



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

- ◆ ENZYME (酵素) その① ..... P1~P2
- ◆ ENZYME その② ..... P3~P4
- ◆ 賛助企業様ご紹介 第16回 ..... P2
- ◆ 気がかりなパラベン ..... P5
- ◆ 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9回)
- ◆ ATOPIC WHO'S WHO ..... P6 (長与専斎)
- ◆ ドクターインタビュー ..... P7 眼科医 中川医院 中川やよい先生
- ◆ ATOPICS ..... P8 東北支援・学会参加・読んでみました

ENZYME その①

派手に騒がれている酵素、ホントは地味なのです。

猛暑が過ぎると食欲の秋...、そこで健康にいい食の話題...と云うワンパターンから脱したく「酵素」に挑戦してみました。難しいテーマですね。しかし幾つかの思い違いもあって認識を改めました。まず健康の救世主のように云われている「酵素食品」と「発酵食品」は分野が違うこと、そして「酵素食品」なるものはコマーシャルの上での話であって酵素って云えば誠に都合よくストンって腑に落ちるコトバですが明確なエビデンスが出ていないことなど、調べれば調べるほど深みにはまって行く思いです。そんなこんなで酵素について皆さんと一緒に考えたく紙面を割きました。

頑固で律義で専門バカ=酵素

成田発ニューヨーク行きの旅客機ボーイング787が飛び立ちます。飛び立つためには機体が必要です。燃料も、潤滑油も電池も必要、航法支援の電波を受ける受信機も、それに肝心な滑走路も必要ですね。これを人の生理現象にたとえたと機長のパイロットが「酵素」なのです。機長に限らず客室乗務員も「酵素」に相当します。そしてパイロットは整備士ではありませんし客室乗務員でもありません。当然、乗客でもありません。またボーイング787の操縦は出来ますがプロペラ飛行機の操縦は出来ません。このパイロットは787しか操縦できないのです。目的地はニューヨーク、まちがってもバリには行きません。くどくどと書きましたが酵素の働きもこれとよく似ています。唾液腺から分泌される「アミラーゼ」と云う消化酵素はおにぎりやトーストの中の「でんぷん質」を糖分に換えることはできますが、おにぎりの中や鮭やトーストに塗られたバターには「手出し」が出来ません。これは胃の中で分泌されるペプシンとリパーゼと云う消化酵素の役割です。このように酵素は融通が利かないガンコ者で一つの事しかできない、律義者でもあるのです。これを「酵素の基質特異性」と云い、酵素の最大の特徴。ひとつの対象にひとつの作用しかできない「化学的触媒」。もし酵素が「あれもこれもできますよ」って他の酵素の領域に手出しすると身体はめちゃくちゃに暴走することになりますね。頑固で一つのことしかし

ない「専門バカ」のお陰で秩序が保たれ「体という機械」が正常に動き私たちは生きているのです。

体内で働く酵素と産業用酵素

美白酵素だとか大根がまるまる太る酵素だとか、ネット上では酵素の素晴らしさを盛んにアピールしています。酵素が万能のように思えるのですが酵素は前述のようにスーパースターではありません。一つの役割を正確にこなす仕事師です。何処で何をするかという役割分担が細かく決まっています。だから大根がまるまる太るからと云って、それを食べても体の中では何の反応もしません。「あっしの知ったことじゃないよ」...で酵素って決められた領域以外は絶対に手出ししません。そんな酵素の役割が解明され始めて、以前は約3千あるとされていましたが研究が進んで今では2万ほどの酵素が確認されています。その酵素には先ず生命維持に必要な体内酵素と酵素を触媒として応用し食品材料や医薬品、化学品材料などの工業製品を生産する産業用酵素に分けることが出来ます。なお酵素食品は厳密には酵素ではないこともあって注意が必要です。また「発酵」と「酵素」はコトバがよく似ていますが研究分野ではまったく異なります。発酵は農学部が主体、酵素は医学部か生化学部が主体。酵素は多くの疾病に関与していますので薬学の研究者も多く、病気の原因物質としての酵素を特定し、それに対して働きかけ無力化したり避けたりする薬剤の開発に期待が込められています。



体内酵素の役割 ①消化酵素

食べたものを運動したり考え事をしたりするためのエネルギーに変える「前処理」とも云えますが口から胃、小腸、大腸に至るまで多くの酵素が働き食べ物を効率よく処理して行きます。ここでは主な酵素の働きを見てみました。あまり知られていなかった小腸の働きこそアトピーの方には大きく影

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつか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。

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行っております。



響していることが判りました。その主なモノは。

◆ 口腔より分泌 ◆

唾液アミラーゼ …… 多くは耳下腺から分泌、ご飯やパンなどの炭水化物をおおまかに分解します。ジアスターゼとも呼ばれます。

◆ 胃より分泌 ◆

ペプシン …… お肉や魚などのタンパク質をおおまかに分解します。  
リパーゼ …… 脂肪分をやわらかくし分解可能な状態にします。  
レンニン …… 乳製品をおおまかに消化します。

◆ 小腸より分泌 ◆

アミノペプチダーゼ …… タンパク質を「ポリペプチド」という状態にします。  
ジペプチダーゼ …… タンパク質を「ジペプチド」という状態にします。  
インベルターゼ …… サッカラーゼとも云われショ糖をブドウ糖と果糖に変えます。  
ラクターゼ …… 乳糖ラクトースを最終的にブドウ糖などにします。  
ホスファターゼ …… 脂肪のリン酸塩をやわらかい状態にします。  
マルターゼ …… デンプンが消化されてきたものを最終的にブドウ糖にします。  
スクラーゼ …… ショ糖をブドウ糖と果糖にします。

◆ 膵臓より分泌 ◆

トリプシン …… ポリペプチドを分解しアミノ酸にします。  
キモトリプシン …… ポリペプチドを分解しアミノ酸にします。  
アミラーゼ …… デンプンをブドウ糖にします。  
リパーゼ …… 中性脂肪(トリグリセリン)を分解し脂肪酸にします。

これらの酵素が役割分担ののちで正確に働き、小腸から吸収されてエネルギー源となり代謝酵素によって筋肉が動いたり神経伝達が行われます。なお小腸はガットと呼ばれています。テニスのラケットの素材もガットと云います。昔は羊の小腸を干して造られていたがその網目の一部が広がってそこからボールがすり抜ける(リーク)状態に似ていることからリーキ・ガット症候群と云う症状があり、普通なら通り抜けれない各種アミノ酸でもすき間が大きいので通り抜けて吸収され、その結果、免疫システムが働き異物侵入ととらえてアレルギーを引き起こします。逆に考えると酵素がアミノ酸を細かく分解しているからこそアレルギーが抑えられています。故甲田光雄医師はすでに20年も前にアトピーの方には小腸壁が緻密でなく余分なアミノ酸が入りやすい、従って腸内細菌叢を整えれば症状が抑制されるという「腸内戸締まり説」を提唱。このリーキ・ガット症候群にはなるほどと云う大きな説得力がありますね。

体内酵素の役割り ②代謝酵素

この原稿をキーボードで打っていますが中指を動かさという脳から

の信号が伝わりミオシンとアクチンと呼ばれる二つのタンパク質がアデノシン三リン酸(ATP)という物質をエネルギー源として筋肉細胞に働きかけ、伸びたり縮んだりします。この信号の取次ぎ役はアセチルコリンと云う物質、神経つなぎ目で酵素の命令を受けて働きます。アデノシン三リン酸(ATP)は消化酵素の働きで造られた、いわば体全体を動かすガソリンのような役目をします。これらの働きのすべてに代謝酵素が関わっています。さて突飛ですが猛毒のコブラに咬まれたとしましょう。コブラの毒には神経をマヒさせる「フォスホリパーゼ」という酵素が含まれています。外部から体内に入ったこの酵素は、もともと体内にある「コリンエステラーゼ」と云う酵素に働きかけ神経伝達物質アセチルコリンにストップをかけてしまいました。すると横隔膜が麻痺し呼吸が出来なくなるのです。筋肉も動かなくなり助けを呼ぶにも口が動かないってことになります。コリンエステラーゼはいわばブレーキ役、ヘビ毒のフォスホリパーゼがブレーキを踏んだので、逆にアクセル役はアドレナリンやドーパミンなどの物質でしょう。このように消化酵素によって栄養素がエネルギーに変換されたのちに、これを体のさまざまな分野で働かせるのが代謝酵素。運動、呼吸、脳の活動、老廃物の排出、病原菌と戦う、あるいは肌の新陳代謝など、生命活動のあらゆるステージで無数の代謝酵素が働いています。

体内で大活躍する「シッフ」=代謝酵素CYP

シクロクロムP450は水酸化酵素ファミリーの総称で略してCYP(シッフ)と呼ばれています。様々な基質を水酸化するので、体内で多くの役割を果たして人には50種ほどが有用です。CYPは主に肝臓において解毒作用などを行う酵素の代表として知られています。またアトピーの方にはステロイドホルモンの生合成をすることで頼もしい味方とも考えられます。CYP酵素には脂肪酸の代謝などにも効率的に働くものもあってメタボ解消の可能性にも期待されています。現在、製薬会社が注目しているのは薬剤代謝の働きで、薬は所定の効能を発揮したのちは速やかに排泄されるよう薬剤設計されています。そこでCYPの出番となるのです。代謝酵素は多種多様でとても専門的ですので、ほんの一例だけを紹介しました。詳しいことは勉強中と云うことでまた機会があれば書きます。

皮膚と酵素 その①チロシナーゼ

美白をキャッチフレーズにすれば化粧品は飛ぶように売れ、その結果、白斑の皮膚障害が生じ、社会問題となっています。紫外線によって受ける皮膚のダメージの一つはメラニン色素が造られること。そしていったん造られてしまうと黒ずんで消えてくれずシミとして残ります。女性にとっては深刻な問題。このメラニンが出来るのはチロシナーゼと云う酵素の働きによるもの、チロシナーゼは他の酵素との連鎖反応を経て皮膚にメラニン色素を固着します。鳥たちが鮮やかな彩りで楽しませてくれるのも、トラのシマシマもチロシナーゼが関わってメラニンが造られるから。チロシナーゼはジャガイモにも含まれていて包丁で切ったジャガイモの切り口が時間とともに黒ずんでくるのはこの酵素の働きと云われます。さてこのチロシナ

法人賛助企業様ご紹介 第16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。

島崎株式会社

平成18年(2006年)ご入会

- ◆ 所在地 〒368-0045 埼玉県秩父市道生町15-20
- ◆ 電話 0494-22-2535
- ◆ 業種 婦人下着製造
- ◆ アトピー関連商品 Fleep with smile cottonシリーズ
- ◆ アトピー患者さんへのひと言

肌に優しい綿素材を使用したオリジナルブランド『Fleep(フリーブ)』は、アトピー性敏感肌に悩む方たちにも着ていただけるよう、縫製・デザインにもこだわった日本製のインナーです。『Fleep』とは『Free』と『Sleep』をあわせた造語で、下着を着用することで感じるストレスからあなたを解放し、眠っているときのようなリラクゼーションを提供したい…という思いを込めております。

小栗株式会社

平成18年(2006年)ご入会

- ◆ 所在地 〒430-8553 浜松市早馬町1-51
- ◆ 電話 035-465-1212
- ◆ 業種 寝装品・インテリア用品
- ◆ アトピー関連商品 アレルバスター加工寝具
- ◆ アトピー患者さんへのひと言

アレルギーが大きな社会問題となっている昨今、当社はこの分野での安心安全を皆さま方にお届けするためにアレルバスター加工を施した掛け布団カバー、敷き布団カバー、ピロケースなどを取りそろえております。ナノテクノロジーによりハウスダストや寝具に付着した微細なアレルゲン物質を不活化する画期的な商品として、すでに10年近くの実績があり快適な睡眠環境づくりに貢献しております。



ーゼを不活化すればメラニンが出来にくく、シミが消えるのではと考えロドデノールというチロシン酵素を不活化にする薬剤を開発。しかし酵素をコントロールするのはかなり難しいことで、ロドデノール製品はドロ沼にはまった感じ。被害者が続出し、大手といえども何処まで耐えられるのか、問題が大きくなるまで放置した責任は大きいですね。アトピーの方には美白云々という前にしなければならぬことがたくさんあって「ロドデノール被害」にあった方は少ないとは思いますが。

#### 皮膚と酵素 その②スフィンゴミエリナーゼ

アトピーの方に深く関わるのがスフィンゴミエリナーゼ。ここでは長い名称ですので「スフィンクス」としておきましょう。アトピー性皮膚炎は角質層のセラミド異常により水分保持が損なわれ、その結果、皮膚に潤いが無くなるのと、角質層にすき間が出来、ここから異物が入り込んで免疫の働きでアレルギー反応が起こりやすくとされています。セラミドは脂質で出来ています。レンガ積みのようにきちんと積み上げられた硬質の角質細胞のすき間を埋めるようにセラミドで満たされています。セラミドはスフィンゴ油脂50%、コレステロール20%、脂肪酸20%、その他と云う比率で構成。皮膚は外部環境に晒されていて、いわば外敵と戦っているため代謝が活発。セラミドもつねに新しいものと入れ替わっています。この新しいセラミドを作るのが酵素「スフィンクス」ですがアトピーの方は何らかの原因でこの酵素の産生量が少なく、セラミドの生まれ変わる頻度がアトピーでない人たちに比べ緩慢。アトピーの方の「スフィンクス」量は50%と云う研究報告もあります。

#### 酵素と発酵食品

発酵食品は酵母菌や乳酸菌、麹菌、納豆菌などの有用微生物をスターターとして食材を発酵させ、風味や食品機能、保存等の付加価値を高めたものです。洋の東西を問わず伝統食として発達しチーズやワインなど、また味噌醤油納豆など、発酵と云う概念が無かった時代から発展してきました。ところで発酵食品は発酵の過程で多くの酵素が働きますが発酵食品となったのちに酵素が残ったとしても体内で有用な働きをする間もなく胃で分解されてしまいます。すべてがそうではありませんが、発酵食品だから酵素という発想はちょっと筋違いだと思います。個々に宣伝文句の読み違いがあって「酵素食品」なるものに健康効果を期待される方が多いように思いますが錯覚と考えた方が無難です。とは云うものの、発酵食品は優れたモノが多く「酵素が働いた結果」の物質が健康にとっても良い働きをすることは確かです。後述で紹介しておりますので参照してください。

#### ENZYME その②

#### 酵素は工業分野でも大活躍

優れた醸造技術がありながら、酵素が工業的に稼働するまでにかかなりのブランクがあり酵素利用の産業やバイオの分野でわが国は大きく立ち遅れた時期がありました。高峰讓吉博士の業績は教科書にも採用されていますが、それは単に「タカジアスターゼ」の発明者程度の紹介で、逆にアメリカでの評価は大きく、博士が1930年代に立ち上げたタカミネ・ラボラトリーはマイルーズ・ラボラトリーとして世界的なバイオジェンの大企業として成長。高峰博士はアメリカではバイオインダストリーの父として大きく評価されています。いっぽうわが国では三共製薬の社長であったことすら知られていないのが現状です。そのような中で醸造分野に実績のあるわが国は各分野の酵素を工業的に生産し世界的なリーディング企業も出現、ようやくバイオ分野で世界レベルに追いついた感じです。工業生産される酵素は食品用途、医薬品用途、洗剤用途、繊維用途など多くの分野にわたり、酵素は常温で作用するため高温高熱を要する生産現場でCO2削減に役立ち環境保全にも大きく貢献しています。

#### 百年前の大正時代 すでに「糊抜き」に応用

1914年(大正3年)にフスマ=麦のヌカを原料にアミラーゼがつくられ紡績助剤として生成物のアミロースが使われるようになりました。日本の紡績業界が隆盛だった1920年代に、織りやすくするためにタテ糸を糊づけし、そして織り上がった布地に残った糊を取り除くためにデンプン分解酵素、アミラーゼが使われたのです。その後、染色の際の糊抜きや染め上がり均一にする精練工程でも使われ、糊抜きに酵素を使うことが定着しました。百年にわたる歴史のあるアミラーゼは現在、コーンスターチを原料として大

量につくられブドウ糖を得る手段として医薬品や食品の業界にとって無くてはならない大変貴重な酵素となっています。

#### タンパク分解能力を応用、洗浄用酵素

繊維の奥に入り込んだ汚れは界面活性剤応用の洗剤ではなかなか分解されず黒ずんだり黄ばんだりしてお洗濯での限界があり悩みの種。そこで酵素が注目され繊維のセルローズに働きかけるセルラーゼやプロテアーゼ、汚れ成分のほとんどはタンパク成分なのでこれに働きかけるリパーゼ、漂白効果のあるペルオキシダーゼなど、さまざまな酵素が配合されています。皆さんにお馴染みの『アムック』は木綿繊維に閉じ込められた落ちにくい汚れを放出させるため「アルカリセルラーゼ」が配合されています。また剥落した角質細胞の分解やタンパク汚れの除去効果が高い「アルカリプロテアーゼ」も配合されるなど洗剤酵素は大きく進化しています。

#### 栄養学から離れてバイオのリーダーとして

分子栄養学として酵素の体内での役割りは命の源、酵素なければ人は生きてゆけません。いっぽう酵素は常温で能力を発揮します。またペーハーなどによる作用環境にも幅があって、産業分野では高温をにしくても良く、高压環境を作らなくても良いと云った長所があり、無駄なエネルギーを使わないことで省エネに貢献しています。目に見えない微生物を応用して人に有用な物質を作り出す酵素は、これからますます大きく発展し、とくに遺伝子工学でのまさに「道具」として活用され創薬やティッシュ(臓器創造)として次世代をリードすることになります。

#### 酵素の分類

夥しい数の酵素は一つ一つの役割が解明され現在、6つのカテゴリーに分類され、またそれぞれに4つに区分された番号が付きコード化されています。区分番号が二桁になっていることもあり研究者は番号を見ただけで酵素の役割りを知ることが出来るようになります。その酵素分類の概略は以下のようになっています。

#### ◆… EC.1 酸化還元酵素(Oxydoreductase) …◆

ある物質を酸化したり、還元したりします。つまり酸素を与えたり奪ったりして化学反応を促します。脱水素酵素、ペルオキシダーゼなどを含みます。現在560種ほどの酸化還元酵素の役割りが判明しています。とくに酸化反応により発生するエネルギー産生(ATP=アデノシン三リン酸を作ること)にも関与し。これによって筋肉などが動きます。なお一部のアトピーの方に馴染みのSODも酵素の一種でEC.1.15.1.1の固有番号が付されています。ただし提供されているのはSOD様食品であって酵素のSODとは別のものだそうです。

#### ◆…………… EC.2 転移酵素(Transferase) ……………◆

アミノ基やリン酸基などの物質から別の物質に転移する酵素です。アミノ基を転移する酵素はアミノトランスフェラーゼと呼ばれます。納豆に含まれるとされるナットーキナーゼはリン酸に関わる物質に働きますので、この転移酵素に分類されEC.2.7(キナーゼ)のアドレスが与えられています。なお清酒・みそ・醤油などの醸造による多くの発酵食品はこの分野の酵素の力を借りています。

#### ◆…………… EC.3 加水分解酵素(Hydrolase) ……………◆

前述のコブラの毒には神経をマヒさせるフォスホリパーゼという酵素が含まれていてEC.3.1.1.4の酵素番号が付されています。ハチの毒も酵素番号は違いますがこの分野に入ります。酵素とアナフィラキシーの関係は研究段階で明確な結果はないようです。このEC.3の酵素はある物質(基質)に水(H<sub>2</sub>OのうちHとOH)を加えることにより、2つに分解します。代表的な酵素反応はタンパク質、脂質、炭水化物をアミノ酸、脂肪酸、ブドウ糖などに消化分解するもので消化酵素の多くはこの分類に含まれます。

#### ◆…………… EC.4 リアーゼ(Lyase) ……………◆

除去付加酵素という名前前の如く、ある物質を2つに分けたり、逆に結びつけたりする酵素です。ホルムアルデヒドを分解するなどの対象物によって6分野に細かくさらに分類されています。切ったりくっ付けたりする作用があるので遺伝子操作には貴重な「道具」となっています。

#### ◆…………… EC.5 イソメラーゼ(Isomerase) ……………◆

ある基質を異性体に変換します。異性化酵素とも呼ばれ分子内反応を



触媒する働きがあり、DNAの二重らせんが損なわれたときに修理するなど遺伝子の修理屋のような酵素。したがって修理させないようにこの酵素を無力にすることで抗がん剤などに応用されているとか。

### ◆……………EC.6 リガーゼ(Ligase)……………◆

ATP=アデノシン三リン酸のエネルギーを使って2つの物質を結合します。EC.4のリアーゼとコバが似ていますが、こちらはくっつけるだけで「バインダー(接着剤)」のような役割。やはり遺伝子組み換えなどの分野で使われています。

### 結語に代えて

酵素は古くから応用されながら新しく現れた分子栄養学の分野でもあり、三大栄養素やカロリー、ミネラル、ビタミン、ホルモンと云った知識が先行し、栄養学の知識情報としては大きく立ち遅れていました。そのためミスリーディングに誘い込む酵素ビジネスが消費者や患者さんに誤った概念を植え付けているようです。ネットで検索をかけると広告ばかりが目につきますが大学発、あるいは国立行政法人等の研究機関のサイトを参考にしてください。と云っても専門用語ばかりで歯が立たないようすが、酵素はこれからのバイオの分野を拡大させ、創薬にも大きな期待が込められています。なお発酵食品に酵素が残留しているとしても、タンパク質ですから胃のペプシンの働きでアミノ酸に分解されてしまいます。同じことが「酵素食品」なるものにも当てはまります。従って直接的な酵素効果は期待できませんが発酵食品には良質のアミノ酸が含まれ「酵素前駆物質」になるとされています。また多くの発酵食品に含まれる乳酸菌等の有用菌は小腸の腸内環境の改善に大きく貢献しリーキ・ガットを防ぎます。「発酵食品のいろいろ」の項を参照のうえ毎日の食卓には欠かせない優れモノとしてぜひ活用してください。

## 発 酵 食 品 の い ろ い ろ

おもな発酵食品について紹介します。有用菌によりタンパク質が分解され消化しやすい状態になったり体内で酵素になりやすいアミノ酸を作るなど、本来は保存食だった発酵食品が、近年、次々に有益性が確認されています。ご紹介以外にも優れた栄養価や風味のものがあり、また味噌ひとつにしてもその土地独自のものが、チーズやワインにいたっては地域ごとにそれぞれ風味が違った逸品があり食卓を豊かに彩ります。発酵食品はアレルギーフリーのものが多くあってご自分に適したのを見つけてください。

### \* 味噌 \*

主な原料は大豆で、これに麹や塩を混ぜ合わせ発酵させます。旨み成分であるアミノ酸が多い。戦国時代などは主に糠が原料とされたこともあります。

- 米みそ …… 大豆と米を発酵・熟成させたもの。
  - 麦みそ …… 大豆と大麦又ははだか麦を発酵・熟成させたもの。
  - 豆みそ …… 大豆を発酵・熟成させたもの。
  - 調合みそ …… 上記の各みそを混合したもの。または、そののみそ。
- なお赤味噌は塩分濃度が高く塩辛く、熟成期間が長いのでコクがあります。白味噌は塩分濃度が低く麹の糖分により甘くなります。

### \* 醤油 \*

大豆、小麦、塩を原料とし、麹菌、乳酸菌、酵母によって発酵生成されます。なお通常「醤油」というと濃口醤油をさします。また薄口醤油は、塩分濃度は濃口より高く、酸味・うま味・甘味などの味が薄めなため塩味を強く感じます。塩分とアルコールを多く含むため腐りにくいのですが、一般的な醤油は防カビ効果の高い安息香酸ナトリウムまたはパラオキシ安息香酸ナトリウムが使用されています。またマイルドな味わいに仕上げるため、甘草、ステビア、果糖ブドウ糖液糖、サッカリン等が使用される場合もあり、カラメルを色素として使用することもあります。

### \* 酢 \*

一般的には原料になる穀物または果実からいったん酒を醸造し、そこへ酢酸菌(アセトバクター)を加え、酢酸発酵させて作ります。穀物酢・米酢・りんご酢・ぶどう酢(バルサミコ酢)・粕酢(酒粕を原料とした酢=赤酢とも呼ばれ鰯飯に使用された)などがあります。酢には強い殺菌力のあることが立証されており握り寿司などに用いられます。なおポン酢は柑橘系の果汁をベースにしたもので、本来、酢は使用されていません。疲労回復に酢が良いとされますが、糖とともに摂取すると消費されたグリコーゲンの

再補充(回復)が促進されて疲労回復がさらに早くなると云われています。最近話題の黒酢は、食品としての摂取はおそらく安全とされていますが、健康食品等の酢のサプリメントは、十分な安全データが少なくまた様々な有害事象も報告されています。

### \* 本みりん \*

蒸したもち米に米麴を混ぜ、焼酎または醸造用アルコールを加えて60日間ほど室温近辺で熟成したものを、圧搾・濾過して造る。約14%程度のアルコール分を含有しておりビールやウイスキーなど一般のアルコール飲料と同じく酒税が適応されます。みりん風調味料は、酒税のかからない1%未満のアルコールに、みりんの風味に似せてうま味調味料や水飴等の糖分などを加え作られます。アルコール分が少ないため酸化・腐敗しやすいためです。

### \* 納豆 \*

大豆を納豆菌によって発酵させた日本の発酵食品。一般的に「糸引き納豆」と云い、「煮豆」と「藁」の菌がたまたま作用し、偶然に糸引き納豆が出来たと考えられています。血液凝固因子を作るのに不可欠なビタミンKや大豆由来のタンパク質が豊富で、また納豆だけが作り出す酵素ナットウキナーゼは血栓溶解作用、血液サラサラ効果があるとされていますが信頼できるデータが少ないようです。反対にアトピーや喘息既往歴のある人の摂取によるアナフィラキシー事例の報告があります。いっぽうビタミンK2を多く含むナットウは、骨たんぱく質の働きや骨形成を促進することから、特定保健用食品として許可されています。なお抗血栓薬を服用している人は、納豆の摂取は禁忌です。

### \* ぬか漬け \*

米糠を乳酸発酵させて作った糠床(ぬかど)のなかに食材を漬け込んで作る糠漬けは保存食品であり塩分は多いが、同時にカリウムも多く含まれています。カリウムは余分なナトリウムを体外に排出する作用があるため、塩分の過剰摂取が緩和されます。糠に存在するビタミンB1と植物性乳酸菌が食材に含まれ、また旨み成分も増し食物繊維が多い野菜も食べやすくなります。因みに大手食品メーカーの植物性乳酸菌ラ〇レは、京漬物で有名な「すぐき」から発見されました。

### \* 鯉節 \*

鯉を茹でて干した生利節(なまりぶし)を燻製にした荒節(あらぶし)、その荒節にカビを付け水分を抜きながら熟成させる工程を繰り返して本節・枯節(かれぶし)・本枯節(ほんかれぶし)・仕上げ節に仕上げます。鯉節には、旨み成分のイノシン酸が多く含まれ、基礎代謝の向上などが期待できます。

### \* 塩辛 \*

イカの塩辛は、イカの身の細切りに内臓・塩を和えて造ります。他にもタコ・エビ・鮎=うるか・へしこ=サバ・このわた=ナマコの腸・酒盗(しゅとう)=カツオの内臓など多種多彩。塩辛は微生物による働きと内臓に含まれる消化酵素による自己消化でアミノ酸が生成されます。ビタミンAや鉄・亜鉛が豊富に含まれるが塩分も多いのでほどほどに。

### \* キムチ \*

韓国本来の製法では魚介の塩辛が発酵し、濃厚なうま味とともに酸味が特徴。日本製のキムチは、化学調味料(グルタミン酸ソーダ等)で味を補うものが多く、本来使うべき魚介類の塩辛類を全く使わないものが多い。本来のキムチは、魚介塩辛による発酵が酸味をつくりますが、国産キムチの場合、人工的に酸味料などで酸味を補っている商品が多く、乳酸菌の効果はあまり期待できないようです。

### \* パン \*

小麦粉の中のグルテンに水を加えてこねることで粘りが出るうえ、酵母(イースト)を使って発酵させると生地が膨らみます。他にもライ麦粉・大麦粉などを使用したパンもあります。小麦アレルギーの人にも好評ということで、米粉パンがブームですがグルテンは小麦由来のため、グルテンフリーの米粉パンでない小麦アレルギーを起こす可能性があります。代替成分として「もち粉」や水あめなどが利用されている米粉パンもあります。

### \* チーズ \*

乳に凝乳酵素レンネルまたは酸(食酢、レモン汁など)を加え、静置すると白い塊と上澄みの水分(乳清=ホエー)に分離します。この白い塊は凝乳と呼ばれ、これを絞るなどしてさらに水分を除いたものがフレッシュチーズと呼ばれます。多くの場合はこれに熟成・加工の過程を加えて様々な味わいのチーズを作り出す。加工の過程では乳酸菌やカビなどを用いて



発酵させたり、加温・加圧などの工程を加えて保存性を高めます。ヨーグルトが分離して出来る上澄みも乳清(ホエー)とよばれ、高蛋白・低脂肪、栄養価が高く、インスリン分泌を促進するなど優れた食品とされています。また一部化粧品原料としても使用されますが乳アレルギーのある方は注意が必要かも。

**\* ヨーグルト \***

トルコ語のヨウルトが語源、いまや全世界で愛飲され、その歴史は7千年も前からとか。ロシアのイリヤ・メチニコフがブルガリアでの長寿を調査し乳酸菌発酵によるヨーグルトの有益性を確認。ウエルシュ菌を抑制し腸内細菌叢を整えることでアレルギーが起りにくいとの説が有力。

**\* ウーロン(烏龍)茶 \***

中国茶のうち青茶(せいちゃ、あおちゃ)と分類され、茶葉を発酵途中で加熱して発酵を止め半発酵させたお茶。「食後の血中中性脂肪が上昇しにくい、身体に脂肪が付きにくい」などのCMが流れています。大手メーカーの市販品によるヒト試験では、同商品に含まれるウーロン茶重合ポリフェノール(OTPP)が血清TG値を抑制したとされています。

**\* 紅茶 \***

ウーロン茶と同じツバキ科の常緑樹から摘み取った茶の葉・芽を乾燥させ、酸化発酵させたもので、カフェイン・タンインを多く含む。煎茶(緑茶)をすりつぶした茶葉を、毎日多量に摂取していた日本人が、体幹・手掌に皮疹が出現して医療機関を受診。パッチテストの結果、数種類の茶葉に陽性反応があり茶葉の摂取中止により回復。茶葉による全身性接触皮膚炎と診断されたとの報告があります。

**\* その他 \***

食品では、くさや・なれずし=鮓寿司・アンチョビ・ピクルス・シュールストレミング=スウェーデンのニシンを発酵した缶詰や、調味料ではタバスコや魚醤(ぎょじょう)。お酒では甘酒・シッケ=韓国のお酒・日本酒・焼酎・ワイン・ビール・ウィスキーなどのアルコール類も発酵飲料です。このほか探せば探すほど発酵食品は多彩で深みにはまりますので今回はこの辺で省略し別の機会に委ねます。

**気がかりな「パラベン」は怖い? 怖くない? どっち?**

前号にてOTC医薬品のなかでステロイド薬含有の外用薬を薬剤師の白井様のご協力で一覧表といたしました。今号ではアトピーの方が気にされる「パラベン」含有の外用薬を同じく白井様にまとめていただきました。参考にして下さい。ある患者さんの話ではスキンケア用品のパラベンは嫌ですが、医薬品は「仕方がないのかな」って話されていました。パラベンはパラヒドロキシ安息香酸エステルと呼ばれ人体には毒性が極めて低く、カビなどの真菌類には効果的なので食品も含めて「防腐剤」には重要な存在です。頭につくCH(アルキル)によってメチルパラベン

やイソプロピルパラベンなど11種類があって、その中でメチルパラベン、エチルパラベン、プロピルパラベン、ブチルパラベンが一般によくつかわれています。医薬品へのパラベン使用は1924年に始まり、かれこれ90年近くの実績があり、その間、重大な健康被害は報告されていません。今ではほとんどの医薬品に含有されています。化粧品・スキンケア用品への使用は1%を上限とし、概ね0.01%~0.3%の含有。表組を掲載しながら「マッチポンプ」じゃないのってお叱りを受けるようですが、パラベンは目の敵にするほどの物質じゃないように思えてなりません。如何でしょうか。

**パラベン含有の市販外用薬**

指定	名称	社名	成分	剤形	特記特記
3	新レスタミンコーワ軟膏	興和	ジフェンヒドラミン塩酸塩	ク	
2	スキンセーフAPクリーム	エスエス製薬	ウフェナマート	ク	
2	スラジーン軟膏	佐藤製薬	ジフェンヒドラミン	軟	
3	ダイアフラジンA軟膏	内外製薬	ジフェンヒドラミン	軟	
2	デリトーナ	大正製薬	ジフェンヒドラミン	ク	虫さされ・かゆみ用
2	トレンタムクリーム	佐藤製薬	ウフェナマート	ク	
2	パルモアー	三宝製薬	ブラスエンターリキッド	軟	
2	フェミニーナ軟膏S	小林製薬	リドカイン	軟	
2	ムズメン	小林製薬	リドカイン	軟	
3	ムヒS	池田模範堂	ジフェンヒドラミン	ク	虫さされ・かゆみ用
3	メンソレータムADこどもソフト	ロート製薬	ジフェンヒドラミン	外液	
2	メンソレータムフレディメディカルクリームA	ロート製薬	リドカイン	ク	
2	メンソレータムフレディメディカルジェルA	ロート製薬	リドカイン	軟	
3	ユースキン ラフレ	ユースキン製薬	クロタミトン	ク	
2	ユースキン リカA	ユースキン製薬	ジフェンヒドラミン	軟	虫さされ・かゆみ用
3	ユースキン リカAソフト	ユースキン製薬	クロタミトン	ク	
3	ユースキンI	ユースキン製薬	クロタミトン	ク	
3	ユースキンIローション	ユースキン製薬	クロタミトン	外液	
3	ラナケインS	小林製薬	アミノ安息香酸エチル	ク	
2	ラナケインクリーム	小林製薬	リドカイン	ク	
3	レスタミンコーワパウダークリーム	興和	ジフェンヒドラミン塩酸塩	ク	
2	ロバックU	武田薬品工業	ウフェナマート	ク	
2	ワクナガキョーチルベ	湧永製薬	グリチルレチン酸	軟	
3	ワントップ軟膏	廣貫堂	グリチルレチン酸	軟	虫さされ・かゆみ用

表中の主成分とあるのは代表的なモノのみ表記、他の成分も含まれる場合が多くあります。

指定の数字は 第二類一般用医薬品、第三類一般用医薬品の区別です。第二類は使用上の注意事項の説明を要するOTC医薬品、第三類はほぼフリーな状態で薬店薬局コンビニなどで売られている医薬品です。



## ハーイ! アトピーづき合い40年の友実です

フリーアナウンサー 関根 友実 連載第9回



中学生の娘の前髪を切ってやるたびに思い出すことがあります。小学生の頃、私は髪の毛が顔にかからないように、髪を後ろにひとまとめにして結んでいました。前髪を切りそろえたこともありませんでした。顔を中心にアトピーが出ていた時期で、赤くただれていたり、黄色くジュクジュクした湿疹が出ていることも多くて、髪の毛に絡まってしまったり、髪の毛の先が刺激して悪化したりするのを避けるため、前髪を下ろすことはありませんでした。目の周りにも湿疹が出ていますので、眉毛もまつげもほとんど生えません。それでも、「風にさらした方が治りが早いから」と勧められたこともあり、ひつつめ髪で学校へ通っていました。小学校の高学年に上がる頃、「おばけみたい」「四谷怪談のお岩さんや」と男の子にからかわれることが気になり始め、前髪を下ろすようになりました。眉毛が無いことや、目の周りの湿疹を隠したくて、まるで黒いヘルメットのように重く長い前髪になりました。思春期になって、顔から上の湿疹は治まってきましたが、重くなった前髪はそのままで、上げる気がしませんでした。友達から、「なんでそんなに前髪を重くするの?」とか「もう少し薄い前髪にした方が可愛いのに」と言われました。でも、とてもそんな気持ちになれません。何度も繰り返して湿疹が出たり治まったりを繰り返していたために、おでこの皮が硬くなっていて、少ししわが出来てしまうことが気になっていたのかもしれない。外見なんてまったく気にしなかった子供時代から、自分を取り巻く社会が広がっていくにつれ、他人が自分をどう思うかということにせざるをえない時期に入りました。重い前髪は、過敏な心を自分なりに必死に守るための鎧になっていたように思います。もう傷つく必要がないにも関わらず、守らなくてはというひりひりするような自意識だけが残ってしまって、表情に暗い影を落としていたのかもしれない。写真を撮られることや、自分の姿を鏡で見ることも苦手でした。年齢を重ねて、少しずつ自分は自分だと思えるようになり、他人が自分をどう思うかなんて知ったこっちゃないと思えるようになり、前髪はどんどん薄くなっていきました。今も前髪は上げられませんが、それは額に歳を重ねたことによる「しわ」が刻まれたからにはほかなりません。写真に映るのも苦手ですが、たるみと二重あごが気になるからです。思春期の娘は天真爛漫に育っており、無邪気に前髪でオシャレを楽しんでいます。その姿を見つめながら、ほっこりとした気持ちになっています。


..... (次号につづく)

## Atopic who's who

### 現代に生きる「ザニデーツ」

長与 専斎 (ながよ せんさい)

少し古風な名前ですが、幕末から明治初期にかけ医師として活躍、わが国の衛生面でのインフラを構築。長与専斎は1838(天保9)年に代々、大村藩の藩医を勤める恵まれた環境の家に生まれました。1854(安政元)年、26歳のときに緒方洪庵の適塾に学び、福沢諭吉の後任として塾頭に選ばれました。1861(文久元)年には藩命で長崎医学伝習所に入り西洋医学を学び、そこでオランダ軍医のボードワンに師事、長崎医学学校の学頭に出世。明治維新となり長与専斎は上京、岩倉具視の欧米視察団に医官として参加。欧米の先進医学と衛生思想を目の当たりにしてわが国への早急なる導入を図りましたが、明治政府には「厚生省」と云う役所がまだ造られておらず「文部省医務局長」に就任、今で云う厚生労働大臣に当たるのでしょうか。その後、医務局は「内務省衛生局」に移されて1891年(明治24年)54歳で退官するまでの18年間、衛生局長としてわが国の医療制度を構築し、和漢医学を廃して西洋医学一辺倒の改革を行ない医師免許の制度を整え、医療・薬事行政を整備。なかでも公衆衛生のインフラ整備に力を注ぎ当時、猛威を振っていたコレラ対策に奔走、欧米に学んだ上下水道やゴミ収集、便所の整備の必要性を説き、また医薬品や飲食物に関する法律の制定など近代的な医療行政と公衆衛生の礎をつくり「衛生」という概念を国民に広げました。その「衛生」というコトバはドイツに学んだときの「ザニデーツ(英語のサニタリー)」というコトバを意識し専斎により造られた概念語。都市インフラの構築には「環境」への配慮を重視し、街路樹の植栽や公園の設置も奨励。なお長与専斎は部下の後藤新平の才能を見出し、後藤はのちに東京市長となり関東大震災の復興に大きく貢献しました。その際のインフラ整備に長与専斎の影響を大きく受け道路の拡幅、街路樹の植栽、公園の整備にも力を注ぎ隅田川にかかる橋梁にも審美的な要素を取り入れるよう指示し「環境」を重視した近代都市を構築、現在の東京都のアウトラインは長与専斎の意を汲んだ後藤新平によるもの。また長与専斎は北里柴三郎博士も支援し細菌学の確立にも貢献しました。アトピー、アレルギーというステージから少し離れていますが明治の初めに衛生、環境という考え方を民衆に広げた知られざる偉人として紹介しました。




**やさしさに包まれる。**

眠っている時のようにゆったりとリラックスできるインナーをお届けします。ストアにはパジャマ・布ナブキンなども。

URL <http://www.smzk.co.jp/>

- 1 ふんわり軽い着心地  
繊維の間に空気を含んでいるので、ふんわり軽い着心地です。
- 2 やわらか繊維  
糸そのものを「わた」に近づけているのでお洗濯を繰り返してもかたくなりません。
- 3 天然素材【綿】  
天然繊維のコットンにこだわっています。

フリースは日本製です。



**島崎株式会社**  
〒368-0045  
埼玉県秩父市道生町15-20  
TEL: 0494-22-2535

## 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**

次号発行予定 11月12日

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。

〒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](mailto:jadpa@wing.ocn.ne.jp) Home Page <http://www.nihonatomy.join-us.jp/>



## ドクターインタビュー

中川 やよい (なかがわ やよい) 先生

医療法人 中川医院

今回はアトピーの方には大きな関心事である眼科領域のお話をお聞きしたく、大阪府女医会理事で旭区大宮で開院の眼科医中川やよい先生をお訪ねし、皮膚科の先生にはお聴きできない目に関する貴重なお話をお伺いしました。

—先生は20年ほど前から眼科アレルギーに取り組み、治療ガイドライン作成にも参加されておられます。眼科領域でのアレルギー疾患についてどのような病気があるのか教えていただけますか。

眼科のアレルギー性の結膜疾患は、アレルギー性結膜炎と、アトピー性角結膜炎、春季カタルとコンタクトレンズによる巨大乳頭結膜炎に分けられます。アレルギー性結膜炎が一番多く、季節性のものと通年性のものがあり、症状は主に眼掻痒感、異物感、充血などです。重症度からするとそれほど強くない疾患ではあるのですが、花粉症も含めて結膜炎の方は全国で2千万人ぐらいいはいるとされています。アトピー性角結膜炎は、長期にわたり、アトピーの治療を受けている方にみられる慢性の結膜炎です。症状として慢性的に掻痒感などがあり、重症化することもあります。まぶたや眼周囲の顔面にも症状が出ます。また10歳前後の男の子に多いのが、「春季カタル」という重症のアレルギー性角結膜炎で上瞼の裏側にぶつぶつ(乳頭)ができ、重症だと巨大乳頭になります。黒目(角膜)に傷が出来て痛みを伴います。なお巨大乳頭は、コンタクトレンズ関連のアレルギーにも起こります。摩擦と、レンズそのものに付着した分泌物が原因となりアレルギーを引き起こします。症状としては眼掻痒や充血、コンタクトレンズがズレやすくなったりします。治療は点眼を主体にしますが、抗アレルギー剤を使うことが多いですね。ステロイド薬も消炎という意味では必要なときがあります。ただまれにステロイドレスポンス(ステロイドで眼圧が上がる)の患者さんがおられますが、眼圧の上昇がわからずに使用していて、ステロイド性の緑内障になることがあります。なので、ステロイド薬を使うときには眼科的にはしっかり検査をした上で、眼圧をチェックしながら使っています。

—アトピー性皮膚炎の方で白内障や網膜剥離を心配されている方が多いのですが、日頃の診察室からご覧になってどのような現状でしょうか。

アトピー性皮膚炎における白内障の合併率は、10~37パーセントといわれ、かなり多い割合です。一般的に白内障は高齢者の方に多いのですが、アトピー性白内障は、大多数は20代の方が発症されています。原因としては、まず目を擦ること。痒いので、直接機械的な刺激をあたえることが挙げられます。そして、アトピーは全身の疾患です。眼球内でもIgEが高いことが確認されるなど、アレルギーの要因が水晶体の組織そのものを、攻撃するというようなデータもあります。つまり、アトピーによって白内障になりやすい状態になるということです。それと、ステロイド薬が外用にしろ内服にしろ、体内に入ったことが影響して、ステロイド白内障がまったく出ないというわけではありません。はっきりと、どれが原因ということまでは特定はされないのですが、前述のいろんな要因が重なってということになります。白内障そのものを根本的に治す方法は手術しかありません。実際には普通の白内障の手術と同じ手法で、水晶体吸引あるいは超音波乳化吸引および眼内レンズ挿入術が選択されます。手術では若干のリスクもありますが、現在の手術手技では以前に比べると少なくなりました。白内障は中にある水晶体の物質そのものに混濁ができてくるのですが、症状にはいろんな段階があり、かすみ目、羞明、視力低下が主なものです。特に若いアトピーの方は進行が本当に早く、早急な処置が必要です。手術は、状態によるかと思いますが日帰りの場合もありますし、入院の場合も3日ぐらいというところも多いようです。網膜剥離の発生頻度は約1~8パーセント。顔面のアトピー性皮膚炎が重症であるほど合併しやすい傾向があります。痒くて寝ている間に無意識に擦ったり、叩いたりしてしまうのです。白内障と同じで、アトピーは全身の疾患。網膜組織そのものが弱くなっているから、刺激をあたえることによって起こりやすくなります。網膜剥離の場合、自然治癒はありえないので気づいた時点で治療を受けないと光まで失ってしまいます。白内障も網膜剥離の治療も、手術手技や器具がよくなったこともあってリスクが昔よりも少なく、手術後の経過もよく合併症は格段に減ってきています。



DOCTOR INTERVIEW

DOCTOR INTERVIEW

中川 やよい(なかがわ やよい)先生のプロフィール

- 1977年 徳島大学医学部医学科卒業
- 1977年 大阪大学医学部眼科学教室入局
- 1983年 大阪通信病院眼科医長
- 1985年 医療法人 中川医院開院
- 1986年 大阪大学医学博士取得

日本眼科学会専門医  
日本アレルギー学会専門医  
一般社団法人 大阪府女医会理事  
一般社団法人大阪府眼科医会理事  
一般社団法人大阪旭区医師会理事

—アトピーの方のコンタクト使用についてはいかがでしょうか

アトピーの方には使用をお勧めしない場合が多いですね。コンタクトレンズ着用時は基本的に点眼をしないでくださいというのが、眼科のコンセンサスです。ハードコンタクトレンズや最近のシリコン製のコンタクトレンズは点眼しても大丈夫というものもありますが、ソフトコンタクトのレンズではレンズの中に点眼液がしみこんでしまうために影響が残ります。アトピーやアレルギーの方は炎症のためにコンタクトレンズに分泌物や汚れが付着しやすくなり、目に症状があれば点眼が必要になりますので、あまりお勧めはしません。喘息の方は、そんなひどい眼症状がなければ、使用してもいいと思いますが、巨大乳頭結膜炎になるリスクもあるので眼科で経過を見ながらされた方がいいですね。

—ほかにアトピー性皮膚炎の方に注意事項などございますか

アトピー性皮膚炎の合併症としてアトピー性眼瞼炎があります。全身の皮膚に生じているアトピーの症状が瞼や目の周りにでること、その治療にやはりステロイド外用薬を使用する場合があって、一般の皮膚科用のものより濃度が半分ぐらいのマイルドな眼科用ステロイド外用薬をすすめています。皮膚科の先生も、目の周りは使用しないよう注意されますが、通常のステロイド外用薬を塗って眼圧が上がった人もいますので直接目に入らなくても吸収される可能性もあり、ときどき眼圧を測るように心がけてください。また頻度は高くないですが、角膜中央部が円錐状に突出し角質化する円錐角膜という眼科疾患もあります。ひどくなると角膜移植をしないといけないこともあって、合併症を引き起こす危険性もあるので、やはりアトピーの方は定期的に眼科の受診をおすすめします。アトピーで視力を無くさないよう心がけてください。眼科医としてそう願っております。

—最後に先生は大阪府女医会で理事をされていますが、どのような活動をなさっておられますか

現在は児童虐待防止や、病児保育の拡充に力をいれています。児童虐待に関しては、医療関係者は早く見つけられる立場にあるので、できるだけ行政とも連携しながら、早期発見、早期支援を行っています。病児保育はまだですが、女性医師だけでなく、働いている女性は、子供の急な発熱などで仕事を休むことが難しく、安心して預けられる場所が必要だと思っています。昨年から今年にかけて、一般の方に「病児保育拡充のための署名運動」を行い、病児保育の施設に助成を要する2万人以上の署名いただきました。その他にも、市民講座や相談会などを実施しています。

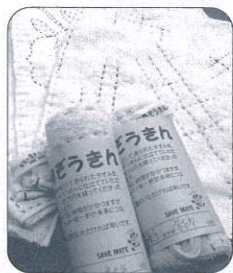
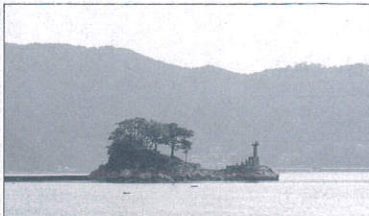
サイトをご覧ください是非、活動への協力をお願いいたします。  
大阪府女医会URL=<http://www.osaka-joikai.com/>



## 東北支援関連ニュース

### 大槌町にあった「ひょっこりひょうたん島」

お父さんお母さん方には懐かしい「ドン・ガバチョ」大活躍のアニメドラマ「ひょっこりひょうたん島」。そのモデルとなった島は岩手県大槌漁港沖合にある「蓬莱島」で漁港から堤防いに歩いて渡れたが今回の大津波で漁師さんたちが出船入り船のごとに選択した弁天堂もシンボルの赤松も壊滅。このたび、ようやく復活したとのこと。モデルとされる島は他に瀬戸内海の「瓢箪島」と云う説もありますが原作者の井上ひさしさんは山形県出身で仙台育ち、また作品にもある吉里吉里は大槌町にあって「蓬莱島」説は揺るぎない。それで大槌町に少しでも「実入り」が出来れば皆さんにはSAVE-IWATEさんが運営する「復興雑巾」プロジェクトを紹介しませう。大槌町の「元お母さん？」たちの手縫いの雑巾、一枚300円。色糸のステッチが素敵です。ぜひ支援してあげてください。



URL=<http://fukkozoukin.blog.fc2.com/>

メールでの注文は [tsumugigumi@gmail.com](mailto:tsumugigumi@gmail.com)  
 SAVEIWATE事務局復興雑巾プロジェクト020-0023  
 岩手県盛岡市内丸3-46 盛岡市役所内丸分庁舎1階  
 TEL019-654-3523 / FAX019-654-3524

### 第43回 日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会総会の付設展示会に展示参加いたします。

11月29日から12月1日にかけての3日間、金沢で開催の表題の学会に参加し、日頃の活動状況と関連の推薦品マーク商品を展示いたします。同会の会頭は金沢大学医学部皮膚科教授の竹原和彦先生。ステロイドに関しましてはさまざまなステージでご教示いただいた間柄です。協会の賛助会員様のなかにはご当地金沢を拠点とされる企業様も3社あり、また北陸圏内に広げますと10社近くのご賛助をいただいております。竹原先生を含めましてこの機会に更なる誼を深めればと願っております。

- ◆開催日時 平成25年11月29日金曜日～12月1日日曜日
- ◆会場 ホテル日航金沢 金沢市本町(JR金沢駅東口前)
- ◆アトピー関連演題  
 シンポジウムⅢ「今日のアトピー性皮膚炎治療をめぐる諸問題」(片岡葉子先生参加)  
 シンポジウムⅣ「蕁麻疹・食物アレルギーの臨床所見を読み解く」(座長・古川福実先生、相原道子先生、松永佳代子先生参加)ほか、なお一般参加はできません。

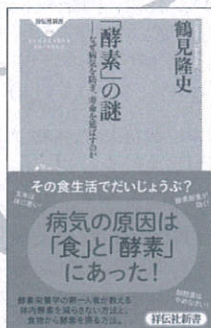
## 読んでみました!! この書籍!!

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】「酵素の謎」

【著者】鶴見 隆史 【出版社】祥伝社 【定価】840円+税

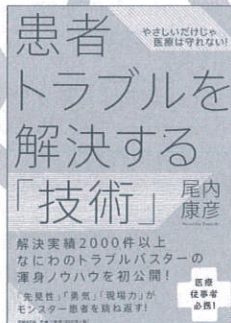
金沢医科大学医学部ご卒業で、日本における酵素栄養学の第一人者と紹介があります。「酵素があ〜」と思いながら手にとり、パラッと読むと書いていた発酵食品の話ではなくて体内酵素の働きが書かれていて、皆さんもお馴染みの活性酸素、体内酵素を無駄遣いさせる食事、消化不良がアレルギーに関与する部分も書かれていました。著者は子供の頃、喘息があり祖母の巷健康情報でキャベツが効くと言われ、大量のキャベツを食べると喘息は成りを潜めたそうです。ところが高校生の頃、トーストにマーガリン、インスタントラーメン、チョコレートや甘いもの、のどわかを食べると喘息が発症したそうです。体内酵素は身体のあらゆる所で食物を消化したり栄養を分解したりと体内の云わば化学反応に必要な触媒の役割をしています。美容や寿命にも大きく関わっているそうです。大根がびっくりサイズに育ったからと言って酵素をサプリメントで!なんて簡単な事では無さそうです。現代医療で解明されていない部分もありますが、科学的根拠に基づくことの少ない代替医療で原因の解明が出来るとは思えないのですが…。



### 【タイトル】「患者トラブルを解決する・技術」

【著者】尾内 康彦 【出版社】日経BP社 【定価】1800円+税

大阪府保険医協会事務次長の方が書かれた書籍で「なにわのトラブルバスター」との異名がある程です。いつもは患者さん視点の書籍をご紹介していますが、反対に医療従事者の方がどのようなトラブルや問題を抱えておられるかを知れば、病院やドクターとの信頼関係構築に役立つかもしれません。多くのトラブルの原因は、うっかりミスや予想外の外来数で対応に追われた時に発生しているようです。また多くのクレーマーと呼ばれる患者さんも体調に不安がある中、誰かにすがりたい思いや分かってもらえない寂しさなどの裏返しで問題発言や行動を起こしている人が多いようです。「患者」と呼ばれた時代から「患者様」と呼ばれる現代に少し違和感を覚えます。あなたはモニターベイシエントや「困った患者」にリストアップされていませんか?



— 図書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