



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.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

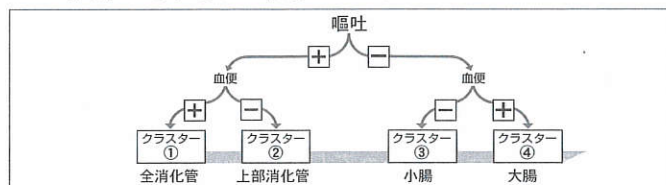
- ◆ 授乳直後に原因不明のアレルギーとなる乳児疾患… P1 「新生児・乳児消化管アレルギー」
- ◆ ATOPIC WHO'S WHO …………… P6 <石坂公成先生 その(1)>
- ◆ 特集・食用オイルについて考える …………… P2~P5 食用油のはじまり
- ◆ 賛助企業様ご紹介 第12回 …………… P6
- ◆ ハーイ！アトピーづき合い40年の友実です …… P6 (フリーアナウンサー 関根友実さん・第5回)
- ◆ ドクターインタビュー …………… P7 河合皮膚科医院院長 河合 享三 先生
- ◆ ATOPICS・ブックレビュー …………… P8 協会主催平成24年度秋のレクレーション

授乳直後に原因不明のアレルギーとなる乳児疾患 「新生児・乳児消化管アレルギー」

* …………… 嘔吐・血便に注意しましょう …………… *

最近増えている少し気がかりな乳児疾患がある。出産後授乳を始めた途端に嘔吐や血便が出たりして人工乳、母乳に関わらず症状が現れ、授乳そのものが原因らしいとされているがIgEは関与しないと云う不思議なアレルギーで疾病名は「新生児・乳児消化管アレルギー」。このため体重増加が遅く、動作に活発さがなく泣き声も弱々しいと云う。10%ほどが腸閉塞を発症、場合によっては発達障害になる可能性が懸念されている。お母さん方は気が動転し近医に駆け込むが、最近解明されつつある乳児疾患のため医師も対応に戸惑うケースもあるという。これから出産される妊婦の方にも心配の種がまた一つ増えそうだが、その病態の解明のために国立行政法人病院を中心に小児科医が全国的なチームワークを組み研究班を結成、病態の解明と治療方針が決められ関連する他科の先生方への啓発もはじめられた。お母さん方には不安材料だが、いたずらに恐怖心を持たないように、この病気に対して以下のような留意点が示されている。

- ◆ クラスタ-2 嘔吐が主体
原因物質を食べて30分から3時間で嘔吐が始まる。血便には至らない。特異IgEの陽性が一般的。
- ◆ クラスタ-3 嘔吐・血便がない
血便のない下痢がつづく。原因物質を食べても誘発まで数日から2週間程度かかる。症状が気付かれにくい。
- ◆ クラスタ-4 血便が主体
原因物質を食べて24時間から2週間かかるケースもある。血便を伴う他の乳児疾患と誤診されやすい。



- ◆ アナフィラキシーへのリスクは少ない。
- ◆ 原因食物を食べなければ症状は解消する。
- ◆ 原因食物は通常、1品目、多くても3品目内外、食事制限等で発育不良になることはない。
- ◆ 合併症を併発しない限り予後は良好。
- ◆ 妊娠中に乳製品摂取を制限する必要はない。
- ◆ ただし半数はアトピー性皮膚炎や気管支ぜんそくに移行する可能性を含んでいる。

表は「嘔吐」と「血便」を手がかりにした大まかな診断のためのチャートです。

- ◆ クラスタ-1 嘔吐と血便
原因物質を食べて30分から3時間で嘔吐が始まり血便まで至る。特異IgEが陽性であることもある。

新生児が生まれた直後は病院の新生児病棟ですから常に医師の管理下であって安心ですが、自宅に帰ってからこのような症状が現れた時は直ぐに担当された医師に診てもらってください。症状が症状だけにお母さん方は深刻に受け止めますが、手当てが早く適切なら「アレルギー持ち」とはならないと云うことです。さてIgEが関与しないあかとして牛乳由来の人工乳を授乳した直後から一週間以内に症状が現れ、これは通常、IgEがつくれるにはアレルギーに感作してから最も短い期間でも10日はかかることから、母体内感作の疑いが濃厚。と云うことはお母さんのおなかの中にいる間に、何らかの原因があるとされ、ならばお母さんが妊娠中は予防的に原因と考えられる乳製品を排除すればいい…と云うことにもならないらしい。今まであまり知られなかった乳児疾患のクローズアップは、すこし不気味でもある。原因解明の研究結果が待たれます。

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します。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っております。

特集・食用オイルについて考える

本紙をお読みの頃は、そろそろお正月のご馳走が胃腸に影響を与えている頃かもしれませんね。以前から「食用オイル」については、食物アレルギーにも関係していますので調べてみたいと思っていました。年末からお正月、ちょっとお疲れ気味の胃腸を考えて誌面を割いてみたいと思います。

● 四世代前のご先祖さん、天ぷら食べたのかな？ ●

食 用 油 の は じ ま り

我が国でははじめ灯明用としてゴマやエゴマ、ひまし油などが使われていましたが、食用としては奈良時代に中国風の油で揚げた料理が出現。食用油は大変な貴重品ですから、庶民までには届かず、庶民層へは江戸時代に長崎から中国風の揚げ料理が徐々に広がって「テン普拉」などが大人気となって食用油の普及に拍車がかかりました。明治中期以降にはカツレツ、コロケなど西欧料理が庶民の食卓にも上るようになり、大正時代末期によくやくサラダ油が登場しました。まだまだこの時代、油は貴重品だったので。当時はご飯にお味噌汁と焼き魚なんかがメインディッシュだったのでしょうか。そうすると私たちが油をたっぷり使う料理を食した歴史はそんなに長くないようです。大正や昭和初期の曾祖父、曾祖母の時代からはまだ三世代から四世代くらいでしょうか。食用油に対するアレルギー反応が出るなら、そろそろですが、今のところはまあ大丈夫でしょうが、油にもいろいろありますからね。

オイルを味方につけるためにオイルの「個性」を知りましょう

「油を断てばアトピーはここまで治る」という小児科部長の先生の著書もあって食用油には何かアレルギーに対してのマイナス要因があるようです。しかしもっと大きな意味合いで必須脂肪酸などを含む大切な役割もあります。そこで脂肪酸の機能や代表的な食用油を紹介いたします。

謎の記号 ω オメガそして α アルファ・ β ベータ・ γ ガンマ

油には炭素と水素の関わり方で多くのタイプがあり性質も違います。化学的にはとても複雑ですので簡単に端折って説明します。また ω 、 α 、 β 、 γ と云う謎めいた記号は分子式の中の約束事で、数学方程式の x や y と云って下さい。なお脂肪酸は単独で存在するのではなく様々な脂肪酸が複雑に混ざり合って「オイル」を特徴づけています。

飽和脂肪酸 = 何をもち「飽和」というのでしょうか

脂肪酸とは鎖状に炭素と水素が結びついている状態で、すべての炭素に一つずつ水素がくっついて、もうこれ以上、くっつく余地が無い、つまり飽和状態＝満杯である…、ということから飽和脂肪酸と名付けられています。水素が炭素にくっついているため酸素があってもくっつく機会が少ない＝酸化しにくいと云うこと。獣肉などの脂肪部分、熱帯植物由来のヤシ油などに多く含まれています。

主な飽和脂肪酸

高級脂肪酸と称され構成される炭素の数で区別される

◆…………… パルミチン酸(炭素数16) ……………◆

人や動物の体内で作られエネルギーや体の組織作りなどで余った糖質やタンパク質は変換されて蓄積。

◆…………… ステアリン酸(炭素数18) ……………◆

パルミチン酸と同様ですがパルミチン酸は炭素数16で完結し安定しますがステアリン酸は炭素数が18となって ω -9のオレイン酸に変換されるケースが多く有益な働きをします。

◆…………… ミリスチン酸(炭素数14) ……………◆

前記と同じような性質ですが炭素数が14となります。食用の話とは少し逸れますがミリスチン酸は泡立ちがいいとされ石けん用途に重宝されています。

◆…………… ラウリン酸(炭素数12) ……………◆

前記と同じような性質ですが炭素数が12となりドデカン酸とも呼ばれています。抗菌性があるとされ主に植物性油脂に含まれます。

飽和脂肪酸の特徴

常温では固体で存在するため体内でも固まりやすく、過剰摂取は血液中の中性脂肪やコレステロールを増し、動脈硬化の原因とされています。ただ極端な低脂肪食は脂溶性ビタミンの吸収を悪くします。近年の研究報告によるとパルミチン酸には従来言われてきたコレステロールの上昇作用はないこと、ステアリン酸にはLDL(悪玉コレステロール)を減らしHDL(善玉コレステロール)を増やす働きがあることやコレステロール値とは関係がないとされていたオレイン酸に優れたコレステロール低下作用があることも報告されています。

多価不飽和脂肪酸＝ところどころに「空きスペース」があるから不飽和、2種類あります

鎖を二重構造にしたためにくっつく余地がありますよ、あるいは二階建てなので「駐車スペースが空いています」っていうような感じの分子構造と云って下さい。つまり飽和(満杯)していないということで不飽和。この不飽和脂肪酸は幾つかに分けられていますので多価と名付けられています。便宜的なイメージとして3番目が空いています…を「 ω 3」、6番目が空いています…を「 ω -6」と考えましょう。n-3、n-6、と呼ばれる場合もありますがここでは ω と表記されます。いずれも常温では液状です。「飽和」ではないので酸化しやすい傾向があります。なお ω -3、 ω -6系の脂肪酸は体内で合成されにくいので必須脂肪酸として食べ物から摂取しなければなりません。

その① 主な ω -3系多価脂肪酸＝摂取したい脂肪酸

◆…………… α -リノレン酸 ……………◆

体内でDHAやEPAを合成し、がん細胞の増殖を抑制すると云われています。酸化しやすく、加熱しないサラダ等に使用することが望ましいオイルです。

◆…………… エイコサペンタエン酸(EPA) ……………◆

生理活性の強い ω -6脂肪酸と競合することで、免疫や凝血反応、炎症などにおいて過剰な反応を抑えるということが明らかになりました。体内で合成できない α -リノレン酸もEPAに変換されます。なおEPAは医療用医薬品として閉塞性動脈硬化症、高脂血症治療薬になっています。

◆…………… ドコサヘキサエン酸(DHA) ……………◆

魚油に多く含まれ、私たちは魚類を食べることによって多く摂取していましたが近年は減少気味。ヒトでは、体内で合成できない α -リノレン酸からDHAを合成。「日本人の食事摂取基準(2010年版)」ではエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸については1日に合計で1g以上3gまでの摂取が望ましいとされています。タラ、ニシン、サバ、サケ、イワシなど多く含有。

ω -3系多価脂肪酸の特徴

ω -3脂肪酸の欠乏により学習能力や視力の低下が報告され、高脂血症や血栓症にもよいとされています。ただ「アトピーやアレルギーなどによい」という有意義性については、残念ながら未知数です。また非常に酸化されやすいので過剰摂取は肝機能に影響を与えるとされています。従ってn-6系多価脂肪酸と一定の割合での抱合せ摂取が効果的とされています。

その② 主な ω -6系多価脂肪酸＝摂りすぎ注意の脂肪酸

◆…………… リノール酸 ……………◆

これまでリノール酸は、コレステロールを下げるのなど身体によいオイルとされてきたが、長期的に観察すると血中のコレステロールを下げないことが確認され、反対に過剰摂取するとEPAやDHAへの変換を阻害するとされています。酸化しやすく過酸化脂質を作りやすいため発がんの促進が懸念。ポテトチップスを1袋(65gサイズ)食べると、1日の成人の必須量と同等を摂取することになるとされています。

◆…………… γ -リノレン酸 ……………◆

血糖値・血圧・血中コレステロール値を下げる働きがあります。月見

草オイルは特にγ-リノレン酸を多く含むことから、アトピー性皮膚炎や湿疹など、多様な疾患に効果があると云われていますが、その有効性に関しては賛否が分かれます。

◆…………… アラキドン酸 ……………◆

不飽和脂肪酸の一種でω-6脂肪酸に分類されます。脳に多く含まれることなどから、俗に「学習能力、記憶力、認知応答力に関与する」また「免疫機能を調節する」とも云われており、その他様々な研究報告がされていますが、有益性のデータは見当たりません。またω-6脂肪酸（リノール酸など）は、現代の食生活ではむしろ過剰摂取傾向にあると云われています。

ω-6系多価脂肪酸の特徴

不足すると生体全体にわたる代謝異常が起こることが知られていて、過剰摂取ではガン誘発等の不都合が起こります。しかしω-3系多価脂肪酸とバランスよく摂取することで相乗作用を発揮、その割合はω-3とω-6が1対4が適当とされています。なお現状は推定1:10とされω-3の摂取量を増やし、ω-6の摂取量を抑える方向で食生活を考えましょう（後述の食用オイルランダム紹介参照）。

一価不飽和脂肪酸

健康的な油と言われていますが…

多価に対して単価不飽和脂肪酸ともいわれます。少しややこしいのですが9番目が空いてます=炭素の二重結合が9番目にあるといった感じの脂肪酸を特に一価不飽和脂肪酸=ω-9とばれています。牛脂、豚脂、母乳に多く含まれています。

ω-9系一価脂肪酸=健康脂肪酸

◆…………… オレイン酸 ……………◆

オリーブの油から単離されたことが名前の由来、浅黄色から黄褐色をした液体でラードのようなにおいがします。動物性脂肪や植物油に多く含まれているが、豚脂（ラード）や牛油（ヘット）にはオレイン酸が全脂肪中50%近く含まれ、また母乳の全脂肪中の1/3がオレイン酸で占められています。

◆…………… エイコサトリエン酸 ……………◆

エイコサまたはイコサとはギリシャ語で20の意味、従って炭素が20つながっている脂肪酸に付けられています。トリは3、ペンタは5を意味します。EPAに似た性質があってEPAに変換されることもあります。

ω-9系一価脂肪酸の特徴

自然の中で最も豊富に存在する脂肪酸で通常の食生活では不足することはありません。オリーブ油の大部分を占めるオレイン酸が代表的なω-9脂肪酸。一価または単価と呼ばれるゆえんは分子構造で一ヶ所だけ二重構造があるという意味。体内でω-3、ω-6などの多価脂肪酸が不足した場合にはオレイン酸などが生理活性物質よってそれらに容易に変換され健康オイルといわれています。

● 食用オイルのあれこれランダムに…、とりあえず五十音順 ●

グラフは主要成分のみを表していますのでバランスを知る目安にしてください。数値は日本食品標準成分表(五訂)などをもとにコンマ以下を四捨五入した概数です。食用オイルは先に説明しましたω-3系やω-6系の脂肪酸が単独で存在するのではなく、混ざり合って存在しています。機能を考えバランスよく摂取しましょう。

◆…………… 亜麻仁油（あまにゆ） ……………◆

亜麻の成熟した種子から得られ食用は非常に高価。α-リノレン酸、ω-3脂肪酸等の不飽和脂肪酸を多く含みアレルギーによいとされていますが、アナフィラキシー反応の報告もあります。



◆…………… アボカドオイル ……………◆

森のバターといわれるアボカド果実から採油、悪玉コレステロール(LDL)を下げるというオレイン酸やビタミンEを多く含み、オリーブオイルよりも熱に強い。「ペルシン」という殺菌作用のある毒素が含まれペットなどが大量摂取すると危険。



◆…………… アルガンオイル ……………◆

化粧品分野でよく耳にします。モロッコの砂漠地帯に多いアルガンの種子から採油。ビタミンEやγ-トコフェロールを多く含有し高い抗酸化力があり食用としても貴重なオイル。



◆…………… 荳胡麻（えごま）油 ……………◆

青シソと同種のためシソ油とも云われる。必須脂肪酸のα-リノレン酸が豊富に含まれることからアトピーの方も注目。多くは青シソ油（青紫蘇）の商品名で販売。



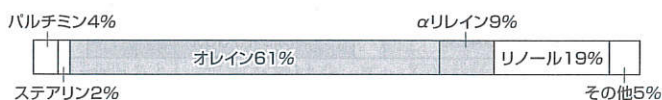
◆…………… オリーブ油 ……………◆

オレイン酸を多く含むため他のオイルより酸化されにくい。高血圧の抑制や血中コレステロール値低下などの報告も多い。逆に長期間の皮膚への外用ではアレルギー反応の報告があり、オリーブの花粉による花粉症も報告されている。



◆…………… キャノーラ油 ……………◆

キャノーラとはカナダで品種改良された菜種。有害が懸念されるエルカ酸（エルシン酸）とグルコシノレートを含まないため、今では食用菜種油と云えばキャノーラ油を指すことが多いようです。



◆…………… 小麦胚芽油 ……………◆

小麦の胚芽から採れる油で、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富。老化防止や美肌効果など健康食品として広く利用されていますが、小麦胚芽油も特定原材料5品目である小麦の範疇とされておりアレルギーの表示義務を有します。（データ欠落のため表省略）

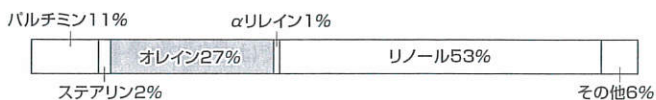
◆…………… 米ぬか油 ……………◆

精白米にする際に発生する米ぬかから採油。オレイン酸の含有率が高く加熱酸化が少ないため、菓子加工などで多く用いられる。



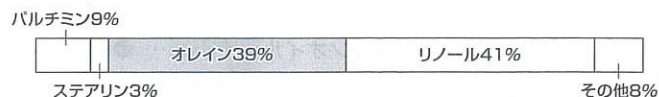
◆…………… コーン油 ……………◆

とうもろこしからコーンスターチを製造する過程で得られる胚芽が原料、リノレン酸含有率が低く家庭用サラダ油として揚げ物・炒め物などに使用。食品工業用としてマーガリンやスナック菓子などに使われる。



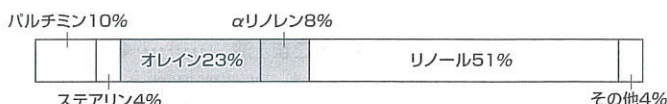
◆…………… 胡麻油 ……………◆

胡麻の種子から採油、リグナンと呼ばれる酸化防止成分があり酸化しにくい。俗に「がんや老化の予防に効果がある」と云われ、その有効性については、ゴマリグナンという物質のなかのセサミンに血清コレステロール改善作用のデータがある。ただ喘息既往歴があると過剰摂取によるアナフィラキシー報告もある。また乳幼児アトピー126名の調査では、卵に次いで陽性率が高かったという報告がある。



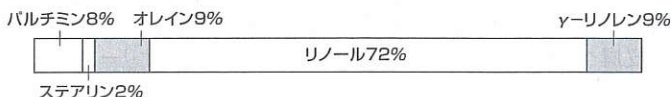
◆…………… 大豆油 ……………◆

てんぷら油や白絞油(しらしめゆ)とも呼ばれている一般的な食用油。サラダ油の多くはこの大豆油に菜種油、コーン油などを調合したもの。大豆は特定原材料5品目でありアレルギーの表示義務がある。



◆…………… 月見草油 ……………◆

月見草の種子から採油、コレステロールを低下させるγ-リノレン酸を多く含有。コレステロール症の治療や予防、肥満抑制に効果が期待される。またアトピー性皮膚炎では概ね有効な臨床報告もあるが過去に虚偽報告もあり情報が錯綜。なおアラキドン酸を作り出す成分を含むため、アラキドン酸代謝を抑制する抗炎症薬を多用するアトピー性皮膚炎には逆効果と云う意見もあります。



◆…………… パーム油 ……………◆

アブラヤシの種子核果中の胚乳を乾燥させて採油。飽和脂肪酸が多いので常温では個体のため圧搾や溶剤抽出で原油を得て精製。安価なためマーガリンやショートニングをはじめ多くの加工食品や洗剤など工業分野では重宝な存在。なお東南アジア諸国では、アブラヤシの広大なプランテーション開発による森林伐採が環境問題となっている。



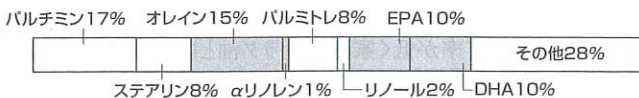
◆…………… 紅花油 ……………◆

紅花の種子から採油、サフラワー油とも云われる。リノール酸の摂りすぎの弊害が指摘され、現在ではリノール酸の含有量が多いタイプからオレイン酸の多いタイプが主流。



◆…………… 魚油 ……………◆

イワシ、サンマなど大量に捕獲される魚類を原料とし、ほかの食用油と異なりパルミチン酸が主成分。また、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)などのω-3脂肪酸の含量も多くアレルギー炎症を抑制する効果があるとされ、さらに血液を固まりにくくする作用もあるため生活習慣病予防にも効果的とされる。



◆…………… ラード(豚脂) ……………◆

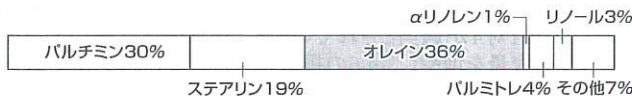
豚の背脂を精製した食用油脂で、常温では白色のクリーム状。植物油に比べて酸化されにくいので揚げ物に最適。100%豚脂のもの

が「純製ラード」、豚脂主体で牛脂、パーム油などをブレンドしたものは「調製ラード」と呼称。良質なラードは飽和脂肪酸のパルミチン酸やステアリン酸などの含有率が高い。



◆…………… ヘット(牛脂) ……………◆

牛の脂を精製した食用油脂で、牛脂(ぎゅうし)とも呼ばれる。常温では白色の固体で、低温(約45℃)で得られるヘットは品質が良いとされる。カルシウムを吸収し血中カルシウム濃度を調整するビタミンB6や必須栄養素のコリンなどを多く含有、ラードと共に飽和脂肪酸が多量で、心血管疾患の発生に強く関与し健康に有害な食品の一つと考えられているので摂り過ぎには注意。



●もうひとつの食用オイル分野 食用加工油脂について●

マーガリンやショートニングなど、油脂に工業的な加工を行い製品化したものが食用加工油脂と呼ばれるオイル。製菓製パン現場で工業的に使われています。

◆…………… ショートニング ……………◆

ラードの代用品で無味無臭。製菓に使用するとさっくりと焼き上がる。揚げ油に使用すると衣がパリッと仕上がる。液状の植物油を固形状にするため、水素添加の処理時に脂肪酸が一部トランス化し、トランス脂肪酸が生成。このトランス脂肪酸が心臓疾患・アレルギーを中心とする様々な健康被害を引き起こす可能性が指摘されています。

◆…………… マーガリン ……………◆

植物油に水素を強制的に添加して融点を高めて固形化したのがマーガリンで19世紀末にフランスで開発されナポレオンも絶賛、植物油由来で健康的と一時は脚光を浴びましたがトランス脂肪酸の含有で今では「悪者」呼ばわりされています。しかし過剰摂取しない限り無害という説も根強い。

◆…………… ファットスプレッド ……………◆

マーガリンより油脂分が少なく乳化剤で水分を含ませ柔らかくしたものの。水分が多い分ローカロリーで、バターやマーガリンに比べてパンなどに塗りやすいのでスプレッド(塗りモノ)と名付けられています。水分が多いので製菓や調理には不向きです。

◆…………… 製菓改良脂 ……………◆

菓子やケーキの食感を高めたり、風味の向上などを目的に生地に混ぜてショートニングのように使われます。液状や粉末状など生産現場に合わせて製品の付加価値作りに役立っています。

◆…………… セバレートオイル ……………◆

パンやケーキを焼く際に型枠を使うことがあって、きれいに焼き上げるためにスムーズに型枠から取り出せるよう剥離の目的で使うオイルです。お米パンなのにアレルギーが出たという時は、セバレートオイルが原因と云うこともあります。最近ではアレルギー対応のセバレートオイルも開発されています。

●ネットではいろいろお騒がせ中のトランス脂肪酸について●

自然の植物油には含有しません。牛肉や乳製品は、2~5%程度のトランス脂肪酸を含有、この天然のトランス脂肪酸は生体内にある酵素の働きで不飽和脂肪酸の一種に変換され生理的に利用されることが判っています。問題となっているのは人工的なトランス脂肪酸で飽和脂肪酸にするために人工的に水素を強制付加して製造するときにはトランス脂肪酸が発生し、それを原料とするマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどに多く含まれています。多量に摂取するとLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増加させ心臓疾患のリスクを高めると云われ、2003年以降トランス脂肪酸を含む製品の使

用を規制する国が増えています。日本では特に使用の規制はなく、マーガリン類には脂質の8%程度のトランス脂肪酸が含まれています。ファーストフード店での揚げ物には食感が長持ちするショートニングが使用されており、また食感改善効果が高いため、ビスケット、パン、ケーキ、スナック菓子などの小麦粉加工食品にも多く使われています。アメリカでは、中高齢者の健康な女性を対象とした調査で炎症が生じていることを示すCRPなど炎症因子や細胞接着分子が高いことが示されており、アトピーなどのアレルギー症へ悪影響をおよぼす疑いが報告されています。（*CRP=体内で炎症や組織破壊が起きている時に血中に現れるタンパク質）アトピーやアレルギーの方には避けて通った方が賢明かもしれません。

油がのってきました、そこで油とアトピーの関係をお話し締めくくりませう

食用オイルについてはアレルギーからメタボまで、日頃から気にしている方も多いと思います。確かに現代の食生活は、オイルの摂取量の多いメニュー構成になっていますね。そんな中、身体に良くて正しいオイルの取り方について考えてみましょう。ただメタボについては、小紙の範疇ではなく健康雑誌にお任せするとして、アレルギーに関わることで、効果が期待できるおすすめのオイルがあるのか調べてみました。

ウソ、ホント? やっぱり? リノール酸犯人説

ご存じかもしれませんが、必須脂肪酸の代表とも云うべきリノール酸の過剰摂取がアトピーなどアレルギー疾患に悪影響を与えていると云う情報を多く見かけます。やはり食生活の変化が大きく1955年には脂質摂取の割合は約9%だったのが最近では25%に急増し、その分、炭水化物が78%から60%に減少。

マーガリン、ドレッシング、マヨネーズ、スナック菓子などを食べる機会が増え、リノール酸摂取量が1955年から1995年の40年間で2.5倍になっているとか。必須脂肪酸なので、摂取しないという訳には行かないのですが考えさせられます。

リノール酸とアトピーの「肌の合わない」関係

食事とともに摂取したリノール酸は私たちの身体（細胞）ではアラキドン酸に変わります。そして、アラキドン酸からアレルギーや炎症を促進する物質がつくられ、皮膚症状を起こしていると考えられています。ステロイド薬は細胞からアラキドン酸が出てこないように、また、アラキドン酸が炎症促進物質に変換されないように抑える働きをします。リノール酸の摂りすぎで身体にアラキドン酸がいっぱいになっている限り、ステロイド薬を止めると再発するという厄介なことになるのです。リノール酸の多い食べ物をできるだけ少なくし、オレイン酸やEPA、 α -リノレン酸の多い食べ物を増やす食生活を、一、二年続けると薬なしでも発症しにくくなるとされています。アトピー性皮膚炎の患者さんに対し、リノール酸の多い油やマヨネーズ、ドレッシングを控え、 α -リノレン酸の多いシソ油を使うよう指導した伝統和食療法では、皮膚炎の重症度が改善することが報告されています。

日本食は、アレルギー対応食?

ただ、必須脂肪酸のリノール酸ばかりが悪モノではなさそうで、やはり魚を食べる回数が減ったことにも大きな原因があるようです。元々日本人は動物性タンパクを主に魚から得ていました。さらに先人たちの知恵は、青背の魚が傷まないようにまた生臭さを消すために生姜で煮つけ、生姜の抗酸化作用と一緒に摂取していました。当時アレルギーを考えて調理していたわけでは無いと思いますが、やはり日本人には日本食という事でしょうか。さらに魚油に含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)は、リノール酸の働きを抑える作用もあります。また、アトピーの方による「低n-6系列多価不飽和脂肪酸食の効果」という研究で、食事療法によって皮膚症状や血液生化学的データの改善がみられたという報告もされています。さらにうつ病に対する臨床データもあるようで、魚の摂取が多い日本のうつ病の発症率は世界的に最低のグループにはいるそうですが、そう云えば最近うつ病が身近に聞くようになったのは、魚をあまり食べなくなったからでしょうか?

油断大敵! バランス大切!

食用オイルはとて奥深く、体内で様々に変換され、また様々な作用につながっていきます。「一度調べてみたかった」と書きはじめた食用油ですが、途中で「あれれ何で?」と整合性が取れなくなってしまいそうです。テレビで健康によいと放送されると、売り場からその商品が無くなったことも。らっきょう・納豆・バナナ・トマト・ヨーグルト他エトセトラ。今その売り場を見ると、何事も無かったように商品が売られています。健康に良いと云われながら結局は続かなかったのか? 効果が無かったのか? そんなことを考えると、何事もバランスが大切。現在の食生活では、やはり油の摂取量が多い食事となっていてアレルギーやアトピーなどの疾患がある方には、植物油、特にリノール酸の過剰摂取も症状の一因とされており、 ω -3・ ω -6脂肪酸のバランスが1:4の割合が理想的とされています。どの食品にどちらが多いかは、「食品成分表」を片手に料理しないと判りませんが、植物油や肉類に多い ω -6脂肪酸の摂取を控える事が、まずは取り入れやすい方法かもしれません。油断するとついポテトチップに手が…、そこでもう一度、日本食を見直し「もう一食、日本食の日!」をつくるのが改善の手助けになってくれると願いたいところです。

加油(がんばれ!)

以前にアトピーの方に「頑張ってるね」と言葉をかけたら「何を頑張っているの、身もココロもぼろぼろなのに」と叱られました。それ以後頑張れとは云いませんでしたが、患者会の会合があつて明日の命も保証されない難病患者の方々がお互い励ましあいながら「頑張ろうね」「ええ頑張るよ」って声を掛け合っているのを目の当たりにして、やっぱり「頑張ろう」ってコトバはオーラを持っているのだと再認識しました。そこで、食用オイルを上手に使い分け、怪しい油モノは口にせず、体に良いとされるオイルを体に取り入れて加油! = 頑張ってください。



楽R天
I C H I B A

www.rakuten.co.jp/amethyst/

アメジストWEB 検索



やわらかタオル
100%食品素材



キュアコットン
滅菌精製水

アメジストWEBショップでは、
日本アトピー協会推薦品を
他にも多数取り揃えています!

好評販売中!



安全で、安心な厳選された商品いっぱい!

アメジスト WEB Shop

ハイ！アトピーつき合い40年の友実です

フリーアナウンサー 関根 友実



連載第5回

冬になると、嬉しいことが一つ、タートルネックを着ることが出来ます。普通の人は防寒のためにタートルネックを着るのですが、私は首のアトピーを大っぴらに隠す(おおっぴらに隠すなんて逆説的ですね)ことができるので、嬉しいのです。嬉しいと言うか、ホッとします。皆さんはダーティーネックという言葉をご存知でしょうか。首にアトピー

が慢性化した状態で、色素沈着して、色の濃い部分と薄い部分が縞模様のようにになっている状態のことを指すらしいです。最近になって知った用語なのですが、意味を聞いて「あ、私の首のことだ」と思いました。写真だと分かりにくいかもしれませんが、特に首の側面に色素沈着が残っています。ダーティーなんて、ちょっと切なくなるような言葉です。患者本人が悲観して名付けたのか、ほかの人が感じたままに言葉にしたのかわかりません。言葉の力って大きくて、潜在的に色素沈着した首は「汚い」ものだと思わされます。だから、タートルネックの季節になると、ホッとしてしまうのでしょう。ダイエットと同じで、隠すより晒す方が治療にも良いことはわかっているのですが、防寒の名のもとに首を覆えることが有難いことも事実です。ただし、タートルネックの素材はどうしても選んでしまいます。今流行の保温性の高い化学繊維系はアウトです。繊維に反応するのか、保温性の高さから汗をかくのでその汗に反応するのか原因はわかりませんが、丸一日も着るとかぶれてしまいます。保温性は劣りますが、綿100%のタートルを愛用しています。着るものでいえば、セーターは天然素材のものであっても痒くなります。直接素肌に触れないように、綿素材の下着の上から着たとしても、接触する素材感のせいなのか、むずむずと痒くなってきてしまいます。今日は肘を血がにじむまで掻きまわってしまったという日は、慣れないセーターを着ていたということが何度かありました。すぐに気付くわけではなく、何度か着続けて、ようやくその法則に気付くという感じです。泣く泣く、フリーマーケットが趣味という知り合いのおばちゃんに売ってもらいます。そうやって学習を重ねてきた私の冬の装いは、もっぱら綿素材のタートルネックにチュニックを重ね着にして、ボトムスは綿素材の厚めのレギンスがメインです。綿素材のタートルのみを扱う専門店が天王寺にあって、そこで安くカラフルなタートルを購入しています。衣食住、様々な場面でアトピーであるが故の悩ましさがあります。でも、自分の身体のことを知り、自分に合ったものを選んでいくことは楽しいことでもあります。首の縞模様が年輪のように、いつか自分にとって誇らしいものと思えるようになればいいなと思っています。

Atopic who's who

夫唱婦随でIgEの存在を確認

アレルギーの仕組み解明に貢献した 日本が誇る世界的な免疫学者

石坂公成 先生 その(1)

小紙の如きが高名な石坂先生をご紹介するのは恐れ多く懼られますがアトピー・アレルギー分野では欠かすことのできない業績を上げられ、また折しも2月20日が「アレルギーの日」当たるため恐縮しながら筆をすすめます。

石坂先生は1925年(大正14年)東京生まれ、父は本郷連隊区司令官で陸軍大佐、本来なら陸士(陸軍士官学校)へのストレートコースですが、医学を志し昭和19年に東大医学部に入学。ところが勉学に励むことが出来ず学徒勤労奉仕で農作業に駆り出されたとか。そして戦禍を目の当たりにし、また学友たちが戦場に赴き帰らぬ人となるなど、石坂先生も99%死を覚悟されたという。終戦となって復学、死を考え続けたことから基礎医学を専攻され卒業後、国立予防研究所へ恩師の伝手で就職、1948年(昭和23年)のことだが、実は恩師の手引きで東大在学中に照子夫人とも巡りあっている。元祖学生結婚と云ったところでしょうか。同じ基礎医学を勉強され、のちに渡米。IgEの発見に大きく貢献される。

1951年(昭和26年)に第一回日本アレルギー学会が開催、その折にジフテリアの毒素抗毒素が即時アレルギー反応(アナフィラキシー)を起こしうることを示し、抗体が即時にできることを示唆、抗体は長時間かけて作られると云う当時の常識に反論。この時に相当の激論があつて指弾されたとも云われ、このことが渡米の一要因であるとも述懐されている。

その後、またまた恩師の手引きで米加州工科大学(キャルテック)免疫科学部門に推薦留学、しかも夫人同伴がみとめられとか。そしてキャンベル教授との出会いがあつてユニークな指導により水を得た魚のように研究が捗った。その指導とは「論文は小説のように書け、面白く書かなかつたら誰も読んでくれない」というその当時の日本の学会では考えられない破天荒なモノ。また研究も競争原理が働く選抜の社会だから勝たなければいけないと「勝つ」テクニックを伝授。ただし研究者は正直でなければいけないと云うことも教えられる。そして1962年(昭和37年)にデンバーの小児喘息研究所に赴任、ここでも上司に恵まれそしていよいよIgE存在の確認となり夫妻の数十年に及ぶ滞米生活の始まりとなる。

(以下次号)

法人賛助企業様ご紹介 第12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。

株式会社カズマ

平成16年(2004年)ご入会

- ◆ 所在地 〒910-0123
福井県福井市八重巻町105
- ◆ 電話 0776-56-4006
- ◆ 業種 合成樹脂加工製造業
- ◆ アトピー関連商品 アレルパスター加工カーテン

株式会社イケヒコ・コーポレーション

平成17年(2005年)ご入会

- ◆ 所在地 〒830-0424
福岡県三潴郡大木町三八松1052
- ◆ 電話 0944-32-1203
- ◆ 業種 い草製品・インテリア関連製品製造販売
- ◆ アトピー関連商品 PPカーペットシリーズ

ドクターインタビュー

河合 享三 (かわい きょうぞう) 先生

河合皮膚科医院院長

今回は皮膚科臨床医としては最長老の河合享三医師を京都西大路七条のクリニックにお訪ねしました。聖路加の日野原先生に負けないで今後のご活躍に期待したく、まだかくしゃくとした85歳、ヤングハートの現役先生です。

昭和の中ごろでしたか、先生がアトピー性皮膚炎と遭遇した頃の印象など…まさに生き証人かと…。

産まれて2ヶ月位になると、頭頂部にやや厚い湿ったかさぶた(痂皮)ができ、かさぶたが自然に急速に大きくなり、頭全体に拡がり、顔も紅くなり(紅斑)、ブツツ(丘疹)を認め、皮表が分泌物で湿って、重症に見えます。湿ったかさぶたは頭部の7~8割位までしか拡がらず、顔面の症状も軽く軽症に見える患者も認めます。この両者とも生後6ヶ月以内に自然に病的症状が一見正常になり治った様になります。こんな乳幼児を昭和20年代の後半まで多く認めました。


当時世間では胎毒だと考える人も多く、出すだけ出せば勝手に自然に治るのだから、医師に診てもらって、色々治療をしない方が良く考えている人もいました。あるいは、毒を早く出した方が良く考え、ドクダミを飲ませたり、アロエ汁や内容不明の軟膏を塗ったりして逆に重症化した患者も割に多かった記憶があります。重症の患者も軽症の患者も生後6ヶ月頃までに成長するとともに自然治癒する乳児が多かったようです。ところが昭和20年代の後半から30年になると、今まで治癒した同じ症状の乳児では治らず従来型ではない乳児湿疹の患者を見かけるようになりました。丁度その頃に外国から初期のステロイド外用薬が入り、それを外用してもらおうと顔面の湿疹は短期間で軽快または消失するを経験しました。このような新型の乳児湿疹をアトピー性皮膚炎(AD)と呼ぶようになったのです。乳児のADは、ステロイド外用で一時的に軽快しますが、生後5~6才位まで出たり引いたりを繰り返すことが多く、そのため再燃を防ぐ方法として軽快している時はワセリンや亜鉛華軟膏の常用をすすめ、再燃した時のみステロイド外用薬を短期間使用し、軽症になれば中止しワセリンや亜鉛華にしようよう指導していた皮膚科医が多かったようです。こんな状態が5~6才位まで繰り返すので患者の親からは何とかならないのかと責められることがあり困った記憶があります。

その頃から食物アレルギーに注目されたのですね。

皮膚症状の軽快・増悪が続く5~6才頃まで、一部のAD患者にじんましん様の丘疹が何回か出たり引いたりすることもあり、それが食物アレルギーの研究が進むにつれはっきりとわかってきました。当時はIgE抗体値とラストの検査を行いました。ラストで原因が見つけれない食物も多くあることを知り、ラストが万能でないことも知りました。この食物アレルギーも6才を過ぎる頃から急に出なくなり、当時、アレルギー反応が一旦成立したら一生継続と教えられていた説に反することとなり、その理由を考えました。0~6才位までは消化器の発育は未熟ですが6才を過ぎた頃より成人並に発育をするため、未熟な消化器系統が正常になってアレルギーが消えるのですね。食べた食物が消化管を通過する間に5~6才未満の幼小児では食物のすべてを小さな分子にできず大分子のまま吸収するのでそれがアレルゲンになり、じんましん様の紅斑が時々出るものだと思います。6才以後は成人並に成長してすべて小さな分子まで消化するのでじんましん様の皮疹は急に出なくなると思っています。勿論例外もまれにあります。

先生のお説では皮膚表面の水分量が決め手と聞いておりますが。

食物アレルギーは減る代わりにコナヒョウヒダニ、ヤケヒョウヒダニのアレルギーが急増します。ダニを完全に除去できない現時点ではダニに接触しても容易に反応しないような強靱な皮膚に成長力を高め、患者自身の皮膚がアレルギーに反応しない強い皮膚にすることは可能です。皮膚を正常人あるいはADのない子供並にまで強くすることは努力すれば出来ますよ。この様な経緯があって世間ではADは成人になるまでに治ると一般に云われています。つまり15~16才位までにADのない子供と目視では区別ができない様になります。さてADがあるにもかかわらず目視では一見完全治した様に見える



河合 享三 (かわい きょうぞう) 先生のプロフィール

昭和25年3月	京都大学医学専門部卒業
昭和27年4月	京大病院皮膚科入局 夜は河合皮膚科医院(自宅)開業
昭和49年5月	医学博士学位取得
昭和58年5月	日本産業皮膚科衛生協会会長就任
平成22年5月	上記会長辞任
平成22年5月	日本産業皮膚科衛生協会最高顧問就任
昭和52年	日本医師会最高優功賞受賞
昭和56年	科学技術庁長官賞受賞
平成14年	藍授褒章受章

患者と、まったくADがなくなった子供とは皮表の水分量を計る測定器で調べると区別はできます。ADが一旦目視で正常皮膚に見える状態になり年齢が長じて悪化しないで一生再発もしない人もいますが、16才を過ぎた頃から徐々に今迄一見治癒したと思っていた人にADの症状が出始めることもあります。子供のADで一旦治った様に見えていたのが、成人型ADに変化したのです。

ここがターニングポイントなのですね。

子供のADが治癒に向かうのは成長力、発育力による病気を治す力が強く働いていたからで16才以後は成長が止まりますので自己治癒力も弱くなります。しかも日常生活も夜型になったり、食事や排便が不規則だったり、睡眠不足、アルコールの多飲、働きすぎ、遊びすぎで全身の病気に対する防衛反応も弱っているケースがあって、徐々に増悪します。最悪アトピー性紅皮症になることもあります。本人の生活の乱れと先祖からの遺伝子の強弱との合計で症状は変わります。私はこの事を患者に説明するのにTARC検査値を見せ、患者の生活を規則正しくするように指導しています。しかし、外用薬は肌着が汚れるし使用感が悪い、抗アレルギー剤は眠くなるので服用したくない、ステロイド外用薬は副作用がこわいので塗りたくない。そんなこんなで生活状態は改めず紅皮症になるまで目がさめない患者もいます。懲りない患者は免疫抑制剤が必要になり、ここまでくると軽く考えていた自分が悪かったと反省し、まじめに治療を受け医師の指導を充分聞いてくれます。ここまで来る道で皮膚病ぐらい完全に治してくれる医者がいるはずだと考え、ドクターショッピングを転々としながら10ヶ所もまわって自分の期待がすべてはずれ、全身最悪の状態で「入院級の重症」になって私の方へもどってくる患者もいます。やむなく免疫抑制剤を投薬すると10日間ほど服用した頃から重症のADが目に見えて軽快するのには患者自身がびっくりしています。この方法は薬価が高いので目をさまし真剣に生活をコントロールし、軽症を続けていれば良かったと反省し、この時、医師と患者がはじめて信頼と云う絆で結ばれます。医師も損得を優先せず、患者には気を長くもち、正しい治療法をブレないで行うことだと思います。ADがあっても良心的な医師と出逢えばその縁を大切にすること。ADは医師と患者の両者が応分の協力をしないと良い結果は出せませんね。他力だけをいくら頼っても患者自身の自力の努力がなければ満足する結果がでないことは認識すべきであると思います。

とても貴重なお話をありがとうございました。

協会主催平成24年度秋のレクリエーション

11月18日(日) 京都太秦映画村で晩秋の一日、愉しんできました

あまり乗る機会のないチンチン電車に乗ってチャンバラ映画の故郷?太秦(うずまさ)の東映映画村で一日を過ごしていただくこうと云うイベントでした。ところが行楽シーズン真っ只中、チンチン電車の行き先は普段でも人気の嵐山で紅葉まっ盛りですからラッシュ並みの混みよう、しかも空模様が危ぶまれるスタートとなりました。

さて食材についてスタッフが板さんと苦心折衝した昼食、京の料理「辰樹御膳」に舌鼓をうってよいよ映画村へ。銭形平次の世界にタイムスリップしたような中で子ども達は歓声をあげて「忍者屋敷」や「アニメミュージアム」に駆け込み、大人たち…と云うか、殿方は「花魁道中」のパレードにうっとり。心配していた空模様も午後には晴れ間も見えて、帰る頃には子どもさんは腰に「名刀」を差し込みお侍さん気取り、黒装束の忍者もいて興奮さめやらぬ風情。事前に当直医を調べておいた万一の場合の病院のお世話にもならず無事終了。



太秦広隆寺近くの京の料理「辰樹」前にて

帰りの電車もまたまた混んでいて、お子さんたちが座席に反対向きに座って窓の外の移り行く街の景色を眺める…というあのスタイルを楽しんでもらえなかったのが残念でした。

リン酸エステルが怖い…という神戸のZさんより電話がありました

テレビをつけると頭痛がする、洗濯機を回しても頭が重いという神戸のZさん。どうやらリン酸エステルが犯人らしいという。難燃剤として使われますが、電線の被覆材にも練り込まれ通電で温まるとVOCになるらしい。安全性に関しては一応ポジティブ、またEU(欧州連合)が規制するRoHSリストにもない。しかし健康者には何となくともアレルギーの方には耐えられない苦痛、またCSの方なら身体的なダメージとなることもありそう。リン酸エステル類はひととき合成洗剤の主流だったが有機リンに変わることなどから洗剤には使用が禁止されている。家電製品や電子機器に囲まれた暮らしの中では常に新たな脅威が出てくる可能性があってプリント基板などが熱せられると有機リン酸エステル系の有害物質に晒されることになる。Zさんは第二のアスベスト事件にならなければというが…と懸念。この辺の事情に詳しい方のご教示をお待する次第です。

◆ 震災支援関連情報 ◆

仮設の女性たちが手作りする大漁旗グッズ 帽子やブレスレッド

津波で漁船が失われ残された「大漁旗」を利用し石巻市の仮設で暮らす女性たちが小物グッズを手作り。カラフルな大漁旗のデザインを生かし1点1点違った味わいが魅力。人気の高いブレスレッドは1,500円。成人式の晴れ着に似合うかも。仮設暮らしの女性を応援してあげてください。

お問い合わせは

販売担当「工房むすびまる」
田中さん 080-6536-1300
URL <http://wasshoy-style.jp>



(写真は河北新報11月20日東北のニュースより引用)

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、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「親と子の食物アレルギー」

【著者】伊藤節子 【出版社】講談社
【定価】本体760円 + 税

同志社女子大学生活科学部食物栄養科学科教授、日本小児科学会、日本小児アレルギー学会など、数多くの関連学会の専門医、指導医である医師で、先生をご存じの方、診察して頂いた方も多いのではないのでしょうか。食物アレルギーがあると診断されるとアナフィラキシーの恐怖からお母さんは、やはりあれダメ・これダメとなってしまいますね。先生のお考えは「食べることを目指した食事療法」とされています。確かに食べられるまでは除去する事になる食品もあるでしょうが、その見極めはやはり信頼出来るドクターと一緒に基本。卵がダメだから鶏肉もダメと思っている方は少ないと思いますが、反対に意外な落とし穴で大変な事態にならないためにも、この書籍でお勉強して下さい。1つの食物アレルギーを疎かにすると、その他の食物にもアレルギー反応が出やすい事もあるようです。有り難い事に、お子さんの為の食事療法がお父さんやお母さんのメタボ改善という副産物までついてきたりするみたいです!



【タイトル】「油の正しい選び方・摂り方」

【著者】奥山治美・國枝英子・市川祐子共著
【出版社】社団法人農山漁村文化協会 【定価】本体1,900円 + 税

食用油もスーパーではお馴染みの売り出し商品となっていて、特売日にお値打ち商品を買っている方も多いかもかもしれません。「揚げ物がカリッと揚がればOK!」かもしれませんが様々な食品と同様で、とても奥深く人の機能に関与しているようです。スキンケアに使うオイルは、各化粧品メーカーさんがコラーゲンやヒアルロン酸などテレビCMから新聞の折り込みチラシまで目にする事は多いのですが、食用油はテレビCMくらいで数秒間の説明しか耳にしないですね。体内で合成出来ない為、必ず摂取が必要な必須脂肪酸など人にとってはとても大切なものです。近年は植物油が健康に良いという事から摂取量が増え、かえってアレルギーやアトピーの方には特に症状悪化の一因になっているようです。油の取り過ぎは百害あって一利無しだと思いますが、皆さんにとって毎日出来る症状改善のきっかけなのかもしれません。



図書へ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

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 **あとぴいなう**

〒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
3月12日