

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.nihonatomy.join-us.jp/

CONTENTS	◆ タイトジャンクションの仕組み…………… P1	◆ ハーイ！アトちゃん付合い40年の友実です …… P6 (フリーアナウンサー 関根友実さん・第2回)
	◆ この時期には毎度お馴染みの水情報 その① もっと汗の本質を知りましょう…………… P2	◆ ATOPIC WHO'S WHO (ラッセル・マーカー) …… P6
	その② 水についてのおさらい 水についての誤解・難解…………… P4	◆ 賛助企業様ご紹介 第9回 …… P6
	◆ 日本各地の名水ご紹介 (名水マップ) …… P4・P5	◆ ドクターインタビュー 大阪市立大学・皮膚科教授 石井 正光 先生 …… P7
		◆ ATOPICS ブックレビュー・いのちの林檎 …… P8

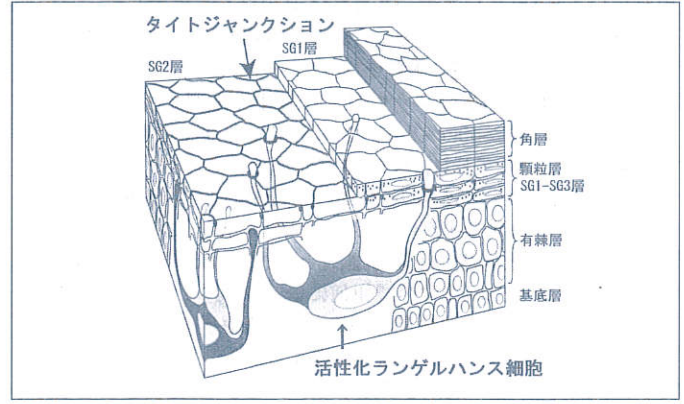
「タイトジャンクション」の仕組みが判って

アトピー性皮膚炎治療に新たな方向性が示されました

以前に皮膚角質層において「フィラグリン」という親水機能物質が正常に作れないことがアトピー性皮膚炎の原因の一つであると本紙でご紹介しましたが、今回はさらにその奥にある「タイトジャンクション」と云うタンパク質の働きについて諸論文から要旨をかみ砕いて書いてみました。

外敵から身を守る細胞間接着

タイトとは固く閉ざすという意味、ジャンクションは交通情報でおなじみの合流点を意味しますがほか接合や接するという意味にも使われ、ここでは細胞と細胞の間を固く結びつける細胞間接着を指す生化学用語です。外界と接する上皮部細胞には三層構造の防御機能が備わっています。外界に対していちばん外側にタイトジャンクションがあって固く細胞間をくっつけています。その下に「アドヘレンスジャンクション」と云う粘着接合部があり比較的緩やかな結合、さらにその下に「デスモゾーム」という「紐状」の結合部分があってまさに水も漏らさぬバリヤの役割りを担っています。いずれも機能性のある特異タンパク質の複合体で細胞同士のイオン交換などは可能とされていますが、細胞と細胞の間からの異物侵入はしっかりと食い止めています。とくに外界異物と接触することが多い気管、腸管、血管などと皮膚表面ではタイトジャンクションが発達しているということです。皮膚に対してこのタイトジャンクションをつくる能力が乏しいとか、また紫外線などで損なわれると異物侵入を許し皮膚に不都合なことが起こります。そのひとつがアトピー性皮膚炎で、フィラグリン同様、タイトジャンクションの強化、また産生を促す、あるいは損失を少なくすることがアトピー性皮膚炎緩和に役立つとされています。



固く接着された細胞の隙間から「手を出す」頼もしい防御細胞「ランゲルハンス細胞」

このタイトジャンクションの存在を視覚化する試みが09年に慶応大学の天谷医師の研究チームによって確立され、その結果から新しい事実が判ってきました。免疫に関与するランゲルハンス細胞というセンサーの働きをする細胞が皮膚の奥深い有棘層に点在していることは知られています。この細胞は樹木状の形をしていて普段はおとなしくしています。ところがフィラグリンのある角質層に何らかの異変を感じると、この細胞は固く接着した「タイトジャンクション」の部分突き抜けて枝を伸ばして異物に近づきます。今までタイトジャンクションに阻まれて枝を伸ばせないと考えられていました。つまり異物を「お

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。

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あります。

出迎え」するのです。外側からの侵入に堅固なのに内側からは貫通できる謎はまだはっきりとは説明されていませんが、何らかのイオンチャンネルがあると考えられています。このように古くから知られていたタイトジャンクションが視覚化されて見えてきた事実もあり、アトピー性皮膚炎治療への新しい可能性がまた一つ加わりました。

この時期には毎度おなじみの水情報

その① もっと汗の本質を知りましょう

「ハイハイ、分かりました!」という皆さんの声が聞こえてきそうです。毎年同じ内容になってしまいますが、アトピーの方には「汗をかかないように工夫する」という対処法を行っている方も多いと思います。日常生活を考えると確かにその方法が無難かもしれません。でも汗をかくということはアトピーの方にとっても重要な身体の調整機能です。そんな訳でやはり「汗」について改めて考えてみました。

体重のわずか1%の水分不足で渴きを感じます

人は一日にどれほどの量の汗をかくのでしょうか。熱中症予防などでよく耳にすと思いますが、発汗により失われる水分量は一日に100ccから8000ccまでと大きな幅があり、これは少し驚きです。

呼吸によるもの、また排泄によるものなど他の水分量は含まれない単純な汗のみで大きな個人差がありますが、季節や運動量、職業などが差に現れているとされています。快適な気温の時でも平均して一日に約900ccの汗をかいています。そして夏の暑い時期には一時間当たり400~500ccの汗をかき体温の調整を行っています。厚生省の「健康のために水を飲もう推進運動」というサイトでは食事や飲料で得られる一日当たりの水分量は約2500cc=2.5リットル。そして発汗や排泄、呼吸で失う水分量も2.5リットルでおおむねバランスが保たれています。さて体重の1%の水分量が不足すると「のどが渴いた」と感じます。体重60キロの人で600cc=0.6リットルですから2.5リットルの約4分の1に相当します。4~5%の不足となると発熱や吐き気、頭痛といった症状が見られます。これは2.5リットル以下となりますので如何に危険か判りますね。この時点で水分補給を怠ると生命に危険が及びます。熱中症を軽く見てはいけません。汗が気になって水分補給を我慢することが如何に危険かお解りですね。なお熱中症の危険を予知するサインとして爪を押してみれば瞬時に赤みが戻らず2,3秒もかかるようなら危険信号と云うことです。

汗を出す器官は2種類あります

あぶら汗、冷や汗、寝汗などコバのちがいととも汗にもさまざまな役割があるようです。人には「エクリン腺」と「アポクリン腺」という汗に関して2種類の器官があって体温調整などを行っています。まずエクリン腺ですが毛穴とは別に全身を覆っていて、このエクリン腺から出る汗はごく微量の塩分と尿素、アンモニアほか99%が水分ですのでほとんど臭いません。運動などでかく汗は体温調整などでここから出る汗です。血液中から水分とともにミネラル分などもいったん、このエクリン腺に入りミネラル分は血液に再度吸収されます。しかしこの汗腺に老廃物や角質残渣などが溜まるとこの働きが損なわれ体臭の元となります。このエクリン腺から出る汗は①暑いときや運動時に体温を調整する「温熱性発汗」、②緊張したときや驚いた時にでる「精神性発汗=ひや汗」、③辛いモノなど食べた時に額や鼻の頭に出る「味覚性発汗」があります。いっぽうのアポクリン腺は脇の下や股間部といったデリケートなゾーンにあるのが特徴で毛穴と汗の出口が同じでタンパク質や脂肪を含んだ粘り気のある汗が出ます。このため皮膚の常在菌が繁殖しやすく刺激的な臭いが発生します。細菌は皮膚の皮脂汚れや温度・湿度が高いほど増えやすいため、夏場は特に細菌が増えやすく臭いが強くなりがちです。さらに皮脂が汗の成分に含まれる鉄イオンと空気的作用によって酸化されると「ツン」とする酸化臭が発生します。これらが体臭の原因になります。

とくにアポクリン腺は思春期に発達し、本来ヒトにもフェロモンとしての役割があったものと推測されていますが、「わきが」と呼ばれてすっかり嫌がられるようになりました。

アポクリン腺の量は個人差があるばかりでなく、人種間でかなり差があり、黒人や欧米人には多く日本人には少ないといわれています。さらに皮膚には皮脂腺が分布しています。ここから汗は出ないのですが、動物性脂肪を摂取しすぎると油脂成分を過剰に分泌し、エクリン腺やアポクリン腺を助長させてしまい体臭がさらに強くなってしまう場合があります。

アセ・汗・あせ

◆「あぶら汗」◆

「あぶら汗」は、脂肪体質や化膿体質の人がかきやすく、皮脂腺の分泌の多い額や鼻・あごなど顔を中心に常時かいています。しかし、そのこと自体は何ら病気ではないのですが、胸部や頭部などに強度の痛みがある場合や、強い腹痛を伴う便秘、高熱時に急激に脂汗を胸部や手のひら・足のうらなどにかくようだと要注意信号。重い病気の前触れであることのサインかもしれません。貧血なんかの時に、このいやーな、あぶら汗をかいた経験がある方も多いかもしれません。

◆「ひや汗」◆

「ひや汗」とは、文字どおり暑くもないのに「ドキッ」としたり「ヒヤッ」としたりする時に出る汗のことです。

汗をかいた時、皮膚が冷たくなっていることからそう呼ばれるそうです。通常の精神性発汗と同様なメカニズムで起こるそうですが、ひや汗の場合には皮膚の血管の収縮や鳥肌など、寒いときに起きる反応と一緒に起こることが特徴です。ひや汗自体は生理的なもので異常ではないようですが、ひや汗をかいた時も、あぶら汗と似たような症状が出ることもあり、その場合には注意が必要です。その他、中医学では玉のような大汗が出て止まらず、手のひらが油のように粘る汗を「絶汗」といい、生命の危険のあるショック状態のときに出る汗をいいます。このような重症な疾患の場合には、救急処置が必要となります。

◆「寝汗」◆

「寝汗」とは、文字通り「寝ている間にかく汗」ということですが、よく一晩でコップ一杯以上の汗をかいていると聞きますが、室温が高かったりすると当然睡眠中に多くの汗をかきます。また、悪い夢を見た場合や過労時には寝汗がみられます。それとは別に発汗後不快感や疲労感を覚えるような寝汗の場合は、感染症とくに肺結核などの疾患が疑われるようです。自律神経の失調によるとする説もありますが、まだ十分には解明されていないようです。

汗はアトピーの悪化因子でしょうか

さてアトピーの方にとってのこの時期いちばんの関心事、汗は敵か味方か…。「汗=痒み」と感じている方は多いと思います。でも汗の成分から考えると、正常な皮膚バリア機能があれば自分の汗で痒みや炎症を起こすよう成分は無さそうです。アトピー患者さんの場合、肌を掻くことによって皮膚バリアが掻破されているため痒みが出たり、汗が沁みる、赤くなる、汗疹が出来るなどの症状が発生します。

痒みのメカニズムは、まだ詳しく解明されていないようですが肥満細胞から分泌されるヒスタミンが痒みを引き起こす物質であることは知られています。抗ヒスタミン薬の処方経験がある方なら聞き慣れた名前だと思います。このヒスタミンが知覚神経を作用させ、痛みや痒みを脳に伝達します。それと同時に神経伝達物質が放出されて肥満細胞を刺激し、ヒスタミンをまた分泌させる悪循環となり痒みの連鎖「イッチ・スクラッチサイクル」に陥ってしまいます。ドクターにしてみれば、掻かなければ症状が良くなるのが判っているだけに皆さんには「出来るだけ掻かない様に」という指導になってしまいます。でも「汗は、かかない様に」と指導されるドクターは少ないと思います。汗をかいて長時間ケアが出来ないなど、便宜上仕方なく汗をかかないという方法はあると思いますが、基本的にはアトピー患者さんであっても発汗作用は重要とする論文発表があります。

大阪大学皮膚科教授、片山一郎先生の論文を参考にして

16回日本発汗学会総会の特別講演で片山教授は、「汗はアトピー性皮膚炎の悪化因子か?」という論文を発表されています。少し難しくなり説明出来ない部分もありますので分かる範囲でお伝えすると、「アトピー性皮膚炎の悪化時には発汗機能の低下がみられ、治療により皮膚炎が改善すると発汗機能も回復する改善機能が存在し、中枢性の機序の関与が考えられ、また患者さんのQOLの改善がみられることより、自律神経系の発汗に及ぼす影響が考えられる。」と発表されていますことから、皮膚の乾燥や皮膚バリア機能の低下時は、発汗の低下による悪影響も考えられ、適度の運動など、ほど良く汗をかく事が大切とされています。すぐボリボリ掻いてしまうので、夏はエアコンとおっしゃるお母さん方も多いのですが、むしろ逆効果かもしれません。シャワーやタオルで汗対策が出来るようにして、「ほど良く汗をかく」こともアトピー体質の改善になるかもしれませんね。

*イッチ・スクラッチサイクルとはイッチ/itch=痒み、スクラッチ/scratch=引っ掻くのサイクルで悪魔のスパイラル=螺旋降下といわれています。

そこで汗対策と注意点

ひんやり首タオル

昨年の夏、節電対策としてヒットした商品で見かけた方や買って使用した方も多岐にわたるかもしれません。水道水をタオルに浸し絞って首などに巻いて使用する商品ですが、消費者庁消費者政策課は、「赤く腫れた」「湿疹がでた」等の接触性皮膚炎の被害を受けて商品調査を行っています。原因は商品に使用されている防腐剤イソチアゾリノン系が検出され、アレルギー性の接触性皮膚炎を起こす可能性があるとしています。この報告を受けて製造メーカー各社も違う成分などを使用した改良版を発売しているようですが、やはり溶出する可能性がある商品や機能の場合、皆さんには十分な注意が必要かもしれません。

冷汗ジェル敷きマット

熱帯夜に少しでも涼しく快適な睡眠をとることができるようにと冷却ジェル製のシートや枕など、ここ1~2年前から寝具売り場で見かけるようになりました。この商品はナイロンやポリエチレン製の側地の中に冷却ジェルが入っていて敷き布団やマットレスの上に敷いて使用します。ちょうど熱が出た時に使うアイス〇を冷凍する前のようなものです。この冷却ジェルにも先程と同じイソチアゾリノン系防腐剤が使用されており寝ている間に側地が破れ、漏れ出したジェルに接触して皮膚炎を発症した事例が報告されています。また、サーマルマネキン(人体のように表面温度を一定に保つことができるダミー)を用いてマットの表面度を測定した結果、30分前後でマットの表面温度が34℃を超え、室温30℃の環境下では冷たく感じるのは最初の30分程度であり、長時間の効果は期待できないとされています。さらにジェル入りマットは薄いわりに重量が重く、布団の上げ下ろしの際にも側地に負担がかかり破れる可能性も考えられます。寝苦しい夜には重宝しそうですが少し対策が必要かもしれません。

ひんやり汗拭きシート

昨年、体を拭くと冷感を得られると大ヒット?した男性用の汗拭きシートや、女性用にも気になる汗の臭いを抑え、サラっとした使用感や様々なフレグランスによる香りまで楽しめる商品が発売されており、今年の夏にも相当な需要があるのでしょうか。男性用の冷感を得られると噂の商品

について、公式見解ではないようですが独立行政法人科学技術振興機構管轄の日本科学未来館のブログで、「汗を拭くとひんやりする、汗ふきシートはどれくらい温度を冷やしてくれるのか」を確かめる実験が行われていました。その方法は、左腕を汗拭きシートで、右腕を水で湿らせたペーパータオルで拭いた後、両腕の温度を赤外線カメラで比較するというもの。拭いた直後、左右の腕に殆どの温度差が見られない結果で、熱中症予防は期待出来ない結論づけています。汗拭きシートと呼ばれる製品の多くは、「メントール」や「アルコール」などの成分が入っており、人が温度を感じる器官に「冷たい!」と誤解・錯覚させるようです。その後、3分経過した頃には水で拭いた右腕の方がより温度が下がったようで、これは気化熱による体温変化。水が気化(蒸発)する時に熱を奪うため、アルコールにもこの気化熱はありますが、水はアルコール(エタノール)と比べると約5.7倍の気化熱を奪う事が分かっているそうです。その他の成分についても、もちろん防腐作用のある成分や汗の臭いを抑さえる為の殺菌剤(銀イオンやカテキンなど様々)が配合されており、皆さんの肌にはあまり馴染まない場合も考えられます。汗対策はこの季節とても重要ですが、安易な使用は注意したほうが良さそうです。

コールドスプレー

最近では、「瞬間冷却!」「熱中症予防」「超瞬間冷却スプレー」など、様々な商品名で発売されています。よくプロ野球の中継でバッターがデッドボールを受けた時に、ベンチからコーチがかけより患部に「ブシュー」と吹き付けている場面は見た事がある方もおられると思います。その場でユニフォームの上からスプレーしますので、ユニフォームには霜が付く程です。こんな場合の急な怪我の炎症緩和には当然有効な処置ですが、市販されている暑さ対策の商品も同じくらい冷却効果があると少し危険な感じもします。その仕組みは、高圧液体のガスが飛び出すと圧力が下がり蒸発し熱を奪う仕組みで、内容成分は多くの商品でエチルアルコールやメントールなどの清涼感を感じるものが使用され、それをLPGやイソペンタンなどの高圧液体ガスで噴霧します。

清浄綿

脱脂綿や消毒綿なら聞き慣れた名前だと思いが、薬事法でしっかり役割が決まっています。まず消毒綿は、「手指・皮膚の洗浄・消毒・創傷面の洗浄・消毒」など、洗浄と消毒を目的としています。一方、清浄綿は『乳児の皮膚・口腔の清浄・清拭、授乳時の乳首・乳房の清浄・清拭』など、清浄と清拭を目的とされており皆さんの汗対策には、この清浄綿が症状に負担が少ないのかもしれませんが。成分も消毒綿はアルコール(エタノールやイソプロペノールなど)を含みますが、清浄綿の場合はグルコン酸クロルヘキシジン0.02%水溶液か塩化ベンザルコニウム0.01%水溶液の2種類のみと薬事法により制限されています。2種類とも一般的に刺激性および経口毒性が低いことから殺菌剤として使用されていますが、高濃度な場合は副作用の報告もされています。清浄綿への配合は、0.02%や0.01%水溶液まで希釈されているため大きな問題はないと思いますが、あくまで薬品ですので、まずは症状部位以外で試してから使用して下さい。その他にも清浄綿で滅菌精製水のみを使用した商品もあります。これはまさに滅菌された水のみ。その上清浄綿は、1枚づつラミネートパウチされている商品が多いので衛生面や持ち運びにも便利です。皆さんの汗対策には、この清浄綿は必須アイテムかもしれません。

ひと際の節電努力が求められるこの夏、エアコンの設定温度は28度とか…、そこで皆さんならのひと工夫のアイデアがありましたらお教えください。良いことは一人占めしないでみんなで分かち合いましょね。

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 あとびいなら

〒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.nihonatomy.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 9月12日

その② 水についてのおさらい

水についての誤解・難解

水商品は相変わらず盛況です。誰かさんが云った名言を借りれば「水道水じゃダメなのですか」。

水道水を怖がらせてこの商品なら安心と云う手法で多くの水商品が出回っています。水道水を直接飲用出来る国なんて世界中では希少な存在。協会は以前から飲用をはじめ生活用水を水道水に頼らないなら、かなりの費用負担となりアトピーであるが故に経済的にドロップアウトしかねないと啓発してきました。

もう一度、問いますが「水道水じゃダメなのですか？」

水のクラスターは存在しません

水にはクラスターがあって細かいほどいい水だとかいううたい文句で整水器なる商品が出回っています。クラスターが細かいと肌に浸透しやすくみずみずしくお肌が若返ると聞けば、ぐっと身を乗り出しますが、水のクラスターは存在しません。

水は決して磁化されません

強力な磁石の間を通った水は磁化されてクラスターが小さくなる、その証拠に綺麗な水が出来る…と云うことで、一時は一流新聞に全頁広告が掲載されるほどヒット商品となりました。どのように強い磁場をかけようと水が磁化されることはありません。

水と波動はまったく無関係です

モノには固有の波動があってそれを水が吸収して体の中でその波動を出して細胞レベルで体を活性化するという。空想の世界の出来事です。

水道水と塩素

塩素殺菌を必ず行うことは水道法で決められています。塩素は微量でも独特の臭気があって不愉快でアトピーの方には症状悪化が心配です。しかし安全基準が守られていて、わざわざ高価な機器を買って除去する必要はありません。給湯機型のお風呂なら既に塩素分は抜けています。釜焚型で風呂焚運転中に塩素は抜けてしまいます。飲用ならビタミンC(アスコルビン酸)粉末をごく微量入れるだけで中和され無害化されます。なお水道水に不安と云う方、あるいは高層住宅のお住まいの方は浄水器を取りつけましょう。おおむね1万円内外のもので高価だから効果が高いとは限りません。ただフィルターなどをこまめに交換することで、より安心安全な飲用水・調理用水が得られます。

環境省選定名水百選

「優れた水環境」を次の世代に受け継ぎ環境保全と整備を目的に1985年(昭和60年)3月、全国各地の湧水や河川の中から百ヵ所を選定。従って必ずしも飲用に適するものとは限りませんが多くは飲用に適し美味しい水もあります。これらの名水を水道水に使っている地域もあり白山・日本アルプスのふもと、富士山麓、阿蘇・雲仙。霧島山麓などに隣接する諸都市の水道は概ね井戸からの汲み上げ水で水道水=名水と云う恵まれた水環境、羨ましいですね。なお市販ペットボトル詰めの国内各地の「名水」の殆どが硬度80以下の軟水です。

名水って何なんだろう

名水それぞれに話せば長い物語があります。それを探訪する名水オタクも多数おられるとか…深山幽谷に分け入るからには体力もいるでしょうね。いつも良い水に出会っているとアトピーが治るかもしれません。ところで協会のある大阪は水の都と云われながら名水ゼロで少し肩身が狭いと思います。さて何を基準に名水と呼ぶのか、その定義はひとそれぞれで、恣意的(気まぐれ)と云ってもいいのですが、幾つかの形があるようです。地図を見ながら推測してください。

- 1) 深山幽谷の湧水を飲むと若返ったという ……「若水型」
- 2) 長旅や戦いのあとで湯さを癒したところ、
たちまち疲れが吹っ飛んだという ……「力水型」
- 3) 弘法大師や行基上人といった高僧が掘った井戸水を
飲んだところたちまち病気が平癒したという ……「霊水型」
- 4) 清酒の仕込みに適した水を探し当ててその地で美味
しいお酒が作れたという ……「仕込み水型」
- 5) タレントさんの旅行行などの番組で紹介されて
たちまち有名になったという ……「タレントさん愛飲型」
- 6) 森林レンジャーや登山愛好家たちだけに
知られていない湯さを癒す溪谷の水 ……「山男(山女)型」
など…

なお名水の多くは生水ですので肌水などへの利用はおおむね無害でしょうが寄生虫・微生物混入の可能性もゼロではありません。医師に相談してください

KYUSHU

- 福岡県**
89. うきは市浮羽
◆清水湧水
(臨濟宗清水寺境内)

- 佐賀県**
90. 小城市小城町清水
◆清水の湧水
 91. 西松浦郡有田町
◆電門の清水
(有田川源流水)

- 長崎県**
92. 諫早市高来町
◆轟溪流
(多良岳伏流水)
 93. 島原市全域
◆島原湧水群
(雲仙岳伏流水)

- 熊本県**
94. 菊池市菊池溪谷
◆菊池水源
(阿蘇外輪山伏流水)
 95. 阿蘇郡南阿蘇村
◆白川水源
・南阿蘇村湧水群
 96. 宇土市宮ノ庄町
◆轟水源
(轟泉自然公園湧水)

- 鹿児島県**
97. 始良郡湧水町
◆霧島山麓丸池湧水
 98. 南九州市岩屋公園
◆清水の湧水
(始良カルデラ伏流水)
 99. 熊毛郡屋久町
◆屋久島
宮之浦岳流水

- 大分県**
100. 湯布市庄内町
◆男池湧水群
(九重連山伏流水)
 101. 竹田市祖峰地区
◆竹田湧水群
(阿蘇山伏流水)
 102. 豊後大野市三重町
◆白山川
(水中鍾乳洞伏流水)

- 宮崎県**
103. 小林市出の山公園
◆出の山湧水
(霧島連山伏流水)
 104. 東諸県郡綾町
◆綾町湧水群
(大淀川水系源流)

- 沖縄県**
105. 沖縄県南城市玉城
◆垣花樋川(ヒージャー)
琉球石灰水

CHUGOKU

- 島根県**
75. 隠岐郡隠岐の島町
◆壇鏡(だんきょう)
の滝湧水
 76. 隠岐郡海士町
◆天川の水(休火山伏流水)

- 鳥取県**
77. 米子市淀江町
◆天の真名井(大山伏流水)

- 山口県**
78. 岩国市通津(つつ)
◆桜井戸
 79. 岩国市錦町
◆寂地川(じゃくちがわ)
 80. 美祿郡秋芳町
◆別府弁天池湧水

- 広島県**
73. 広島市行森川合流点
◆太田川中流域
 74. 府中市
◆出合清水

- 岡山県**
70. 岡山市中区雄町
◆雄町
(おまち)の冷泉
 71. 真庭市蒜山
(ひるぜん)下福田
◆塩釜の冷泉
(蒜山伏流水)
 72. 苫田郡鏡野町
◆上斎原の岩井
(岩井の湧水)

- 徳島県**
75. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 76. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 77. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 78. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 79. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 80. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 81. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 82. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 83. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 84. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 85. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 86. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 87. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 88. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 89. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 90. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 91. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 92. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 93. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 94. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 95. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 96. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 97. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 98. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 99. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 100. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 101. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 102. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 103. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 104. 徳島市東山町
◆徳島川源流
 105. 徳島市東山町
◆徳島川源流

日本各地の名水ご紹介

国土の70%が森林と云うわが国は
極言すれば都市部の河川河口部以外、名水だらけと
云っても過言ではありません。

名水の多くは降雪のある山岳の伏流水、あるいは森林溪谷の流水で、醸造が盛ん、銘柄米の産地も含まれています。また伝統的に染色も盛んで茶どころでもあるようです。そして美味しい水が湧き出る背景には地質学的にさまざまな理由があるようですがおおむね火山脈の山のふもとからの湧水が多いようです。これは溶岩が多孔質で保水力が大きく、その溶岩層を長い年月かかって雪解け水が浸透するからで適度にミネラル分が溶融。ただ石灰岩地帯が沖縄以外に秋芳洞など一部に限られていて硬度はそれほど高くはならないそうです。

KINKI

京都府

- 53. 宮津市字文殊 ◆磯清水
- 54. 京都市右京区 ◆松尾大社・亀の井
- 55. 京都市中京区西洞院三條柳水町 ◆柳の井
- 56. 京都市中京区 ◆染井の水(梨木神社)
- 57. 京都市伏見区 ◆御香宮神社の御香水
- 58. 京都市伏見区 ◆藤森神社 不二の水
- 59. 京都市伏見区 ◆城南宮 菊水若水

滋賀県

- 60. 彦根市西今町 ◆十王村の水

大阪府

- 61. 三島郡島本町 ◆離宮の水

奈良県

- 62. 吉野郡天川村 ◆洞川(どろがわ)湧水群

和歌山県

- 63. 和歌山市紀三井寺 ◆紀三井寺の三井水
- 64. 田辺市中辺路町 ◆野中の清水(崖下湧水)

三重県

- 65. 四日市市 ◆智積(ちしゃく)養水
- 66. 志摩市 ◆恵利原の穴水(天の岩戸)

兵庫県

- 67. 西宮市 ◆宮水
- 68. 神戸市中央区 ◆布引溪流
- 69. 宍粟市 ◆千種川

HOKKAIDO

- 北海道**
1. 利尻島 ◆利尻富士甘露泉水
 2. 士別市 ◆不動尊の霊水
 3. 虻田京極町 ◆羊蹄のふきだし湧水
 4. 長沼町 ◆馬追の名水
 5. 千歳市 ◆ナイベツ川湧水

TOHOKU

- 青森県**
- 6. 弘前市紙漣町 ◆富田の清水
 - 7. 平川市 ◆唐竹湊神の清水
- 山形県**
- 12. 西村山郡西川町 ◆月山山麓湧水群
 - 13. 東根市羽入 ◆小見川
- 秋田県**
- 8. 仙北郡美郷町 ◆六郷湧水群
 - 9. 湯沢市 ◆古館山力水
- 岩手県**
- 10. 八幡平市松尾 ◆金沢清水
 - 11. 下閉伊郡岩泉町 ◆竜泉洞地底湖の水
- 宮城県**
- 14. 栗原市高清水町 ◆桂葉清水
 - 15. 仙台市青葉区 ◆新川(につかわ)
- 福島県**
- 16. 耶麻郡北塩原村 ◆小野川湧水
 - 17. 耶麻郡磐梯町 ◆磐梯西山麓湧水群

KANTO

- 群馬県**
- 18. 吾妻郡東吾妻町 ◆箱島湧水
 - 19. 甘楽郡甘楽町 ◆雄川堤
- 栃木県**
- 20. 塩谷郡塩谷町寺島 ◆尚仁沢湧水
 - 21. 佐野市出流原町 ◆出流原弁天池湧水
- 埼玉県**
- 23. 大里郡寄居町 ◆風布川・日本水
- 千葉県**
- 24. 長生郡長南町 ◆熊野の清水
- 東京都**
- 25. 青梅市 ◆御岳溪流
 - 26. 昭島市 ◆昭島市営水道水
 - 27. 国分寺市西元町 ◆お鷹の道真姿の池湧水群
- 茨城県**
- 22. 久慈郡大子町 ◆八溝川湧水群
- 神奈川県**
- 28. 足柄上郡山北町 ◆滝沢川西水(せいすい)の滝
 - 29. 秦野市 ◆秦野盆地湧水群

CHUBU

- 山梨県**
- 30. 南都留郡忍野村 ◆忍野八海
 - 31. 北杜市長坂町 ◆小淵沢町 ◆八ヶ岳南山麓高原湧水群
 - 32. 北杜市白州町 ◆白州・尾白川
- 新潟県**
- 33. 長岡市西中野侯 ◆杜々(とど)の森湧水
 - 34. 中魚沼郡津南町 ◆龍ヶ窪野水
- 長野県**
- 35. 北安曇郡白馬村 ◆姫川源流湧水
 - 36. 安曇野市豊科穂高 ◆安曇野わさび田湧水群
 - 37. 飯田市羽場 ◆猿庫の泉
- 静岡県**
- 38. 駿東郡清水町 ◆柿田川湧水群
- 岐阜県**
- 49. 郡上市 ◆郡上八幡 宗祇(そうぎ)水
- 富山県**
- 39. 黒部市ほか ◆黒部川扇状地湧水群
 - 40. 中新川郡上市町 ◆穴の谷(あなたん)霊水
 - 41. 中新川郡立山町 ◆立山玉殿湧水
 - 42. 砺波市庄川町 ◆瓜裂の清水
- 石川県**
- 43. 輪島市門前町 ◆総持寺 古和秀水(こわしゅうど)
 - 44. 七尾市三引町 ◆御手洗池
 - 45. 白山市鳥越 ◆弘法池の水
- 福井県**
- 46. 大野市泉町 ◆お清水(おしょうず)
 - 47. 三方上中郡若狭町 ◆瓜割の滝
 - 48. 小浜市下根来 ◆鶴ノ瀬
- 愛知県**
- 52. 犬山市ほか ◆木曾川・可児川合流点

SHIKOKU

- 香川県**
- 81. 小豆島 ◆湯船の水
- 徳島県**
- 85. 吉野川市鴨島町 ◆江川の湧水
 - 86. 三好郡祖谷 ◆剣山御神水
- 愛媛県**
- 82. 西条市全域 ◆うちぬき湧水群(石鎚山伏流水)
 - 83. 松山市南高井町 ◆杖の淵公園湧水
 - 84. 西予市宇和町 ◆観音水(鍾乳洞湧水)
- 高知県**
- 87. 高岡郡越知町 ◆安德水(横倉山湧水)
 - 88. 高岡郡より県西部 ◆四万十川流域

ハイ！アトピーづき台い40年の友実です



掻いてもかめへん
「掻きしろ」をつくりましょう

連載第2回

フリーアナウンサー 関根 友実

私のアトピーがいつ発症したのか、物心つく前だったので覚えていません。母の話によれば、満一歳のころに「麻疹(はしか)」にかかり、直後に「とびひ」に感染したため、一気に身体全体が赤くてじゅくじゅくした発疹だらけになったそうです。とびひはどんどん広がって行くので、とうとう入院になりました。傷口に菌が感染しないように、全身に包帯を巻かれ、ぐるぐる巻きになりました。3歳年上の姉はそんな私の姿を見て、「とんちゃん(当時からの私のあだ名)がミイラになっちゃった」と泣いたそうです。私は元々、祖父がお風呂の薪割りをするのを、そばの切株の上ですーっと眺めているような大人しい幼児だったそうですから、ベッドの上でまんじりとしめないで、さぞかし不気味な「ミニミイラ」だったに違いありません。そしてとびひもおさまり、包帯に包まれた範囲も減ってきたころ、痒みを伴う赤いぶつぶつが、手足の関節の裏にだけ残りました。母が曰く、それが私のアトピーの始まりだったそうです。今も、手足の関節の裏にアトピーは残っています。顔や首にも残っていますが、一番見たくにひどいのが右ひじの関節の内側です。少し黒ずみ、皮膚は分厚く角質化しています。実は、そこは私の「掻きしろ」です。これは私の造語なのですが、簡単に言えば自分で「ここだけは掻いてもいい」と決めているところです。商売柄、顔を掻きむしることは被害が大きくてできません。だから、顔が痒くてたまらなくなった時に、右ひじの関節の裏側を掻いて、一時的に顔の痒みをごまかしているのです。アトピーは例外なく掻くことで悪化してしまうので、どこも掻かないことに越したことはありませんが、痒みというのは痛みよりも時として強烈な耐えがたい刺激となることがあります。どこか掻かないとおさまらない時には、ここなら許せるという場所を掻くことで衝動をおさめる、そこを「掻きしろ」ということにしています。小さな頃からアトピーと共に歩んできましたので、医師から「掻いちゃだめだよ」と言われたことは数限りなくあります。皆さんもご経験があるのではないのでしょうか。小児アトピーの専門医に聞いたことがあるのですが、掻き壊して悪化すると母親を心配させてしまうので、幼心に「掻くことは悪いことだ」「それなのに、我慢できなくて掻いてしまった自分は、お母さんを悲しませる悪い子だ」と思い詰めて、隠れて掻いてしまっという罪悪感に苛まれるという幼い患者さんが多いそうです。なんともいじらしく、せつない話です。隠れて掻くよりも、ここだけは掻いてしまってもいいじゃないかという場所を作る、これ、案外おすすめてです。最後の砦があると人は強くなれますので。 (次号につづく)

Atopic who's who

ステロイド薬の合成方法を開発した頑固一徹の天才学者 ラッセル・マーカー

ラッセル・マーカーは1902年、アメリカ東海岸メリーランド州のベイカーズタウン生まれ。貧農から大学教授にまで登り詰めた程の人物ですから我慢強く押しも強く独創的なアイデアで超高価だったステロイド薬の合成に成功し現在も「マーカームソッド」として製薬の現場でその手法が活用されています。

苦学して高校卒業後、メリーランド大学に入学し有機化学専攻を目指していましたが奨学金の関係で無機化学専攻となり、これが進路に大きく影響。と云うのは有機化学はおもに薬学分野に進み無機は物理化学などの分野に進むことが決められていたようです。そこでマーカーは物理化学の修士号を得たうえで指導教授に頼んで有機化学で博士課程を履修したのですが物理化学の単位不足で博士号取得に至らず、これに不満を抱きメリーランド大学を自主退学。1926年に研究者として石油化学分野の企業に入社し、さらにロックフェラー研究所に移りステロイドに興味を持ち、数々の論文から適切な反応条件さえ見いだせば植物材料からステロイドの合成が可能であると考え上司に相談します。しかしマーカーは物理化学者であってステロイドは薬学分野なので上司が研究を許さなかったのです。そこで待遇の良いロックフェラー研究所を飛び出してペンシルベニア大学のパーク・デービスによる資金を得て研究に没頭。ヤマモ科(日本の自然薯とは別種)のヤム芋に含まれる物質から黄体ホルモンに関連する「プロゲステロン」と云うステロイドの合成が可能なることを突き止め、1942年、第二次大戦中の緊迫したなか、アメリカ政府の制止を振り切って単身メキシコに出国。通訳やガイドが尻込みする山中に分け入って原料のヤム芋を得て、これによりプロゲステロンの合成に成功。マーカームソッドと云う同じ手法でコルチコステロイドなど多くのステロイドを合成しメキシコに、いまで云うバイオベンチャー企業を設立。ところがここでも持ち前の激しい気性が災いし経営方針で出資者と衝突し、一切の研究生活からまさに隠遁。若年にして科学者として身を引く美術品の販売で財を成す。その資財で母校メリーランド大学に幾つかの寄付講座を創設、後輩たちを育てる手助けをし、またペンシルバニア大学にも多額の寄付を行い博士号も取得。

さてマーカーが開発した「マーカームソッド」により安価に、大量に、安定的にステロイド薬の開発が可能となり、アトピーをはじめ喘息やネフローゼ、リウマチ、パーチェットなどの多くの患者さんがその恩恵を受けています。ラッセル・マーカーは頑固一徹を貫き1995年、85歳の天寿をまっとう。短気を起こさず研究生活を続けていたらステロイド合成の開発者としてノーベル化学賞を授与されていたかも知れませんが。

法人賛助企業様ご紹介 第9回 (敬称略)

平和バイオテクニカル株式会社

——— 平成17年(2005年)ご入会 ———
所在地 〒135-0062
東京都江東区東雲1-9-19-1011
電話 03-6662-8058
業種 洗浄剤開発・環境浄化微生物応用技術開発
アトピー関連商品 低刺激性「センセートNo.5」シャンプー・フェイスソープ・ローション

◎◎◎◎◎◎◎◎ アトピー患者さんへのひと言 ◎◎◎◎◎◎◎◎

お肌には多くの機能があり、残念ながら私たち人類には解明しきれない事がたくさんあります。しかし新たな発見もたくさんあります。カタログハウスの「通販生活」を通じてシャンプー「髪つつみ」や化粧水・泡フェイスソープ「慈し」シリーズを販売させて頂きかけも、お身近に困っている人に安心して使える物を作る事でした。微生物を扱う専門家として、皮膚常在菌や身の回りの菌類を意識した材料をシンプルに選定をし、使う方が無意識に自分に適した使用量を調整できるような製品開発をコンセプトにしています。

株式会社 スミノエ

——— 平成17年(2005年)ご入会 ———
所在地 〒550-0013
大阪市西区新町2-4-2
電話 06-6537-6303
業種 カーペット・カーテン・インテリア関連商品
アトピー関連商品 ダニたんばく不活化剤「アレルバスター」加工ラグ(カーペット)

◎◎◎◎◎◎◎◎ アトピー患者さんへのひと言 ◎◎◎◎◎◎◎◎

アトピーやアレルギーをお持ちの方にとってアレルゲンとなるダニたんばくの抑制、またVOC(揮発性有機物)として健康への影響が懸念されるホルムアルデヒドの吸着・分解など、室内環境をクリーンに整える機能を有したインテリア関連商品をお届けしております。

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。

ドクターインタビュー

石井 正光 (いしい まさみつ) 先生

公立大学法人 大阪市立大学大学院医学研究科 皮膚科・形成外科教授
熊野詣の起点となっていた阿倍野地区は再開発が急ピッチですすみ西日本一ののっぴビルも建設中。その阿倍野でいち早く18階建ての高層化を完成した大阪市立大学医学部付属病院に皮膚科教授の石井正光先生をお訪ねしました。

先生が臨床現場でガイドライン以外に、取り入れておられることがあるとお聞きしましたか…

私が医者になった昭和50年(1975)代はアトピーのひどい成人はほとんどいなかったですね。これは酷いと思って小学校低学年ぐらいで終わっていました。それが10年後の昭和60年ぐらいから全身真っ赤になる大人の患者さんが現れるようになるんですね。26年前になかなか治らない患者さんに出会って、4年間治療にいても、軽快せず手こずりました。子供のアトピーは治してこれたのに、こんなにひどい成人アトピーがあるんだと困惑したことがあります。漢方薬も少しは使っていましたが、どうして治らないんだろうと思い、食事や日常生活について注目し見直すようになりました。すると治る率がぐんと上がるんですね。さらに良くなる率が上がったのは同僚の小林先生が作成した食事表をつかうようになってからです。患者さんに、朝、昼、夕食、おやつの内容を毎日書き出しでもらいそれを採点しています。これは患者さんにとってたいへん煩わしい作業ですが。なぜ私が患者さんを治そうとがんばっているかという、患者さんは病院巡りを何軒もされ、この「大きな大学病院」に辿り着き、そしてその病院の教授という立場で私が診るのですから「最後の砦」だと思って来られる…、だから私は絶対治さないとはいけなくて患者さんの期待度が大きいだけにあとに逃げないですよ。

食事内容を詳しく聞いてからどのようにされるのでしょうか

私どもでは西洋医学と東洋医学を組み合わせる治療することが多いです。西洋医学的な治療には、ステロイドを塗る、飲む、免疫抑制剤を塗る、飲む、紫外線をあてる、他に抗ヒスタミンを飲むなどありますが、長期間使用しても満足が得られなければそれまでですね。だからと云ってステロイドに反対することではありません。外用も飲んでもいいと思います。なぜかという、たとえば、それでTARCの数値が下がれば調子が良くなり、全身的にきれいになったら「ホメオスタシス(生体恒常性)」、生命維持能力が活発に働く。つまり、体自体が良い状態を続けようとする努力をしているわけです。

調子の悪い部分を残しておくところからの刺激が連鎖して全身の悪化へ向かってしまいます。ところが、薬の力を借りてでもいったんきれいにすると、いい状態を続けたいという力がかかりその状態が持続するんですね。きれいにすれば気分がいい。「うれしいわ」と思うことが精神神経系を落ち着かせて緊張を無くし、眠れるようになります。

「私って治りそう」って思えることが治る方向に働かせ精神神経系から免疫系への働きが強くなっていく。だから一旦きれいにして気持ちよくなること、顔の赤みが消えて嬉しい経験をするのは、とても良いことです。

何を食べて、どのように生活を改善すればいいのですか？

私たち生物には、それぞれに食べるものが決まっています。誰が決めたかという遺伝子ですね。例えば、蝶の口の形を想像してください。あのストローのような口は花の蜜を食べなさいという遺伝子からの命令なんです。その生物が生きていくための形を遺伝子が与えている。夜寝るか昼ねるかも決まっている。つまり決めた通りの生活をしないと調子が悪いわけ。設計士は最高に良いものを創造したんだけど、遺伝子に逆らって、例えば赤ちゃんのころからお母さんが何も考えずに与える食パンとマーガリンを食べて、それが普通になってしまう。そこが問題の根源だと考えています。そこで少し視点を変えましょう。

私たち人間は何に似せて作られたかという、猿なんですね。猿の進化形だから遺伝子は似ているはずですよ。そこで日本猿は実際何を食べているか、猿の生活を観察してみたのです。

あれまあ、お猿さんだなんて…

猿はかきこいですよ。春夏秋冬だいたい葉っぱを中心に、油分や蛋白を摂るために花とか木の实、芽などを食べます。だからと言ってポテトチップスのように30%の油脂はないですよ。あと通りがかりのコオロギなども捕食します。秋は木の実をたくさん食べて冬に備えます。冬は食べ物



石井 正光 (いしい まさみつ) 先生のプロフィール

1973年 大阪市立大学医学部卒	所属学会
1977年 同、大学院修了	日本皮膚科学会(専門医)
1978年 大阪市立大学医学部助手	日本アレルギー学会
1980年 Justus-Liebig大学(ドイツ) 留学	日本形成外科学会
1982年 大阪市立大学医学部講師	日本東洋医学会
1995年 同、教授	(平成24年度日本東洋医学会 関西支部例会会頭)
2006年 同、医学部付属病院副院長	和漢医薬学会評議員
2008年 同、大学院医学研究科 副研究科長	日本補完代替医療学会理事
	日本アロマセラピー学会理事

がないので木の皮を、それもなければ、じっとしてカロリーを消費しないようにして春を待ちます。人間のカロリー摂取量の基準に日本猿のデータはすごく良い判定基準になります。

摂取量を比べるとレベルが桁違いなのは当たり前ですが遺伝子の許容範囲をもっと超えていますからね。動物は飢餓に対しての対応は備わっていますが飽食に対しては備わっていません。それがさまざまな都合として現れると考えられます。だから猿のデータは日本人にとって重要です。不摂生をたくさんすれば病気になるというのが昔からの教えで、不摂生をできるだけやめて治そうというのが私の方針です。生命のすべての根幹には遺伝子がかかわっていて病気も遺伝子の設計どおりに生きたら治ると考えればいい。運動もせずに心配事ばかりして縮こまって息もしない人が多いと思いませんか。つまり出来るだけ遺伝子に逆らわず、遺伝子のいう通りに健康づくりをしようってことです。さらに大事なものは心の問題。笑顔をつくるのがいちばん大事なのです。笑顔がなければ病気は治らない。病気の原因はすべて消えているのに治らない人がいます。自分は一生治らないと思いきや、笑顔でおれないことが原因の人を見かけます。治るって信じたら治るのに「自分は一生こんなや。悲しい朝から鏡見て顔が赤くて、私は一生こうなんだ」と思い込むと、治る病気でも治らない…、ステロイドが怖いと怯えてPTSD(心的外傷後ストレス障害)になり、精神的に抜けれられない、自分でマインドコントロールをかけてしまったのです。こうなると厄介ですがこころの持ち方次第で快方に向かいます。

患者さんへアドバイスをお願いします

大事なことは治ると信じることです。そして、健康づくりこそアトピーから脱却するもととなります。精神的な面では、こだわりを捨ててリラックスすることですね。いつも心を平静に保つことです。自分ひとりでは難しかったら、誰かに話して平静な心を作ること。そして、早寝早起きを心がける。朝日を浴びると甲状腺ホルモンが出て免疫力を高めてくれます。食事は、脂肪分を控えて、緑黄色野菜をたっぷり摂る。深く呼吸することで副交感神経をリラックスさせます。4秒鼻から吸って、お腹を膨らまして7秒止めて、8秒かけてゆっくり吐く。ヨガと一緒に。血流が良くなって落ち着いた気持ちになりますよ。アトピーの原因は単純ではありませんがおおむね環境汚染であり、食であり、人間関係とかの精神的軋轢という3つが大きく関わっています。だからスマホやヘッドホンも少し控え脳を休めたり、脂っこいファストフードから遠ざかるなど、暮らしの中で病気のマイナス要因になることを引き算して行きましょう。

私は如何にすれば病気から脱却し快適な日常生活に復帰できるか患者さんひとり一人についてじっくり観察してきました。そのデータが私の「頭の中の引きだし」に一杯詰まっています。だから大変な症状の方が自助努力をされている姿を見るとお節介にも手伝いたくなりますね。そして普通の暮らしに戻れた姿を見るととても嬉しく何よりも励みになります。

本日はお忙しいなかとても有意義なお話、有難うございました。お猿さんのお話が飛び出してびっくりしましたが、すごく整合性があると思いました。(なお天王寺動物園が病院のすぐ近くにありますが時間外で寄り道できず、他日じっくりお猿さんを観察してきます) 文責 オフィスメイ 三原 ナミ

「いのちの林檎」を観てきました

少し前ですが吹角隆之先生からお知らせを受け自主制作映画「いのちの林檎」の上映会に参加しました。重度のCS＝化学物質過敏症の女性を追ったドキュメンタリーで、近所のゴルフ場への農薬散布で住めなくなった主人公の女性早苗さんが標高千メートルの山中で生活し、苦難が続くなかカリスマと云われた青森の木村秋則さんが完全無農薬で育てたリンゴに出会うシーンは感動的でした。アレルギーに関わっておりながら「何でそんなものに…」と思うような何でもないものに発作を起こし、主人公の早苗さんの苦しみ、はじめ他人事のようにクールに見ていましたが、終章になって苦しみ共感でき目頭が熱くなりました。以下はご覧になった方の感想を、アンケートより引用します。

「このような大変な状況で、生きておられる方がいらっしゃるのにショックを受けました。私たちがなにげなく、あたりまえのように、出来ていることが、この病気によって、こんなにも困難だとは知りませんでした。人としての生き方、考え方、自然の一部であるということが、頭の中でうずまいています。私にできることは何か？考えて、行動していこうと思っております」

さて2009年に国はCS＝化学物質過敏症の病名を認め、健康保険で扱われるようにしましたが現在、わが国には約70万人の患者さんがいるとされこの病気を診断できる医師はごく少数しかいないのが実情。衣食住のすべてのステージで化学物質に依存している私たちは、化学物質過敏症という病気と無縁ではないことを痛感した次第です。



私が息を吸える場所はどこ？
「いのちの林檎」のシーン

なお上映予定など詳細は下記にURLにアクセスして確認してください。
<http://www.inochinoringo.com/>

協会の震災支援活動が「日本小児科医会会報」に紹介されました。

少し気恥ずかしいですが表題の学会の広報担当様から執筆の依頼があり、会員有志の方々からの支援物資等を被災地へお届けした経緯を掲載していただきました。阪神淡路の震災とは違い、遠隔地でしかもアクセスが確保できないなかでの支援物資のお届けは思うように捗らず、しかも支援物資の受け入れ集積所は混乱の極み。悪戦苦闘…とは大げさですがハラハラ、イライラの連続でした。反省すべきことは多々あって、今後には活かしたいと願っています。また近い将来起こるであろう南海東南海地震に備えての市民団体の相互連携の構築が急がれます。図は今回、会員有志の方々からお預かりしました救援物資をマトリックスにしたもので、上に行くほど需要が大きく、また右に行くほど専門知識が必要なことを表しました。ここに記せなかったアイテムもたくさんありますが、被災地支援はその場限りでなく長期的なスパンでの支援が必要かと考えています。今後とも何かあればお申し付けください。



★災害発生初期に支援すべき品目

↑需要量大

- 飲料水
- 食料
- カップめん
- 缶詰食品
- ゴミ袋
- トイレ用品
- 洗濯用品
- 洗面歯磨き
- 洗剤・せっけん
- ストック食料
- 医薬品
- 衛生用品
- 医薬・衛生資材
- ウェットティッシュ
- OTC薬
- シーツ・枕
- 介護食・各疾病対応食
- ベビー用コットン
- スキンケア用品
- アルルギー対応食品
- アルルギー対応日用品
- 医薬品
- ベビーフード
- アルルギー対応化粧品
- 医薬機器

日常的

専門的 →

アミが品の品目が今回の支援物資、今後は各患者団体に呼びかけ備蓄をお願いします。緊急時に備えたいと願っております。

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】「アレルギー疾患は治せる」

【編集】週刊朝日 【出版社】朝日新聞社

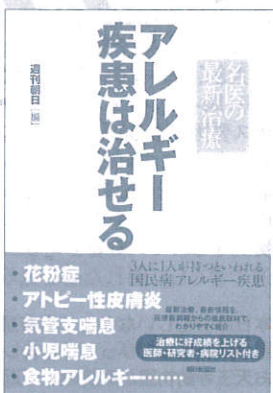
【定価】本体1,300円 + 税

アレルギー疾患に対応されている全国の専門医、諸先生方のご尽力がすごく良くわかる書籍。民間療法ではないエビデンス(科学的根拠)がしっかり確立された治療方法が、患者さんの治療例と合わせて紹介されています。

読み終わると「色々な治療を試したい」という気持ちになりました。あなたの症状にあった治療法が見つかるかもしれません。見識向上の為に必読かもしれません。

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。

TEL 06-6204-0002
FAX 06-6204-0052



【タイトル】「治りにくい病気の漢方治療」

【著者】入江祥史 【出版社】創元社

【定価】本体1,800円 + 税

大阪大学医学部医学科を卒業され現在は、証クリニック吉祥寺院長。東洋医学(漢方)の書籍ですが、先生のお考え方は現代医学のしっかりしたデータや治療方法も漢方療法をはじめの前に重要というお考え方。前書きにも現代医学・漢方のどちらでも治せる部分20%、現代医学でなくてはならない部分40%、漢方でなくてはならない部分10%、どちらも歯が立たない部分30%と書かれています。本文は病状別に治療経験をもとに、どのように処方したかなど詳しく書かれています。アトピーについても皆さんにその部分だけをコピーしてお渡ししたい位の詳しい内容です。現代医学を否定するのではなく、その使い分けが大切と説かれる漢方医学の実践編といった内容です。

