのは皮膚表面だけでなく深層部までエネルギーが達するからで、その結果、細胞が傷ついたり破壊されたりします。ただし空気中を通ってくる間にかなりエネルギーの力が弱くなっていて、その多くはオゾン層のはたらきによるもの。エアコンに使われていたフロンガスによるオゾン層の破壊が問題になったのはこのためで、紫外線が強いま肌に当たると大変なことになります。

さて6月は紫外線の降り注ぐ量や強さが一年中で最大となります。日光で皮膚障害を受けるのはこの紫外線による物で、中でも波長が320ナノメートル未満の紫外線が問題となり一般にUVBと呼ばれています。紫外線はガラスなどを透過するとかなり弱くなります。薄い布でもある程度遮断することが出来ます。これから半年ほどは、かしい紫外線付き合いが望まれます。

●●●●● 紫外線で誤解されていること ●●●●●

紫外線は動植物の成長に欠かすことのできない要件の一つです。肌が紫外線に触れることでビタミンDの生成が促されます。とくに近年オーストラリアでの紫外線による皮膚がんの発生が話題となりますが、これは人種的な要因が大きく影響しています。医学書の丸写しですが紫外線による肌への影響は…。

「北欧人は紫外線の影響が極めて高く、日光に当たると常に容易に火傷状となり決して「日焼け」はしない。南欧人は少し影響されるが激しい皮膚症状はなく徐々に均一に日焼けしてゆく。東洋人は極めてわずかに影響を受け熱傷症状となることもある、常によく日焼けする。アフリカ原住民は紫外線の影響を受けず決して熱傷症状にはならず強く日焼けしているが皮膚状態は安定している」とあり、これは一般論ですが私たちは北欧人ではありませんので紫外線への怯えはほどほどにしましょう。

……………
しかしながら皮膚に紫外線を受けると時には厄介なことになります。

◆ 日光皮膚炎(日焼け) ◆

海水浴や夏の野外活動、あるいは冬季のスキーなどで皮膚が長時間、日光にさらされると皮膚が赤くなり、時には水泡が出来ます。主に太陽光の中のUVBによるもので太陽光にさらされて12～24時間後にピークが来て赤く腫れ掻きむしったりします。症状はゆっくりと取まって皮が剥けたりしますが、スキンケアオイルなどを塗るだけで多くは通常の肌に戻ります。水泡が生じたとき、またご自分で経験したことがないほど酷いなあ…と感じた時は皮

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいっとうに改善されず長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

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp

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をお願いします。（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。

◆ 日光皮膚炎(日焼け) ◆

膚科医師の診察を受けてください。なおアトピーの方は太陽光に当たることで皮膚が丈夫となり角質層が厚くなることでバリエーション機能が強化されるという意見もあります。アトピーの方の海水浴や屋外プールでの水泳、あるいは山登りやハイキングなどの野外活動は医師に相談してからにしましょう。

◎ 光線過敏性皮膚症

日光に当たることで発症または悪化する皮膚疾患の総称で前述の日焼けは除外されます。外因性と内因性があり外因性は薬剤によるもので内因性は概ね遺伝によるものとされています。

◎ 外因性光線過敏性皮膚症

薬剤に含まれる特定の物質に反応するとされていますが未知な部分が多く、「クロモフォア」という色源性物質が反応するものと僅かに知られています。

一般的に馴染みの薬剤として抗ヒスタミン剤、抗真菌薬(みずむし薬)、抗糖尿病薬、降圧剤、痛風治療薬、高脂血症治療薬、ビタミン剤…、何だか生活習慣病に関わる治療薬全部含まれるようです。薬剤による外因性光線過敏性皮膚症は「光毒性皮膚炎」というおっかない病名と「光アレルギー性皮膚炎」というちょっと穏やかそうな病名に分けられています。

◆ 光毒性皮膚炎 ◆

特定の薬剤の長期使用と日光により誰でも発生しうる皮膚のアレルギー疾患です。とくに女性の場合は香水に含まれる成分により感作し色素沈着が著しいとされています。なお紫外線療法で使われる「ソラレン」も誘発物質のひとつ、UVA照射でいきなり発症するというケースもありPUVA治療を受けようという際には医師と十分に相談のうえ、皮膚への安全が担保される場合のみ受けましょう。

治療には原因物質の回避と日光遮断で症状は軽快、一過性の傾向があり毒性と冠が付いていますが怯えるほどの病気ではないようです。

◆ 光アレルギー性皮膚炎 ◆

特定の薬剤、とくに経口糖尿病薬、利尿剤、抗精神薬などを使用のち日光に当たることでⅣ型アレルギー反応が皮膚表面に生じ、赤く腫れジクジク、ぶつぶつが出来、酷くなるとびらんを生じ、光毒性に比べてこちらの方が何だか恐ろしいです。原因薬剤の回避と日光遮断、また接触性皮膚炎に準じた治療が行われますが、アレルギー反応なので一過性ではなく条件さえ揃えば再発、少し厄介な病気です。

◎ 内因性光線過敏性皮膚症

遺伝的なものをはじめ、何らかの体内での免疫反応によって日光にさらされ引き起こされる皮膚炎。慢性的な傾向があり、アトピー性皮膚炎と違った症状の出方です。原因は解明されていませんが、ごくまれな特殊な病気です。

◆ 日光蕁麻疹 ◆

日光にさらされた部分にのみ数分以内に火傷状に発症、症状は痒みを伴い蕁麻疹となりますが数時間で消えます。上半身など

広い範囲に症状が出ると目まいや息苦しさ、失神など激しい症状となり、時にはアナフィラキシーショックをおこします。一過性でなく日光に当たると症状が出ることもあって治療は長びきます。重症には免疫抑制剤が有効とされています。

◆ 慢性光線性皮膚 ◆

漁師さんによく見られますが日焼けが引き金となって慢性的に難治性の湿疹性症状があらわれ、さらに皮膚が部厚くなり「獅子舞の獅子頭」のような容貌に至ることもあり中年以上の男性に好発するといわれます。原因は不明、ある期間を定めて徹底的に日光に当たらないようにすれば回復可能とされています。

◆ 多形日光疹 ◆

二十歳までの女性に多く見られ日に当たったところが赤くなって痒くなり慢性的に推移して次第に酷くなる傾向があるとされています。日焼けなら一過性で少しすれば回復しますので区別できます。光に対する一種のアレルギーと考えられ、日の光が弱まる冬には症状も治まります。若い女性をターゲットにしたような難病です。

上記の日光による皮膚の病気はまだ十分に解明されておらず治療法のガイドライン化もなされていません。アトピーの症状と明らかに違った違和感があれば医師に相談してください。これらはアレルギーとの関連が考えられますがアトピー性皮膚炎との併発があるかどうかは定かではありません。いたずらに日光を忌避することはありませんが日光が原因となる病気があることも知っておいてください。

光線を考える：その②

夜の光=人工光線

明かりについてちょっと考えてみましょう。

電球が発明されておよそ120年になります。青白いガス灯がひととき流行りましたがすぐに白熱電球にとってかわりました。また蛍光灯が発明されて80年近くなりますがヨーロッパでは未だ伝統的に白熱電球の人气が根強く、やはり明かりイコール暖かさという癒し効果に関連するのでしょうか。

ところでランプを持った夜間見まわりするナイチンゲールの絵は有名です。このランプの明かりにどれほど多くの患者さんが安堵感を得たのでしょうか。ランプは希望の光でもあり、暖かい思いやりの象徴でもあるのです。ちなみに日本看護協会の会章にもナイチンゲールのランプが描かれています。そこで「白熱電球」の良さをもう一度見直しましょう。

◎◎ 紫外線には神経質でも蛍光灯には無頓着 ◎◎

蛍光灯はドイツの特許を買取ったアメリカの会社が1930年代に製造販売し、すぐに日本でも東芝が売り出しました。最初「不尽光」と呼ばれ1940年の「紀元二千六百年記念事業」[※]としての法隆寺の壁画模写に使われたということで、かれこれもう80年以上もの歴史があります。その蛍光灯の原理は水銀化合物により紫外線を発生させて被膜の化学物質に当てて光に変える方式、そして蛍光管内の紫外線は300ナノメートル以下のUVC。したがって皮膚にダメージを与える波長ですが被膜やガラス管を透過することはないとされています。しかし蛍光灯の光にはやはり幾ばくかの紫外線が含まれていて、微弱とは云え、また現時点で

は安心安全が担保されていますが長期間の肌に受けることで少しの懸念が残ります。なお紫外線は接着剤を硬化させる働きがあってさまざまな生産分野で活用されていますが、逆に長期間にわたると接着力を劣化させこともあります。高価な書籍、書画、高級木工品などは蛍光灯を避けなければなりません。

◎ UVC漏えいで問題なのは水銀灯

水銀灯は少ない電力で明るい光が得られるので体育館や屋外スポーツ施設や街灯に使われています。球場のナイター照明にも水銀灯が多く使われています。蛍光灯と同じ原理ですので管球内で紫外線が発生、とくに280ナノメートルといったUVCが漏れ出しています。管球に特殊なガラスを使って漏えいを抑えているということですが大出力ですので蛍光灯の比ではありません。また光源そのものにも400ナノメートル付近のUVAを含んでいてナイターで芝生が青々として見えるのはこのためです。体育館やナイターでのスポーツ観戦には紫外線対策が必要かもしれません。なお欧米では街灯に水銀灯はほとんど使われないということです。

◎ 青色光を多く含むLED光源の健康リスク

光によるメラトニン生成への最近の研究では、あらゆる光がメラトニン生成の阻害要因であり、とくにLEDによる青色光が顕著であるとスイスの学者が報告しています。メラトニンは睡眠やさまざまな生理的なリズムを調整する働きを持っていて、メラトニン生成が十分でないとい体内時計が乱れて睡眠障害をはじめ様々な病気の原因となります。

考えてみれば当たり前の理屈で昼間は青色光に満たされていますね。ここでメラトニン過剰では居眠り運転…と、まあこれは飛躍し過ぎますが。明かりの歴史を紐とけば松明に始まる照明は蛍光灯が登場するまでの長い間、赤色側の光が多く含まれていて「明かり」は「安らぎ」に通じる心理的なモノでもあったのです。暖炉の前のくつろぎ、キャンドルの揺らぎ、ランプの明かりなどがヒーリング効果となって自然な睡眠への導入となっていました。そんな人と明かりの関わりの中でエネルギー効率の良い青色側の光が日没後の主役となり、またパソコン、テレビ、携帯電話なども青色LEDへの光源の切り替えが進められています。

青色光のせいだけではなく、夜更かしすることも不健康の要素ですが、そういえば2007年にはWHO（世界保健機関）が「深夜に及ぶシフトワークはおそらく発がん要因である」と宣言しています。

◎ 何となく寛げる「白熱電球のお部屋」

紫外線漏えいととも蛍光灯などの安定器による電磁波も長期間曝露となると懸念材料の一つ。

アレルギーやアトピーの方にはやはり電力効率は悪くても白熱電球のお部屋が一室ぐらいあっても良いのではないのでしょうか。これからの季節には「暑苦しい」感じが否めませんが、マイルドで

温かな白熱電球の光は、父母、祖父母の居た頃の「家庭の温もり」の象徴でもあり、そんな光のもとで時にはお気に入りの音楽に耳を傾ける。そんなゆとりの時間を持ちたいものですね。しかしながら何時まで電球を生産してくれるのでしょうか。

※(2ページ)

紀元二千六百年=神武天皇を起原とした戦前一時期に使われた年号で昭和15年がその年に当たり東京オリンピックも予定されていましたが幻に終わりました。

光線を考える：その③

結語にかえて

紫外線の害が叫ばれて30年ほどになります。それ以前はわりと無頓着でした。マスコミでフロン公害が大きく取り上げられたのがきっかけとなったようです。

さて思い込みで紫外線は怖いという方、とくに女性には多いようです。でも大昔から人類は太陽光線のもとで進化してきました。とくに日本人は多くの方が南方にルーツに持っています。今まで「上手に紫外線づきあい」してきたのです。いたずらに怖がらないでください。スキンケアのうえにネックカバーやアームカバーで覆ったりすると発汗が抑えられ熱が体内にこもって熱中症の原因になります。また発汗を抑えると皮膚自体の調整能力が損なわれることもあり、逆に発汗で皮膚表面が蒸れてしまっても困ったことになりシミや色素沈着以上に不都合なことが起こりうることもあって紫外線怖さのあまり、過剰な対策はかえって健康によくありません。ほどほどに…私たちのルーツは白人ではありません。次に光線アレルギーについてですが、アレルギーに無縁の健全な方々はそんなことあり得ないと一笑にふされます。CSと同じようになかなか理解してもらえません。時には「勝手に病気を作って横着な奴」と職場で非難されたりします。しかしある日突然ということもあってなかなか手ごわいアレルギー疾患です。

処方された治療薬を常に服用している方は薬の種類によっては光線過敏症になる可能性があり、とくに屋外を職場としている方々は注意が必要です。遺伝因子を持っている方は親族縁戚にそのような方がいないかお確かめください。

LEDの安全性には若干の不確実性があるって未知の危険が潜んでいるかも知れません。眼科医の総括的な臨床データが欲しいものです。直進性の光で光束のエネルギーも強いので赤ちゃんの目には注意してあげる必要があるようです。

夜間照明に使われる水銀灯は管球のガラスで遮られるとはいうものの、200ナノメートルクラスのUVCが発生しています。ナイター照明などは直接見ないように…、ナイター観戦にサングラスが必要かも知れません。まあ野球選手で皮膚がんになったって、あまり聞きませんが。

皆さんでつくるアトピージャーナル

日本アトピー協会通信紙 あとびいなう

〒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/>

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。
鋭意検討のうえ掲載いたします。

次号発行予定 7月12日

お役立ち無料アプリ

前号でステマ(ステルスマーケット)の事に少し触れましたが、ネットの世界は日進月歩どころか音速の世界かもしれませんね。本当に今浦島太郎になりそうです。さてそんなネットの世界は、iPhoneなどの端末を加えると遙か彼方の世界があるようですね。携帯で電話とメールしか使わない者には魔法の箱に思えたり。既にご存知の方も多いと思いますが、皆さんにも便利な無料アプリが結構ある様です。今回は原始的な紙媒体で、使ったことが無い者が音速の世界を分かる範囲でご紹介します。尚、動作確認はiPhoneで行いましたので、Androidには対応していないアプリもあるかもしれません。



アレルギーチェッカー (株)ウィルモア

無料アプリ

<http://willmore.jp/bus/ac.html>
(OS iPhone/iOS3.0以降
Android OS 2.2以降が必要)



様々な商品に印刷されているバーコードを写真に撮り込むと、原材料が表示義務、表示推奨されているアレルギー品目の有無を表示してくれます。

表示が義務付けられているアレルギー7品目だけでなく、表示が推奨されているアレルギー18品目も含めた、計25品目についてのチェックができます。

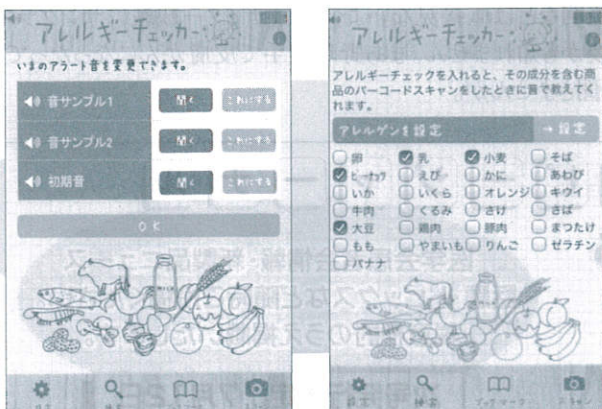
表示義務7品目(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに。)

表示推奨18品目(あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ。)

さらに情報公開されている商品に限るようですが、同じ製造ラインに含まれるアレルギーや食品名についてもわかるようです。(よく言われるコンタミネーション(コンタミ)の事です。)

その他にも、栄養成分や原産地表示も可能という優れたもの。まだ上記成分の検索が基本のようですが、醤油で試してみると「データを取得しました。近日中に公開します。」という表記となり、様々なチェック品目を増やしているようです。

但し、油断は禁物です。読み込み間違いは無いと思いますが、あくまで参考にして下さい。



喘息ダイアリー

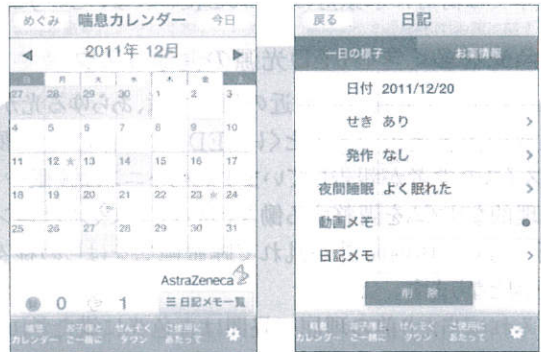
無料アプリ

アストラゼネカ株式会社

<http://www.astrazeneca.co.jp/>
(OS iPhone、iPod touch および iPad
互換 iOS 4.3 以降が必要)



製薬メーカーさんが開発されたアプリで、喘息の子どもを持つ保護者の方々などを対象に、乳幼児・小児の日々の喘息症状の記録や病院の受診予約、薬の服薬などを、日記として分りやすく一括管理できる様です。喘鳴を録音機能に収め、次回診察時ドクターに見てもらふ事も出来ます。またアラーム機能をセットしておけば服薬時間を知らせてくれたり、日記機能で服薬記録を残す事も出来るようです。小学校3・4年生位だと大人より結構サクサク使いこなさそうですね。



肌診断ソーシャルアプリ

「ポーテカム」

無料アプリ

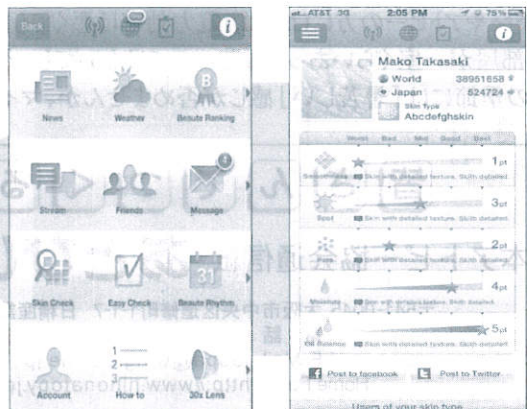
株式会社 洛洛.com

http://e-rakuraku.com/index.html?bl_flg=1



(iPhone、iPod touch (第4世代)、iPad 2 Wi-Fi、iPad 2 Wi-Fi + 3G、iPad (3rd generation)、および iPad Wi-Fi + 4G に対応。iOS 4.3 以降が必要)

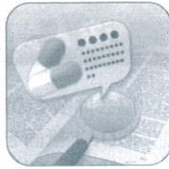
iPhone や iPod touch カメラに専用の拡大レンズ(別売、アマゾン.comで650円で購入出来るようです)を装着して撮影するだけでスキンチェックが可能です。専用の拡大レンズが無くても、簡単な問診で肌診断も出来るようです。拡大レンズでの診断は、キメシミ・毛穴などの本格的スキンチェックが可能で、肌質を部分的にも診断してくれるようです。またUVケアのための、お出かけ先の天気も閲覧できて、皆さんにも重宝するかもしれません。



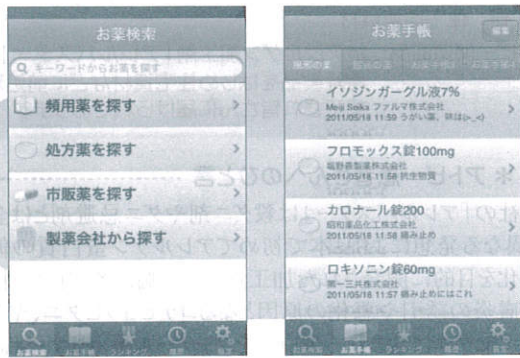
■ 総合お薬検索
株式会社QLife

http://www.qlife.co.jp/
(iPhone、iPod touch および iPad
互換iOS 3.1 以降が必要)

無料アプリ



医師から処方される「処方薬」と薬局で買える「市販薬」両方の効果や副作用、保管方法等が写真付きで検索できます。お薬情報は毎日、追加更新が行われるそうなので書籍のように情報が古くなる事もないようです。その他、処方薬の場合に限られますが、「色」や「刻印」からの検索も可能。疾患名(通常処方される疾患)、効能効果(作用)、製薬会社名から探せるのはもちろん、「薬剤色やパッケージ(容器やキャップ)色」、「錠剤に刻印されている記号」からも検索できます。マイザー・リンデロン・ロコイドなどで検索してみると写真付きでしっかりヒットしました。また、自身や家族が服用するお薬を簡単にメモしておく「お薬手帳」機能や、Twitterでお薬に関する情報を投稿したり、他の服用者のつぶやきを見る事も出来ます。



■ あなたが寝てる間に

有料アプリ

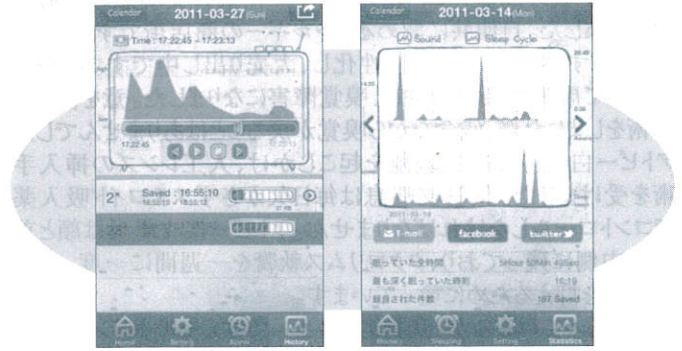
Rainydays

(これは有料です。¥85)

http://www.rainydays.so/
(iPhone、iPod touch および iPad
互換iOS 3.0 以降が必要)



無料アプリをご紹介と言っておきながら、有料のアプリを1つご紹介です。少し開発意図と使用目的が違うかもしれませんが、アプリの名前どおり、寝ている間の出来事を記録してくれます。皆さんだったら、使用目的がお分かりですね。勿論、いびきや歯ぎしりの音を録音してくれたり、それを時系列で目覚めてから見る事も出来ます。皆さんには、何時頃から何分位掻いていたのか。また鼻炎による呼吸の音なんかも録音してくれるかもしれません。自分ではなかなか、どれくらいの時間やその掻き音などは普段感じていないですよ。今の症状やこれからの治療に向けて、改めて自己認識出来るかもしれません。さらに、震度3以上の地震が発生した場合、アラーム音が鳴ってくれる機能もあるようです。



使う身になって工夫されています、暮らしに大いに役立てましょう。これらの無料アプリは一応、安全なサイトで、また信用のおける企業が運営しているものを選んでいきます。アプリは患者さんをはじめ多くの方々のお役に立ちたいというサイト側の「善意」で提供されるものが大部分でしょうが、インストールする前に運営企業をよくお確かめください。

無料といえども「なるほど良く考えているなあ」と感心するものが多い、上手く活用すれば治療環境の改善に大きく役立ちます。なおこれらのアプリは継続的に記入したりチェックしたりすることで「症状」の程度をつかむことが出来ます。しかしあくまでも「治療補助的」な位置づけと考え、医師の指示を最優先してください。

Atopic who's who

フェルディナンド・リッター・フォン・ヘブラー
Ferdinand Ritter von Hebra



ヘブラーは1816年、モラビアのブルーノ生まれ。モラビアは今のチェコ共和国の東部でボヘミアに隣接し、ヘブラーが生まれた頃はハプスブルク王朝オーストリア帝国の中で高い文化を誇る先進地として位置づけされていました。少しのちには遺伝学のグレゴール・メンデルも生まれ、ヘブラーのあとを追うようにウイーン大学に学んでいます。ヘブラーは初めグラーツ大学で哲学を学び、のちに首都のウイーン大学に移り医学の教科を学び1841年に卒業、その後、現代医学の創設者といわれるジョセフ・シュコダに師事し胸部疾患の診療に従事。そのときに過密状態の病室で多くの患者が皮膚病に罹ることから、当時、軽視されがちだった皮膚領域の疾患に興味を持ち、過密状態の病室で蔓延している皮膚病が寄生虫によるものであると考え、ヒゼンダニによる疥癬であることを解明。また湿疹についても病状を詳しく調べ病理学的実験を行い従来からの病原説を改めました。この間、多くの皮膚疾患の分類と命名を行い、1846年にこれらをまとめた「病理解剖学に立脚した皮膚疾患の分類」と題した論文を著し、さらにウイーンで世界初の皮膚科専門のクリニックを設立、医学界において皮

膚科の領域を広げ確固たる地位を築きました。

またヘブラーが著わした「Textbook of Skin Diseases」は各国語に翻訳され皮膚科医のバイブルとなり、第二部はモーリス・カポジも著作に参画しています。そしてヘブラーのもとに世界中から医師が集まりウイーンは皮膚科医の中心といわれました。

皮膚科だけではなく19世紀中葉は「ミッテル・オイローバ(中欧=ウイーン)」が世界の中心となっていて医学の分野でも17世紀にマリア・テレジアが教育改革の一環としてウイーン大学の医学部充実に力を注いだ関係で、ウイーン大学は英エジンバラ大学、パリ大学とともに近代医学発祥の地として多くの名医を輩出しました。細菌学のウィルヒョウ、消毒法を説いたゼンメルワイツ、結核治療に力を注いだヘブラーの師のシュコダ…、なお従兄弟のエミール・シュコダは鉄鋼コングロマリットを築き、現在も名車「シュコダ」にその名を残しています。

さて当時のウイーンに欠かすことのできないもう一人の人物がいました。ヨハン・シュトラウスといえばワルツ王…。そのウイーンワルツの調べにのってヘブラー先生も妙齡のご婦人とワルツを踊ったってことは充分考えられます。「美しき青きドナウ」や「ラデッキ行進曲」を聞く機会があったら、皮膚科学を創設し、その地位を高めたヘブラー先生のことをちょっと試してみましょね。

※資料によっては「ヘーブラ」「ヘブラ」など幾つかの表記がありますが、ここでは医学書に準じて「ヘブラー」と表記しました。またフォンは貴族にだけ冠せられる称号です。なお、肖像はウィキペディア・ドイツ版より画像処理しました。

ハイ！アトピーづき台い40年の友実です



連載第1回

闘病記だなんて…、
肩肘張らずに書きますね。

皆様、はじめまして。アナウンサーの関根友実です。1回目ですので、簡単に自己紹介をさせていただきますね。

私は兵庫県宝塚市で生まれ育ち、今は大阪府の東の方で暮らしています。

阪神淡路大震災が発生した年に朝日放送に入社し、アナウンサーとして働いておりましたが、出産のために局を退社しました。その後、フリーアナウンサーとして復職して現在に至りますので、お喋りの仕事をかれこれ17年ほどしております。最近では臨床心理学を学び、心療内科で心理カウンセラーとしても働いています。生後1歳のころにアトピー性皮膚炎が発症し、思春期にアレルギー性鼻炎が発病。20歳のころにアトピー白内障に罹患していたことが発覚し、25歳のころにアレルギー性気管支喘息の病魔に襲われました。自他共に認めるアレルギーの商店街です。今もなお、そのすべての症状は慢性化し、大売り出し中です。鼻炎は悪化して副鼻腔炎が合併し、嗅覚障害になりました。意を決して手術をしましたが、残念ながら嗅覚が戻ることはありませんでした。アトピー白内障は網膜剥離を起こしかけ、人工レンズの挿入手術を受けました。気管支喘息は毎日欠かさずステロイド吸入薬でコントロールしなければなりません。アトピー性皮膚炎は顔と首、肘の内側に残っており、タクロリムス軟膏を一週間に一度、炎症の再燃を抑えるために塗っています。

最近、困っているのが、食物アレルギーです。モモやリンゴなど、小さな白い花をつけるバラ科とウリ科の食物を摂取すると、時折じんましんに襲われるようになりました。反応を起こす食物は元々好物だったものが多かったため、血液検査ではっきりとそのことを知った時は大変ショックでした。でも、私の主治医は楽天的な方なので、「死ぬほどの発作を起こすわけじゃないから、じんましんが出て食べたらいいねん」と勧めます。私も楽天的な方なので、気にせずに食べます。時折、地雷を踏んでしまったかのように、顔全体が腫れてしまい、私であることの判別が不可能なほどに変容してしまうこともあります。娘が幼いころには、急に母親の顔が変わってしまったので、びっくりして柱の陰からこちらを覗いていたこともありました。今では慣れたもので、じんましんが出てきたときには、娘はまるで私の主治医のように、衝動が収まるまでしっかり手を抑えてくれます。掻きむしってしまうと余計に症状が悪化することを、いつのまにか熟知してくれているのでしょう。病気に伴って苦しいことや辛いことは数多くありましたが、今だって出来れば速やかに完治したいと願っています。ただ、40歳を迎えた今となっては、病気と共に歩んできたからこそ巡り会えた多くの出会いがあり、喜びがあったと結構、前向きにとらえています。初回なので、重くなりましたが、次回からはライトな文章でアトピーライフを綴ってまいります。どうか宜しくお願いします。

〈次号につづく〉

関根友実さんの略歴

- 1972年 兵庫県宝塚市に生まれる。
お茶ノ水女子大卒業後
- 1995年 朝日放送入社、
- 1996年 第78回全国高校野球選手権大会(夏の甲子園大会)で女性アナウンサーとして初の実況中継を担当、話題となる。
- 2000年 妊娠・出産のため朝日放送を退社。
- 2002年 フリーのアナウンサーとして職場復帰。
- 2009年 体験をまとめた「アレルギーマーチと向き合って」を朝日新聞社から出版。

法人賛助企業様ご紹介 第8回 (敬称略)

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、本紙面を通じまして日頃お世話になっている法人様を順次ご紹介しております。関係各位にはコメントをお願いしておりますので是非アトピーの患者さんへのひとことをお願いいたします。

積水ポリマテック株式会社

平成17年(2005年)ご入会
平成23年組織再編により社名変更
入会時社名 積水化学工業株式会社

本社 〒108-0014 東京都港区芝5-31-19 オーエックス田町ビル
担当事業所 〒530-8565 大阪市北区西天満2-4-4 堂島閣電ビル
電話 06-6355-4620
業種 住宅環境資材
アトピー関連商品 抗アレルギー加工剤「アレルバスター」
繊維製品をはじめ住宅資材などに前処理加工され皆さんに届けられております

* アトピー患者さんへのひと言 *

当社の「アレルバスター」は殺ダニ剤やダニ忌避剤とは全く異なる発想により日本で初めてアレルギー蛋白質の低減化を目的に開発された加工剤です。喘息やアトピー性皮膚炎の誘引や悪化の原因となるコナヒョウヒダニ、ヤケヒョウヒダニに含まれる蛋白質をフェノール系ポリマー(高分子)が包み込みアレルギー性のない蛋白質へ構造を変えてしまうと考えられております。不揮発性のため嫌な臭いもなく万一、口に入っても、また直接肌に触れても大丈夫です。現在、繊維製品、寝具をはじめカーテン、カーペット、畳や床材、家電製品、フィルター、掃除用品等に加工されアレルギーの低減化に大きく貢献しております。なお花粉アレルギーにも抑制効果のあることが判明しています。

株式会社 デー・シー

平成17年(2005年)ご入会

所在地 〒562-0035 箕面市船場東3-5-81 千里中央ラディアンス
電話 072-728-2348
業種 色素等薬品・産業資材製造卸
アトピー関連商品 洗濯洗剤「エルミー」ほか

* アトピー患者さんへのひと言 *

乾燥肌専用の洗濯洗剤「エルミー」をご紹介します。この洗剤は多くの人が肌へのトラブルに悩み、解決策を求める声から誕生しました。全ての商品が低刺激性の素材を厳選使用することにより、洗剤残留物が手肌に残りにくく、乾燥肌、敏感肌、アレルギー肌などでお悩みの方に安心して使ってもらえるお肌にやさしい洗剤です。敏感肌・アレルギー肌にやさしい「エルミー衣類の洗濯洗剤」「台所食器洗剤」「赤ちゃん衣類の洗剤」「哺乳瓶洗剤」「お風呂洗剤」などを用意しております。是非ともお試しください。

ドクターインタビュー

末廣 豊 (すえひろ ゆたか) 先生

* 小児科/免疫・アレルギーセンター 部長 *

今回は大阪駅北側に広がる未来都市「うめきた」に隣接し、クラシックな旧館とモダンな新館が境界のランドマークとなっている大阪府済生会中津病院の小児科/免疫・アレルギーセンター部長 末廣 豊先生をお訪ねしました。

診察室からご覧になって、最近の小児アレルギーの傾向や治療について何かお感じになった事は…?

アトピー性皮膚炎や喘息、それから食物アレルギーについてもガイドラインが定まったので、アトピーについていえば以前のような酷い症状は減ってきている気がします。

喘息の場合も吸入ステロイドが開業医の先生方にも広まって、結果的には重症の患者さんはずいぶん減ってきていると思います。その反面、食物アレルギーが増えていてちょっと深刻な問題といえますね。僕が思うには、お母さん方が怖がって食べていいものでも食べさせていないのではないかな…、という印象があるんです。そして妊娠中も授乳中も、卵、乳製品、小麦を用心して除去し、離乳食でも怖がって食べさせていない。そして診察の時には、まず血液検査を希望されるのです。すると与えたこともない卵、乳製品、小麦の数値がいっぱい出てくる。生まれる前から除去をやっているようなので、かえって一向に減らないのです。

不正確なアレルギー情報に怯えているのでしょうか？

それもあるようですが…、ちょっと不都合なことになりつつありますね。人間にとって「外部から入ってくる食べ物」は異種タンパクです。生体には、異種タンパクを排除するメカニズムがあり、それを免疫反応といいます。異種タンパク、細菌などの「異物」が侵入してきた場合、それを排除して守ろうとしますが、「食べ物」は特別扱いになるのですよ。食べないと生きていけないわけですよ。ですから「食物アレルギー」が、口から入っても拒絶反応がおこりにくい仕組みが備わっていると考えられます。つまりトランス(免疫寛容)ですね。従って本来の経口ルート、つまり口から早い時期に食べておいたほうが食物アレルギーが起りにくいのではないかという説が最近の主流となり、イギリスやアメリカをはじめ世界中が大反省をしている時期なのです。


経口ルート以外にアレルギーの進入ルートがあると…?

そうですね。あとで述べますが、たとえば生後2~3か月でアトピー性皮膚炎になった赤ちゃんは皮膚のバリアが破壊されていることが多く、そこから食物アレルギーが入ることが問題なんです。ですから卵アレルギーがあっても生後4か月位から、卵も牛乳も早くから与えておいた方が、将来的には卵や牛乳アレルギーが減らせるというようなレポートも最近発表されています。

漆職人の子どもが生まれた時、大きくなって漆にかぶれないよう少しずつ意図的に漆に触れさせるという、そんな話を聞いたことがあります。そういうことかもしれませんね。

それで今までと違う見解…、つまりバリア機能障害説が話題になっているのです。

アトピー性皮膚炎がなぜ起こるかについては、今まで皆さんはアレルギーが原因だと思っていましたが、それ以上にバリア障害が原因ではないかという見解が浮上してきました。喘息も同じです。人の体は外から入ってくる異物、つまり、アレルギーとか異種タンパク、それから活性酸素やウイルスなどいろんなものから、完璧に守らないと生きていけません。産まれてすぐ、ウイルスや、細菌に囲まれますが、それを排除するシステムをもっていないと生存が成り立たない。そのバリア機能は最前線とも云える皮膚か粘膜、気管支か



末廣 豊(すえひろ ゆたか)先生のプロフィール

恩賜財団 済生会 大阪府済生会中津病院
小児科/免疫・アレルギーセンター 部長

【担当・専門分野】 気管支喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー

【役職】 日本アレルギー学会専門医、指導医、代議員
日本小児アレルギー学会評議員・理事
日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会理事
第49回日本小児アレルギー学会会長
(平成24年9月15・16日大阪国際会議場にて)

消化管にしかないですね。皮膚のバリアが悪いとアトピー性皮膚炎が起こるし、気管支のバリアが悪いと喘息、目とか鼻でも結膜炎、花粉症が起こる。では、アトピー性皮膚炎はなぜ起こるのか。2006年に実はフィラグリンというタンパク質の欠乏が原因だとわかりました。アトピー性皮膚炎患者の30%の方にフィラグリンが欠乏しているのです。そのフィラグリンは何の役割をしているかという、皮膚の一番外側の角質細胞を固く保持しアレルギーが侵入する隙間を作らない働きをしているのです。そこが壊れるとアレルギーが容易に侵入しますのでバリアを強くするにはスキンケアをしっかりとやって、皮膚の水分、油分をよみがえらせて、強いバリアを作ることが大切なのです。ですから薬物治療と同時に、より一層のスキンケアを怠らないように願いたいものです。

喘息教室やアトピー教室、食物アレルギー教室などをお母さん向けに開催されておられますが、お母さん方にメッセージをお願いします。

平成22年に実施したアンケート調査で、アトピー性皮膚炎の乳幼児を持つお母さんに「どんなストレスを感じていますか?」と尋ねたら、子どもさんの掻きむしるのを見るのがストレスの一番の原因だということがわかりました。とにかく子どもが掻いているのを見るのが辛い。重症度の高い子どもさんの親ほどストレスを多く感じることがわかりました。また約80%以上のお母さんが外用薬の塗り方について、指導はうけたが、説明が不十分でよく理解していないことも判りました。「上手く塗り薬を塗れていますか?」という質問に対し、子どもの症状が良くなっていて「塗れている」と答えたお母さんは約9割と多いのですが、重症のグループになるほど「上手く塗れている」と答える割合は30%~40%と少なくなっています。つまり、上手く塗れていない。親がうまく塗れていると実感できるような塗り方を説明しないといけないと実感しました。重症グループのお母さん方はステロイドを塗ることに不安を感じており、外用薬でかゆくない皮膚にしようという意欲に乏しく、塗っても効かないと思いついでいる。また掻きむしることに苛立ち叱りつけ、それがまたストレスとなるという悪循環が出来上がっています。そこで「しっかり塗れば良い結果になるよ」ということを伝えて、ステロイドの不安を除いてあげなければなりません。塗ったらきれいになるということが実感できれば、子どもさんの掻く姿を見るストレスも減りますよ。ストレスの悪循環もなくなります。

本日はとても有意義なお話、ありがとうございました。

小田量商会様の洗える畳「洗畳」が

「ものづくり日本大賞」を受賞

5年ほど前から日本アトピー協会推薦品としてマークを使っている株式会社小田量商会様(鹿児島市)の洗える畳「洗畳(せんじょう)」がこのほど行われた「ものづくり日本大賞」の審査で九州産業局長賞に選ばれ受賞。千年以上変化のなかった畳文化に「洗える」という既存概念を覆した新しい価値を付加したこと。またこのことで室内環境のより一層の清潔・清澄維持に貢献出来ることが評価されたもの。

天然イグサを使わない「洗畳」は発泡ポリプロピレンやポリスチレンが主体となっていてダニやカビの生存を許さず、また軽く持ち運べるため、お子さんの「おもらし」や「おもどし」があっても直ぐにお風呂場などで洗うことが出来、CSの方は別としてダニ起因のアトピーやアレルギーの方々には重宝な存在です。

なお「ものづくり日本大賞」は内閣総理大臣表彰で経産省、文科省、厚労省、国交省の四省庁連携により2年毎に顕彰されます。



ドゥーエに赤ちゃんバージョンがデビュー

新商品「ドゥーエ ベビー プラス」

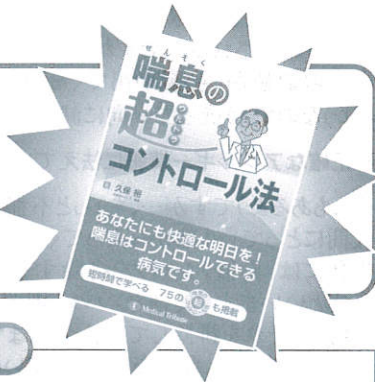
赤ちゃんには赤ちゃんのスキンケアというごく当たり前のことを追究しデリケートな赤ちゃんのお肌を根本から見つめ直してスキンケアアイテムがいっそう充実、このほど低刺激性スキンケアシリーズとしてラインアップしました。ドゥーエ ベビー プラスは固形のソープ・泡ソープ・泡シャンプー・ミルクローション・UVプロテクトミルク(2種類)の6アイテムで調剤薬局等で取り扱いを始めました。ドゥーエは多くの先生方から支持を集め、また医療機関でも取り扱っていて安心安全には定評。その赤ちゃんバージョンとしての新登場ですのでお母さん方には朗報です。



「ドゥーエプラスベビー」についてのお問合せは小児科医または近くの調剤薬局まで。協会でもリーフレットをお預かりしていますので申しつけください。

図書プレゼント

久保 裕先生からご著書「喘息の超(ウルトラ)コントロール法」メディカル・トリービューン社刊10冊を読者プレゼント用としてお預かりしています。本書は先年の7-8月号にてご紹介いたしましたが、短時間で学べると帯にある如く非常に判りやすく喘息やコントロール法が理解できる内容。なお久保先生自身も喘息に苦しまれたとのこと。体験者だからこそ共有できる場面もあって、この機会にぜひ一読。数に限りがありますのでお早めに協会までFAXまたはメール、手紙でお申し込みください。(送料無料)



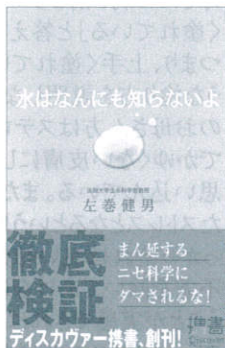
読んでみました!! この書籍!!

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

【タイトル】「水はなんにも知らないよ」

【著者】左巻健男 【出版社】(株)ディスカバー21発行
【定価】本体1,000円 + 税

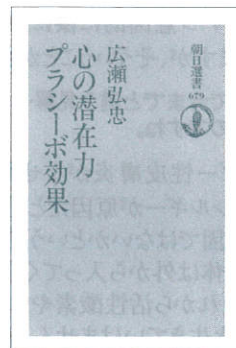
法政大学生命科学部教授による書籍。過去に「水からの伝言」や「水は答えを知っている」という書籍で容器に入った水に「ありがとう」と書いた紙を貼るときれいな水の結晶が出来て「ばかやろう」と紙を貼った水は形が崩れた汚い結晶になる。という書籍に対しての反論本です。当時はテレビのワイドショーでも取り上げられ、小学校の先生方も道德教育の観点から書籍に掲載された結晶の写真を授業に取り上げたそうです。水については、分からない事も多いかもしれませんが、波動水・磁化水・マイナスイオン水・πウォーター・トルマリンや鉱石を通す水など全ては見えない水物語。水は一瞬たりとも同じ状態にいないから水なんだそうです。氷になっても溶けて、やがては蒸発して気体となって雨になって水になって。砂糖も塩も溶かせます。そんな水に加工をしても、これがホントの元の本阿弥?「気のせい」って効果が大きいのが水かもしれませんよ。



【タイトル】「心の潜在力 プラシーボ効果」

【著者】広瀬弘忠 【出版社】朝日新聞社
【定価】本体1,100円 + 税

文学部心理学科卒の先生が書かれた書籍です。プラセボという言葉は聞いた方も多いと思います。新薬を開発する時に偽薬(プラセボ)を使って新薬の有効性を確認する為に用います。でもそのプラセボ自体に効果があるのでは?という様々な研究が行われています。皆さんから聞く「ステロイドを続けると段々効かなくなる」という手がかりが隠されているのかもしれませんが。本書では砂糖玉の偽薬や生理食塩水の偽注(注射)、オペでも症状改善の効果があつたが、条件他で個人差が非常にある事など信じる力や疑う心が作用する事が書かれています。過去に胃痛で受診した時、背を向けカルテを書きながらドクターが一言。「この飲み薬で痛みが止まらんなら「癌」と言われた事があります。勿論、その薬を飲むどころか診察室を出た時には痛みは治まっていた。お母さんのイタイのイタイの飛んできて〜も立派なプラセボ効果?



図書の見出しいたします。詳しくはお問い合わせください。TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052