



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

- ◆ ストレスとトラウマ
 - その① 内なる敵…ストレス…………… P1
 - その② 外的要因によるキズ…PTSD…………… P2
 - その③ ストレスを追い出そう…………… P3
- ◆ 法人賛助企業様ご紹介 第17回…………… P2
- ◆ 11月12日「皮膚の日」催事…………… P4~P5
- ◆ ハイ！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10回)
- ◆ ATOPIC WHO'S WHO…………… P6 (レイチェル・ルイズ・カーソン女史)
- ◆ ドクターインタビュー…………… P7 大阪警察病院 皮膚科 西岡清先生
- ◆ ATOPICS 韓国アトピー協会との友好交流報告…………… P8 東北支援関連・大阪女医会からのご案内・ブックレビュー

ストレスとトラウマ

その① 内なる敵…ストレス

◎ 食べ物やハウスダストとともにストレスはアトピーにとっては最大の悪化要因かも知れません

薬物療法では対応できない部分もあるといわれるアトピー性皮膚炎。炎症を抑え込んでから根本原因の部分の治療をしようとするのが大方の医師の見解です。そこで子どもさんならまず食べ物、そして着るもの、同時にダニやカビ、湿度や風通しなど。成人アトピーなら住環境のこと、スキンケアのことなどが中心の生活指導となります。しかし医師にとっては診察室外の事柄であり患者さん一人ひとりの暮らし方が違うことでもあり生活指導は難題。懇切にいいに指導を行っても診療報酬での配慮は得られません。まして患者さん一人ひとりの心の奥に潜むストレスやトラウマに関しては医師には全くのお手上げ。制度として各医療機関に置かれているカウンセラーもアトピーだけに応えてくれる専門家ではありません。そんな隙間のような部分が実はアトピーの患者さんにとっては思ったより重く大きな位置を占めていることが最近の研究で判明。この辺のことに关しましてちょっと文献をあさってまとめてみました。

◎ 几帳面、こだわり派、責任感が強い、注意深い性格。上手くゆかないと自分を責める、他人への優しさや思いやり…すべてストレスの元ですね

成人アトピーの方の多くはこのように性格的に一つのパターンがあるように思います。すべてがそうではありませんが長い間の相談活動の中でこのような傾向があるように感じております。そのうえ、名医と云われる医師を訪ねても期待はずれで医療機関を変えたり、アトピーに良いと称される商品に期待して使ってみては裏切られたりすることが度重なりと普通の人でも「猜疑心」が高まります。いっぽう絶え間なく痒みが襲ってきてイライラが募って眠れず明け方に少し眠る程度の毎日…、医師にはと

うてい判りっこないこの辛さ…。これではストレスが溜まらない方がおかしいですね。小児の場合では保育園や学校での友達関係で上手くいかないことも大きく左右します。子どもさんの心は日々変わります。いつもはAちゃんと仲良くしていても、おおぜいの中では時としてAちゃんの態度が急変、「汚いからあっちに行って…」と云うコトバの刃物を付きつけられることもあるようです。どちらがほんとうのAちゃんなのか幼い胸のうちでは葛藤が大きくストレスになります。汚いから…ってコトバは時にはトラウマとなって文字どおり胸に突き刺さりなかなか抜けません。

◎ 免疫もストレスも生存のための「防御反応」

はるか以前に人は猿でした。天敵のチーターが視界に入った途端に緊張しアドレナリンが放出されて筋肉に働きかけて逃げる準備は万全となります。縄張りの中に見慣れぬ猿が入ってきました。アドレナリン全開、たたかう準備は万全。そんな繰り返し長いあいだ続いて人類に進化しました。したがって見慣れぬモノや見知らぬ場所など「未知との遭遇」はプレッシャーとなってストレスになります。日常生活の中でも普段と違うちょっとした変化にも敏感に反応します。これは人間だけに限らず多くの「高等生物」見られる現象です。裏返して考えれば免疫と同じく生物が生きてゆくための「防御反応」の一つでもあり、ストレスはとても大切なものと捉えることが出来ます。

◎ もう一つ、ついでにお猿さんの話ですが…、ストレスで死ぬこともあります

動物の中でストレスに弱いのはウサギと云われています。臆病者の代名詞のように用心深く、危機に際しては素早く逃げる習性がある、そんなことから人が背中をなでただけで餌を食べなくなるそうです。かわいい小動物ですがペットとして今ひとつ人気がないのは、極端にストレスに弱いためでしょうか。ところで階級闘争に明け暮れる野生の猿の社会では

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びく治療にイライラが募り先行きを悲観…ちょっと待た！ 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。

頂点に立つボス猿の権威は絶対的といわれています。ある実験でボス猿と「子分の猿たち」を一緒に狭い檻に入れたところ数日後に「子分たち」がほぼ死んでしまったという。にわかには信じがたいですが、ボスと一緒にいるだけで強くストレスを感じ、胃や唾液の分泌が抑えられ餌を受け付けず、また心拍数の亢進などで身体機能が劇的に変調したからと推測されています。猿よりはるかに知能があって、感性が豊かな私たち人間は、ストレスの影響もはるかに大きく、身体の変調も半端ではありません。

◎ ストレスを感じるとまず交感神経が活性化、つぎに副腎皮質ホルモンがさかんに分泌

ストレス反応の経路は、まず初めに自律神経に現れます。自律神経は起きている時に活発となる「交感神経」と、眠っている時に活躍する「副交感神経」の二つが体内時計により交互に役割分担をしています。そしてストレスを受けると交感神経が活性化され、夜になっても副交感神経が交代してくれず不眠になったりします。交感神経は瞳を大きく開いたり、心拍数を早くしたりする反面、唾液や胃液の分泌が抑えられます。口がカラカラに乾いて胸苦しく、なかなか寝付かれないのはこのためです。次に交感神経が活性化されるとアドレナリンの働きにより副腎皮質ホルモンが盛んに分泌されます。これによって肝臓で糖が造られるいっぽう、筋肉への糖の取り込みが抑えられ、この結果、血糖値が上昇。また白血球やリンパ球の性質を変化させ免疫機能を抑えます。すべてストレスを身体に不都合を及ぼす敵と「認識」し、それと戦うための準備です。つまり消化や免疫をひとまず後退させて、運動機能を優先する防御反応なのでですね。このような反応が複合的に起こり、さらに免疫反応も鈍くなるとアトピー性皮膚炎の発症や悪化の引き金になると考えられています。副腎皮質ホルモンが盛んに分泌されるならステロイド外用薬不要で結構なこと……ってわけでもないのが残念です。

◎ ストレスにより脳内物質「オピオイド」が産生されアトピーを発症させるといふ、新しい学説

脳内にはオピオイドという物質が存在していて、痛みを和らげたりする働きに関与しています。正確にはオピオイド受容体と云う器官に選択的に対応する物質のことで、モルヒネがその代表的なものとされています。ほかに咳止めなどに配合されるコデイン、また麻薬のコカインや覚せい剤のヒロポンなどもオピオイドの一種とされています。このオピオイドに注目し、まだマウスの段階ですが群馬大学皮膚科チームが行った実験ではアトピーマウスを水に浮かべたフロートに乗せてストレスを与えると脳の中のオピオイド受容体(レセプター)も増加しオピオイド物質が活性化されるといふ。ネズミはもともと水を怖がる習性があり水に漬けてしまう身体的ストレスでなく、水を「見せて」精神的なストレスを与えるところが実験のポイントとなっているとか。オピオイド・レセプターには5種類あって、その中のミュー(μ)レセプターがどうやら痒さと関係があると推測され、μレセプターが

増えると痒みが増し、カッパ(κ)レセプターが増えると痒みが減少することがマウスの搔痒行動などで判明。μレセプターは主に脊髄に作用することが判っていてオピオイド物質のピンポイント特定はこれからの研究に委ねられますが、μとκのレセプターへの働きかけでストレスを緩和したり痒みを制御したりできる創薬の可能性がクローズアップしてきました。

ストレスの原因を仕分けてみました

ストレスを起こす要因をストレスラーと呼んでいます。ストレスラーにはおおよね次のように仕分けることが出来ます。

物理的なストレスラー …… 音や光、温度や湿度、動揺や力が加わる圧迫などが原因となります。今年は寝苦しい熱帯夜が多かったですね。風の音で眠れなかったなど物理的なストレスラーは主に睡眠環境を左右します。

化学的なストレスラー …… アルコールやアンモニア、タバコ、香料あるいは匂いなどもストレスを引き起こします。通勤車内での整髪料や化粧品の匂い、時にはシャンプーや残留洗剤の匂いなどはアトピーの方には耐えがたいものですね。

生物的なストレスラー …… 見ただけで気持ち悪いクモやムカデ、ノミやカに刺されたときの不快感、アレルギーの方には花粉やダニ、カビ、細菌やウイルスなど生物的なもののストレスはとても大きく関与しています。

心理的なストレスラー …… 不安や不満、怒りや悲しみ、場合によっては喜びもストレスになります。なかでも最大のストレスは配偶者や父母兄弟など親近者を亡くすること。心理的なストレスはトラウマとなつてなかなか解消できません。

社会的なストレスラー …… 心理的な部分と共通しますが家庭環境や職場環境、経済的な問題、またご近所づきあいでもプレッシャーが掛かります。阪神や巨人が負けた…なんて暮らしに直接関係のないことでも大きなストレスになりますね。

なお最近、スマホなどでのやり取りで返信が義務となつたり、絶え間なくLINEのスタンプを送信しなければ仲間はずれにされると云った脅迫観念も新しいストレスとして大きくクローズアップしてきました。

その② 外的要因によるキズ…PTSD

◎ トラウマとは

ギリシャ語でたんに「傷」といった意味で心理学者のジグムント・フロイトが1917年に、物理的な外傷に相当する心の傷に名付けたもの、心的外

法人賛助企業様ご紹介 第17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。

有限会社テフテフ

平成19年(2007年)ご入会

◆所在地 599-8254

堺市中区伏尾65-2

◆電話 072-276-7060

◆業種 肌着製造販売

◆アトピー関連商品 ふわふわコットン肌着

◆アトピー患者さんへのひと言 「まいてふてふ」ブランドの「ふわふわコットン」シリーズを販売して以来、今年で丁度25年目を迎えました。特に肌の弱い、敏感なお客様から多大な支持を受け、ショーツ・肌着を中心に展開してまいりました。現在、縫製仕様にこだわった新シリーズ(日本アトピー協会推薦品)を販売し好評をいただいております。ぜひ一度このエジプト綿のふわふわ感を実感してください。

株式会社 グローバル

平成19年(2007年)ご入会

◆所在地 532-0011

大阪市淀川区西中島4-12-15 大拓ビル

◆電話 06-6885-0233

◆業種 化粧品雑貨、日用品雑貨、ペット用品

◆アトピー関連商品 アレルバスター配合ペットウェットティッシュおよび消臭剤、汎用拭き掃除ウエットシート、フローリングウエット、布消臭剤、ダニとりシート他

◆アトピー患者さんへのひと言 昨今、ペットを飼いたいと思われる人が増えていますがアレルギー疾患の方には、飼いたくても、触りたくても、怖くてどうしても遠慮しがちです。このような状況のなかでワンちゃんと安心して楽しく快適に暮らして頂くために、アレルバスター配合ウェットティッシュ、フローリングウエットなどをご用意しました。またペット用以外の汎用アレルバスター配合雑貨も取り揃え快適な暮らしづくりのお手伝いをしております。

傷と訳されています。このトラウマが原因で日常生活にさしさわりが生じ円滑な行動が出来なくなる精神領域の疾病を「PTSD=Post Traumatic Stress Disorder」と呼ばれ、患者数の増加とともに社会問題となっています。トラウマは東日本大震災や阪神淡路大震災、また福知山線脱線事故などの災害や性的暴行、職場でのパワハラ、セクハラ、家庭内のDV、児童虐待、あるいは学校でのいじめなど悲惨な出来事や強い脅迫観念に遭遇して起こります。またその最大の原因は戦争体験で勝者であるアメリカ兵の間でさえPTSD患者が多いのは、普通に暮らしていた市民が非日常的、非人道的な状況に遭遇し、あまりにもショッキングな体験をしたからでしょうか。

＊———— PTSDの症状 ———＊

大災害のほか人としての尊厳が損なわれた場合に生じる重篤な心の病で肉体面でも大きな影響を及ぼします。その主な症状は。

- 無力感・脱力感 … 強い恐怖感に苛まれ思考も感情も鈍くなり、筋力なども硬直傾向となり走れなくなることもあるようです。
- 感情のマヒ …… 喜怒哀楽の感情がマヒし、幸福感が喪失、他人への感情表現が出来なく仮面様容顔となる。
- 睡眠障害 …… 悔しさや憤りで寝付けず、恐怖体験が悪夢となって突然に目覚めるなど、重い睡眠障害が長くつづく。
- フラッシュバック… 普段の平穏な時間の中で突然に恐怖体験がよみがえり、そんなことが繰り返し起こる。
- アデクシオン …… ステロイド・アデクシオンと云うコトバもありますがここではキッチンドリンカーなど、お酒に溺れること。また睡眠導入薬や向精神薬に頼ったり、場合によっては非法薬物に救いを求めるケースもあるようです。

＊———— PTSDの治療 ———＊

専門的な領域で、アトピー性皮膚炎とは少し離れますのでかんたんに記述します。

心理療法

専門のセラピストとの会話を通じてPTSDに慣れて行く心理療法が有効とされています。逃げる・避けるのではなく現実を見つめることだそうです。アトピーの場合も「私はアトピーです」と公言した方が気が軽くなることに何か共通するようにも思いますが、実際にはそんな簡単なことではないでしょうね。

薬物療法

日本では2006年にガイドラインが作成され抗うつ薬が有効とされていますが、一部の抗不安薬など薬剤によってはストレスを増大させるものもあるようです。精神科領域の薬物療法は一般的に薬物依存におちいりやすい傾向があって、治療薬の選択には専門医でも悩むそうです。

その③ ストレスを追い出そう

◎ ストレスを溜めない知恵、プレッシャーを逃がす方法

いい加減な奴、だらしない奴、ちゃらんぼらん、身勝手、無責任…、そしてずいぶん以前ですが「スーダラ人生」なんてコトバも流行りました。それぞれストレスとは縁がない人物のようですね。良いコトバで云えばアバウトな生き方、ファジーな生き方、楽天主、能天気、天然。性格は生まれつきなのでなかなか変えられませんが、ちょっとだけ無責任、ちょっとだけええ加減になってみることもストレスを溜めない効用があるかもしれません。緊張感が続けばストレスが増大します。「せねばならない」「私しかできない」という義務感もプレッシャーになります。時には「世の中、私がいなくても回っているよね」って手抜きするのもアトピーのためには有効かもしれません。「それが出来るなら何も苦勞しないよ」って声が聞かれそうで、それが本音ですね。そこでストレスを溜めない、プレッシャーを逃がす幾つかの方法を探ってみました。

笑いの効用 …… むかし泉重千代さんと云う百六歳でお亡くなりになった最長寿のお爺さんがいました。記者が長寿の秘訣とは聞いたところ「お色気」と答え、では、どんな女性が好みですかとの問いに「年上の女性」と回答。このユーモアセンスに学びたいですね。今は亡き金さん銀さんも、ユーモアのある絶妙の受け答えで大人気でした。日本お笑学会

という団体があって病院などへの慰問活動を行っていますが、末期がんの患者さんが「笑い」を取り入れることで医師の余命よりかなり長期間、命を永らえることができ、また別の患者さんはエンディングの恐怖が取り除かれ穏やかに迎えられたという話を聞きました。笑うことでドーパミンの分泌が促進されると云われます。ドーパミンは愉快感をつくる脳内物質とされていますが、積極的な行動を促す「前向き物質」といった感じでしょうか。前向きに取り組む意欲的な姿勢がストレスを追い出すのに役立つということで大いに笑いたいもの。幸い「落語」「漫才」という手ごろな娯楽があって、寄席の席料は高価ですがユーチューブでもけっこうたくさんプログラムがあります。無料なので活用しましょう。

運動の効用 …… 体を動かすことは何かにつけ有効、一日1万歩を目標に歩くのが健康の秘訣だそうです。1万歩は約5キロ、ちょっとやそつとでは達成できませんね。ストレス解消に適した運動はやはりジョギングでしょうか。手軽にできてマイペースで走ること大いにストレス解消、またサイクリングも有効かも知れません。さらにバドミントンや卓球、あるいはちょっと気取ってテニスなど、個人対戦のスポーツも良いようですがチームワークが必要な野球やサッカーはポジションによって重い責任が課せられますので逆にストレスを増長させることもあるようです。アトピーの方には「とんでもない」と云われそうですが犬のお散歩で云う手もあります。ペットに対してのアレルギーが強く出ていない方なら、定時に決まったコースと云う犬のお散歩はお勧め。またスポーツではありませんがボーリングはストレス解消にとっても有効です。ピンを倒した時の爽快感は誰もが一度は体験、でもガーターばかりだとストレスがたまるかも。

会話の効用 …… スマホや携帯でのメールのやり取り、あるいはゲームなどに熱中し、顔と顔を突き合わせて会話することが最近めっきり少なくなりました。とくにアトピーの方は症状によって容貌に影響されるので対人関係がうまく結ばず引きこもりとなります。まあ、今は引きこもりとなってもパソコンで常に「外界」とつながっていますので、以前ほど深刻ではないようですが、一生対人関係無しで過ごせる訳ではありません。相手によっては先述のボス猿の話ではないですが強烈にプレッシャーがかかることもあります。気のおけない仲間との軽いおしゃべりはストレス解消に有効、世の「おばさん」たちの立ち話やお茶飲み話がそれを実証していますね。スマホや携帯を一時ストップし友人知人と「バカ話」をするよう心掛けたいものです。

趣味の効用 …… 趣味は…？ と聞かれると、さて何だろうと考え込む方も多そうです。就カツの履歴書には仕方がないので「音楽鑑賞」なんて書くことがよくあるようです。趣味と云えば範囲が広すぎて絞り込めないかもしれませんが、ここでは「お稽古ごと」ってとらえましょう。絵画、書道、音楽、楽器演奏、茶道華道などですが、このほかホビーといわれる鉄道模型やラジコン、アマチュア無線、生き物の飼育なども含めていいように思います。要は熱中できるサムシングです。アトピーの方に多いのは「撮りテツ」「乗りテツ」のようですね。模型より実物と云うことでカメラ担いであちらこちら移動、かなり運動になります。当然、仲間同士で情報交換、おしゃべりに夢中になります。駅弁通にもなり食材にも関心が高まります。一芸に秀でるとはよく云ったもので、専門分野では誰にも負けないという自信が生まれます。ストレス発散に「おつり」が付いてくるようなもの。ぜひ何か熱中できるものを見つけてください。

座禅の効用 …… 前の四つの項目とは趣が異なり、少し唐突ですが、ご自分を客観的に見直すことで座禅と云う手も見落とせません。アトピーの方はおおむね几帳面で責任感が強くこだわり派、見かたを変えれば自己主張が強いということになります。アトピーが軽快しないのは医者が悪い、薬が悪い、環境が悪い、親も悪い…なんて他人のせいにしていませんか。自己に不都合なことが起きた時だけ「私、アトピーだから」って逃げていませんか。これでは自助努力が芽生えません。そんな方には静かにご自分を見つめ直すきっかけが必要かもしれません。「観照」という仏教のコトバがあります。鏡に映すように仏さんに自己の行いを問いかけ照らすことで、勤行の一つですが、自宅でも気軽にできます。座ることが苦手な方も多いと思いますが、スマホや携帯、パソコンとは少しの時間、無縁として日ごろの行動を自問自答して見つめ直すのも有意義ではないでしょうか。

このほかドラマや太鼓を叩くなどご自分なりのストレス解消法を考えてください。そしてこれは…と云うのがあれば皆さんに教えてあげてください。ご一報をお待ちしています。



1 い 1 い 1 ひ 2 ふ



11月12日は「いいひふ」=皮膚の日です。日本臨床皮膚科医会が1987年（昭和52年）に制定し今年で26年を迎えます。皮膚についての正しい知識の普及と皮膚科専門医療に対する理解を深める啓発活動を目的としています。皮膚の日には各地で講演会などのイベントが開催されていますので必ずしもアトピーの演題ばかりではないですが、ぜひ参加されますようお願いいたします。直前になると各地の医療機関の皮膚科外来待合室などに告知のポスターが掲示されますのでご覧ください。なお地域により小紙到着前に会期の過ぎる催事があった場合はご容赦ください。

2013年(平成25年)度「皮膚の日」催事

札幌市

日時：11月9日（土）14：00～17：00
会場：札幌プリンスホテル 国際館バミール

- 市民公開講座
「皮膚病の治療—皮膚科でよく使われる治療薬」
- 1. ステロイド療法
札幌厚生病院 高橋 博之先生
- 2. 抗ヒスタミン薬療法
札幌医科大学 米田 明弘先生
- 3. 抗真菌剤療法 北海道大学 大口 由香先生
- 4. 漢方療法 西尾皮膚科医院 西尾 千恵子先生
- 市民無料相談会

問 廣仁会札幌皮膚科クリニック
TEL 011-221-8807

旭川市

日時：11月17日（日）14：00～
会場：旭川市市民活動交流センターCoCoDe

- 市民公開講座
- 1. スキンケアの基本
～日々のお手入れで美しい肌へ～
菅野 恭子先生
- 2. 本当は怖い家庭の医学 皮膚科編 西 薫先生
- 市民無料相談会

問 旭川医科大学皮膚科学講座
TEL 0166-68-2523

函館市

日時：未定 会場：未定

- 市民公開講座
- 皮膚科専門医による無料健康相談

問 日吉皮膚科クリニック
TEL 0138-30-3003

釧路市

日時：11月21日（木）
会場：釧路全日空ホテル

- 市民公開講座
「知って役立つアトピー性皮膚炎の知識」
東京大学教授 佐藤 伸一先生

問 功仁会釧路皮膚科クリニック
TEL 0154-37-6120

青森市

日時：11月10日（日）
会場：ヒロロ

- 市民公開講座 「詳細未定」
- 市民公開講座 「詳細未定」
弘前大学 会津 隆幸先生

問 長島皮膚科クリニック
TEL 017-776-1112

岩手県

日時：11月17日（日）14：00～16：00
会場：アイーナ（いわて県情報交流センター）
8階803 盛岡市盛岡駅西通1-7-1

- 講演
- 1. いたみを伴う皮膚疾患（帯状疱疹）
菜園皮膚科クリニック 小野寺 英恵先生
- 2. かゆみを伴う皮膚疾患（皮脂欠乏性湿疹）
岩手県立中央病院 森 康記先生
- 採録 岩手日報朝刊掲載予定

問 中村・北條クリニック
TEL 019-636-3555

11月毎週日曜日 8：30～8：40
IBCラジオ「健康で長生きするために」
（演者、講演内容未定）

宮城県

日時：11月17日（日）
会場：仙台商工会議所 7階 大会議室
TEL：022-265-8124

- 講演会（演題未定）
- スキンケア製品等の紹介、展示

11月12日（月）
河北新報に「皮膚の日」並びに「講演会」に関する情報を掲載

秋田県

日時：11月12日（火）13：30～16：30
会場：中央シルバーエリア
秋田市御所野下堤5丁目1-1

- 講演 「高齢者の皮膚疾患～早期発見と予防に役立つ～」 秋田大学 梅林 芳弘先生

問 秋田大学皮膚科 TEL 018-884-6153

山形県

日時：11月10日（日）14：00～16：00
会場：山形市保健センター大会議室

- 講演会
- 1. 敏感肌のスキンケアについて
(株)資生堂フロンティアサイエンス事業部
佐藤 久美子先生
- 2. テキミカタか？これがステロイド外用剤の
真実 つばさ皮膚科院長 橋本 秀樹先生

問 つばさ皮膚科 TEL 0237-43-1241

福島県

日時：11月17日（日）
会場：コラッセふくしま（福島市）

- 講演会 「演題未定」

問 伊藤皮膚科クリニック
TEL 024-551-1121

茨城県

日時：11月17日（日）14：00～16：00
会場：牛久市生涯学習センター大講座室
牛久市柏田町1606-1
TEL：029-871-2300

- 講演 1. 冬の肌をいたわる
筑波大学講師 古田 淳一先生
- 2. 乾燥肌の治療・スキンケア（仮題）
茨城県立中央病院 狩野 俊幸先生

問 星野皮膚科アレルギー科クリニック
TEL 029-871-3050

栃木県

日時：11月10日（日）13：00～16：00
会場：ラクスクエア9階 宇都宮保健センター

- 講演会
「褥瘡」 札幌皮膚科クリニック副院長
褥瘡・創傷治療研究所 安部 正敏先生
- 皮膚の健康無料相談会

問 久保川皮膚科医院 TEL 028-627-0505

群馬県

日時：11月10日（日）14：00～15：00
会場：群馬ロイヤルホテル本館2F 鳳凰の間
前橋市大手町1-9-7
TEL：027-223-6111

- 市民講演会
「ありふれたホクロ、シミ、イボとこれらに似た皮膚癌」伊勢崎市民病院 田村 敦志先生

問 内山皮膚科医院 TEL 0270-21-1122

新潟県

日時：11月9日（土）
会場：新潟グランドホテル（新潟市）

- 講演会「外力による自傷性趾爪疾患の治療」
東皮フ科医院 東 馬彦先生
- 新聞広告
「ひふの日」啓発広告 朝日新聞新潟県版

長野県

日時：11月17日（日）15：00～16：00
会場：飯田市立病院 南棟講義室

- 市民公開講座 「たかが湿疹、されど湿疹」
信州大学教授 奥山 隆平先生

問 飯田市立病院

東京都

日時：11月17日（日）
会場：慶應義塾大学病院新棟11階会議室

- 足裏ホクロ無料相談会

問 東京都皮膚科医会事務局
TEL 03-5332-1112

埼玉県

日時：11月10日（日）14：00～16：00
会場：さいたま赤十字病院内講堂

「皮膚の日」記念イベント ●市民公開講座（詳細未定） ●皮膚トラブル相談コーナー

問 埼玉県皮膚科医会 皮膚の日イベント事務局
TEL 048-824-2611（代）

日時：11月17日（日）14：00～17：30
会場：ラフレさいたま

- 「皮膚の日」学術講演会
- 特別講演および
●第50回埼玉県一枚会（症例検討）

問 埼玉県皮膚科医会
TEL 048-824-2611（代）

千葉県

日時：11月4日（月）
会場：京葉銀行文化プラザ7階 楓

- 講演会
「みんなを悩ませる感染症」（仮題）
帝京大学ちば総合医療センター
早川 和人教授

問 ふなばし皮膚科クリニック
TEL 047-407-3772

神奈川県

日時：11月4日（月・祝）13：30～15：30
会場：横浜情報文化センター情文ホール
横浜市中区日本大通11番地（新館6階）

「皮膚の日」記念イベント

- 講演 「この頃気になる！ 抜け毛の話」
北里大学 齊藤 典充先生
- Q&Aコーナー
数名の皮膚科医でパネルディスカッション風に行います
- お肌のトラブル相談コーナー
ブースで数名の皮膚科医が来場者の質問を直接受けます
- 無料肌年齢測定コーナー
- スキンケア製品展示・紹介・配布コーナー
収容人数 239席
- 一般の方々を公募します 展示コーナー
- スキンケア製等の展示・サンプリングを行います

問 こばやし皮膚科クリニック
TEL 0466-28-4112

山梨県

日時：11月11日（日）10：00～15：00
会場：山交百貨店（甲府駅前）

- 顔と手足の皮膚がん無料検診

問 山梨県立中央病院皮膚科
TEL 055-253-7111

静岡県

日時：11月9日（土）13：00～15：30
会場：プレスタワー 浜松市中区旭町11-1

- 皮膚病無料相談（13：00～14：00）
- 市民公開講座（14：30～15：30）
- 「乾癬の話」（仮題）
浜松医科大学准教授 平川 聡史先生

富山県

日時：11月10日（日）14：00～16：30
会場：富山県立中央病院5階ホール

- 講演会「高齢者によくみられる皮膚疾患」
富山市民病院 野村 佳弘先生
- 「虫刺されと生き物に刺された時の対処法」
富山大学 原 寛先生

問 くらた皮膚科クリニック
TEL 0765-56-5266

石川県

日時：12月1日（日）
会場：金沢市アートホール

- 市民公開講座
- 1. 乾癬 金沢赤十字病院 川原 繁先生
- 2. アトピー性皮膚炎
東京通信病院 江藤 隆史先生
- 無料皮膚病相談

問 金沢大学皮膚科 TEL 076-265-2343

福井県
 日時：11月17日(日) 14:00~16:00
 会場：ラプリーパートナーエルバ2Fエルバホール
 ●講演会「アトピー性皮膚炎～これだけはしておきたい治療方法と生活上の注意点」
 福井大学教授 長谷川 稔先生
 ●無料皮膚病相談
 問 石黒皮膚科クリニック
 TEL 0776-51-6700

岐阜県
 日時：11月10日(日) 13:30~15:00
 会場：岐阜大学サテライトキャンパス
 岐阜スカイウイング37 東棟4階
 岐阜市吉良町6-31 (JR岐阜駅前北口)
 TEL：058-212-0393
 ●「皮膚の日」市民公開講座
 「日常よく見るヘルペス感染症」
 岐阜大学講師 周 円先生
 「皮膚の働きと俗名で呼ばれる皮膚の病気」
 岐阜市民病院 米田 和史先生
 問 岐阜大学皮膚科 TEL 058-230-6397
 または6394

愛知県
 日時：11月17日(日) 10:00~17:00
 会場：愛知県医師会館8・9F
 名古屋市中区栄4-14-28
 TEL：052-241-6498
 ●講演 名古屋市立大大学教授 森田 明理先生
 ●無料健康相談 ●スキンケアアドバイス
 問 タナカ皮膚科 TEL 052-581-5511

三重県
 日時：11月17日(日)
 会場：じばさん三重 6階ホール
 ●「皮膚の日」講演会
 演題未定
 演者未定
 問 ときめ皮膚科クリニック
 TEL 059-355-1112

滋賀県
 日時：11月10日(日) 14:00~15:00
 会場：勤労者福祉会館 臨湖
 ●講演会
 「詳細未定」
 問 よねざわ皮膚科クリニック
 TEL 0749-53-2980

京都府
 日時：11月10日(日) 13:30~15:40
 会場：メルバルク京都5階 会議室A
 (JR京都駅前)
 ●講演会
 「十人十色、かゆい皮膚病」
 津田皮フ科医院院長 津田 達也先生
 「乾癬って知ってる？治療法は？」
 京都第一赤十字病院 永田 誠先生
 「悩み多き抜け毛のはなし」
 洛和会音羽病院 近藤 摂子先生
 ●皮膚の病気相談タイム(会場にて)14:40~15:40
 皮膚科専門医による無料相談コーナー
 問 京都皮膚科医会 TEL 075-354-6105

大阪府
 日時：11月10日(日) 13:30~16:00
 会場：オーバルホール(毎日新聞ビル地下1F)
 大阪市北区梅田3-4-5
 TEL：06-6346-8351
 ●講演会
 「健康なお肌を手に入れるスキンケア～洗顔、入浴、髭剃り～」
 近畿大学奈良病棟 山田 秀和教授
 「皮膚病と内臓疾患～皮膚は健康の鏡～あなたは大丈夫ですか～」
 日本生命済生会附属日生病院 東山 真里先生
 ●皮膚病相談会
 問 大阪皮膚科医会事務局
 TEL 0723-66-0221
 (近畿大学皮膚科医局内)

兵庫県
 日時：11月9日(土) 15:00~17:00
 会場：西宮健康開発センター
 ●「皮膚の日」講演会
 1.「皮膚外科・皮膚腫瘍の診療における私の工夫」
 西宮市立中央病院 鬼木 俊太郎先生
 2.「食物アレルギー・子供の場合、大人の場合」
 はらだ皮膚科クリニック 原田 晋先生
 問 田中皮フ科クリニック
 TEL 0798-36-8811

奈良県
 日時：11月30日(土) 15:00~
 会場：学園前ホール
 奈良市学園南3-1-5 西部会館3F
 近鉄学園前駅駅前
 ●講演会 詳細未定
 ●皮膚科なんでも無料相談会
 問 山科皮膚科医院 TEL 0743-53-8855

和歌山県
 日時：11月16日(土) 13:00~16:00
 会場：串本ロイヤルホテル ハイビスカス
 TEL：0735-62-7771
 ●講演 13:00~14:00
 「お風呂の後は皮膚ガンをチェックで老後の憂いなし」
 和歌山県立医科大学 金澤 伸雄先生
 ●皮膚ガン無料相談 14:00~16:00
 問 和歌山県立医科大学皮膚科
 TEL 073-441-0661

鳥取県
 日時：11月21日(木) 14:00~15:30
 会場：米子市文化ホール
 ●市民公開講座「演題未定」
 いしはら皮膚科クリニック石原 政彦先生
 ●新聞広告掲載
 ●録画して放送予定
 問 木村皮膚科クリニック
 TEL 0859-33-9182

島根県
 日時：11月12日(火)
 会場：益田地域医療センター医師会病院
 ●新聞紙上「皮膚の日」にちなんだ内容で
 新聞地方版に広告掲載
 問 医療法人大畑医院 TEL 0856-22-0506

岡山県
 日時：11月17日(日)
 会場：岡山コンベンションセンター
 第22回「皮膚の日」の集い
 ●講演 「子どもの皮膚病：ウイルス性発疹症」
 神奈川こども病院 馬場 直子先生
 ●皮膚無料相談(専門医による)

広島県
 日時：11月17日(日) 9:00~11:30
 会場：広島市健康づくりセンター
 ●皮膚科無料相談会

広島県
 日時：11月24日(日) 未定
 会場：中国新聞社ホール
 ●市民公開講座 テーマ：食物アレルギーについて
 国立成育医療研究センター 大矢 幸弘先生
 島根大学 森田 栄伸先生

山口県
 日時：11月4日(日) 10:00~15:00
 会場：山口県総合保健会館(山口市)
 ●やまぐち元気フェアにて「皮膚病相談」を実施
 問 やすの皮膚科 TEL 083-974-1700

徳島県
 日時：11月17日(日) 14:00~16:00
 会場：ふれあい健康館
 ●講演会 「(仮)「皮膚と美容」について」
 問 戸田皮膚科医院 TEL 088-657-6111

香川県
 日時：11月14日(木) 18:45~20:15
 会場：香川県社会福祉総合センター7F
 会議室 高松市番町1-10-35
 TEL：087-835-3334
 ●「皮膚の学校感染症について」

徳島県
 日時：11月17日(日) 14:00~16:00
 会場：丸亀町レッツカルチャールーム
 高松市丸亀町吉番街東館4F
 ●2013年「皮膚の日」皮膚がん無料相談
 問 森岡皮膚科医院 TEL 087-834-1011

徳島県
 日時：11月17日(日) 12:00~17:00
 会場：松山三越
 ●皮膚がん検診
 ●講演会「アレルギーはここまでわかった(仮題)」
 愛媛大学 佐山 浩二教授

愛媛県
 日時：11月10日(日) 13:00~17:00
 会場：新居浜市医師会館
 ●ほくろのガン検診など
 伊予集団幹事長 中山 恵二先生

(愛媛県つづき)
 日時：11月10日(日)~17日(日)
 ●皮膚科週間としてテレビ、ラジオ、新聞にて
 告知記事掲載、放映予定 村上 早織先生ほか
 問 愛媛県医師会(事務部長 中野)
 TEL 089-943-7582

高知県
 日時：11月16日(土) 14:00~16:00
 会場：総合あんしんセンター
 高知市丸ノ内1-7-45
 TEL：088-824-8366
 ●講演「演題未定」
 高知赤十字病院 神野 義行先生
 ●皮膚病無料相談(無料相談形成外科を含む)
 ●お肌の診断
 問 桑名皮フ科 TEL 088-820-5830

福岡県
 日時：11月17日(日) 13:00~15:00
 会場：アクロス福岡4階 国際会議場
 福岡市中央区天神1-1-1
 TEL 092-725-9107
 ●第17回「皮膚の日」公開講座
 特集 痒い皮膚病
 1.接触性皮膚炎(かぶれ)
 山王病院 久保田 由美子先生
 2.蕁麻疹 福岡大学講師 伊藤 宏太郎先生
 3.皮脂欠乏性湿疹 浜の町病院 竹内 聡先生
 問 第17回皮膚の日公開講座事務局
 TEL 092-651-6210

佐賀県
 日時：11月3日(日) 14:00~15:00
 会場：佐賀市文化会館 佐賀市日の出1-21-10
 TEL：0952-32-3000
 ●講演
 1.乾燥肌とスキンケア
 国立病院機構佐賀病院 多良 明子先生
 2.乾癬の新しい治療法
 佐賀大学 鶴田 紀子先生
 問 凌皮膚科医院 TEL 0952-23-3226

熊本県
 日時：11月17日(日)
 会場：熊本県立劇場 大会議室
 ●皮膚の日記念市民公開講座
 「じんま疹」 広島大学 平野 隆明先生
 問 くまもと森部総合病院皮膚科
 TEL 096-364-3450

大分県
 日時：11月3日(土) 10:00~16:00
 会場：コンパルホール(大分市)
 ●健康相談
 「子育て博覧会2013」における行事の一環として、
 乳幼児皮膚疾患の健康相談
 (耳鼻科、小児科、眼科、歯科、婦人科も参加)
 問 皮膚科市川医院 TEL 097-533-0908

大分県
 日時：12月8日(日) 午後(詳細未定)
 会場：ホルトホール(大分市)
 ●「皮膚の日」市民講演会
 「演題未定」上尾皮膚科医院院長 上尾 大輔先生
 「演題未定」大分健生病院皮膚科医長
 荒川 晶子先生
 問 大分大学医学部皮膚科
 TEL 097-586-5882

鹿児島県
 日時：11月10日(日) 会場：未定
 ●公開講座
 「いつまでも若々しい肌を保つために」
 一日から始める皮膚科医のお勧めスキンケア
 島田ひふ科 島田 辰彦先生

鹿児島県
 日時：11月4日(月) 13:30~15:30
 会場：浦添市でだこホール 浦添市仲間1-9-3
 TEL：098-942-4360

沖縄県
 ●講演会
 1.「子どものかかりやすい伝染病とその対策について(仮)」
 かみやま皮フ科 神山 琢郎先生
 2.「太陽と皮膚」皮膚科クリニック 野中 薫雄先生
 問 かみやま皮フ科 TEL 098-878-4112
 美ら浜皮フ科クリニック
 TEL 098-957-1112

長崎県・宮崎県など一部地域では10月中に
 催事が終わっていますので割愛しました。

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10回



アレルギーのもとになる物質、つまりアレルゲンを調べる検査を何度か受けたことがあります。いつも飛びぬけて高い数値を示すのが「ハウスダスト」。次いで高い値を示すのが、スギやヒノキ、ブタクサなどの花粉類やカビ類。それから、犬・猫の上皮や毛にも高い値が出ます。今のアレルギーの標準治療の枠組みにおいては、きちんと服薬したり、皮膚を清潔に保ったり、保湿をしったりするセルフケアと、できるだけ

アレルゲンを減らしていく環境調整の大切さが重要視されています。そのために、アトピーや喘息などのアレルギー疾患を持つお子さんのお母さんたちは、必死になって部屋を掃除し、食事などに最大限の配慮をされていると思います。それは、本当に大変な労力と忍耐を必要とする作業です。私の場合は、ちゃんとしなさいという意識は持ちつつも、元来の面倒くさがりな気質があるもので、極めていい加減です。自分のことだから、まあいいかという意識もあります。今は症状が落ち着いているので、油断もあるのだと思います。それでも、ダニを弱らせて吸い取るというお布団専用の掃除機が新発売されたりすると、飛びつきます。そんな感じで、生活の中ではかなり緩やかに環境調整に励んでいます。でも、そんなささやかな努力が吹き飛ばような変化がこの春、我が家に起こりました。犬を飼い始めたのです。娘は幼いころから犬が大好きで、「飼いたい飼いたい」と言い続けて来ました。七夕の笹の葉には毎年、「いつかわんちゃんが飼えますように」。自分で犬の世話ができるようになる中学になったらという約束をしていました。そして今年、娘は中学生になりました。「さあ、犬を飼うぞ」という娘とともに、何気なくネットを見ていて、ある小さな白い犬と目が合ってしまった。ネットの写真と目が合ったのですが(笑)。たまたま近所のブリーダーさんだったので、すぐに電話をして、実際に会いに行きました。そして本当に目が合ってしまった。悩みそがとろけるかと思いました。今では、我が家の大切な家族です。症状としては、アトピーも喘息も今のところそんなに悪化はしていません。掃除もまめにするようにしましたし、何より私にとってはストレス解消になっているような気がします。柔らかいモップのようなわんこの毛を触っていると、うっとりとするような安らぎに包まれます。娘が犬と嬉しそうに遊んでいる姿を見ていると幸せだなあとしみじみと感じます。ペットセラピーって本当にあるんだなと思います。環境調整はとても大切なことで、症状によっては非常に繊細な配慮を必要とする場合があります。安易にペットを飼えない状況の方もいることは重々承知しています。実家では、犬を飼い始めたら突然アレルギーを発症してしまい、手放さざるを得なくなったというチワワを引き取って母が育てています。生活に合わせて、それぞれの幸せのバランスを見つけられたいのかなと考えています。

..... (次号につづく) *

Atopic who's who

環境問題…最初にこの人ありき
レイチェル・ルイズ・カーソン女史
Rachel Louise Carson



18年前の小紙創刊号で取り上げたときはまだ、あまり名前が知られておらず「この人、誰?」って雰囲気でした。そんな中で「おお、君たち、知ってたか!」というおほめの言葉のある医師から頂きました。「湖畔のスゲは枯れ果てて、鳥たちはもう謳わない」と19世紀、英国の詩人ジョン・キーツがアイルランドの情景を詠った詩は20世紀の後半、現実のものとなり、しかも広範囲にアメリカ東部の豊かな森が冒してゆく情景が「沈黙の春」の中で語られています。レイチェル・カーソンは1907年5月27日、ペンシルベニア州に生まれ、1960年代に初めて環境問題を告発したアメリカの生物学者。幼少時は作家志望で高校の成績も極めて優秀だったという。ペンシルベニア女子大学では英文学を志しジョン・キーツなどに傾倒。ところが生物学の授業が面白く生物学分野の科学者を志望するようになった。ジョンズボブキンス大学の修士課程で遺伝学を学ぶ。1940年代ではアメリカでさえ女性が一生働ける職業は少なく、特に理数系の分野においては看護師か教員しかしかなかったそうです。修士課程卒業後はアメリカ連邦漁業局に勤務。初めは海洋生物学の分野で地道な研究を送り、その傍ら文学への夢も捨てきれず「海のなか」「潮風も下」など海洋作品を執筆。折しも第二次大戦でベストセラーにはならなかったが、戦後に発表した「われらをめぐる海」が高い評価を受けて一躍、女流作家として全米に知られるようになりました。カーソンは次のテーマとして虫や鳥や魚などの生態系が人とどのように関わっているのか、どうすれば良い関係が結べるのかを考えていた矢先に、友人から一通の手紙を受け取りました。「蚊の撲滅のために空中散布された農薬によって禁猟区の鳥たちが夥しく死んでいる」という悲しい内容で、この友人からの手紙に触発され、生物学者として冷徹な観察と理論構築で「沈黙の春」を著わしDDTをはじめとした農薬による生態系と自然界に与える影響の大きさを訴え、半年間で50万部という自然科学書では空前のベストセラーになりました。今から半世紀以上も前のことです。「沈黙の春」を読んだケネディー大統領は大きなショックを受けたと云われ、米議会も関与し世論の関心も高まり、このようにして人類史上において、環境問題そのものに人々の目を向けさせるきっかけとなったのです。「沈黙の春」執筆中にガン宣告を受け、文字通り命がけて完成させ1964年4月に逝去。「沈黙の春」はその後、世界各国で翻訳され名著となり、環境を考える人々の間ではバイブルのような存在となりました。



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・布ナプキンなども。

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

送達ご希望の方はご連絡ください。

書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 あとびいなう

次号発行予定 1月12日

通信紙「あとびいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

〒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
Home Page <http://www.nihonatomyjoin-us.jp/>

ドクターインタビュー

西岡 清 (にしおか きよし) 先生

大阪警察病院 皮膚科

今回は四天王寺近く、大阪警察病院皮膚科の西岡 清先生をお訪ねしました。警察と名前が付いていますがお巡りさん専用の病院ではなく一般の方の受診もウエルカムということです。

先生は皮膚科領域で永年にわたり患者さんを診てこられました。患者さんの気質の変化など、お感じのことはございますか？

私が東京医科歯科大学に勤めるようになった25年ぐらい前は、ちょうどアトピー性皮膚炎が騒がれはじめた時期と重なります。大きな社会問題になってきた頃ですね。一番の悪者はステロイド薬だという、ステロイド忌避が広がった時期で、アトピー性皮膚炎がなかなか治らない、大人になっても治らないことが特に大都市圏で多くなりました。私はそのような患者さんの症状を整理して、成人型アトピー性皮膚炎ということでまとめる提案をしました。成人型アトピーの治療の中にきつと治らない理由があるのではないかと、皮膚を悪くしているものが何かあるだろうということですね。理由として、ひとつには、ステロイド外用薬というのは、使えばずっと良くなるいい薬だけど、本当の悪さをしている原因を取り除かずに使用し続けると、却って皮膚症状が悪くなること。もうひとつは、患者さんを診ていく中で、それぞれの人の身近な生活環境の中に、皮膚を悪くしている原因が多かったことが明らかになりました。つまり何が問題なのかという、その原因を診ずにステロイドで蓋(フタ)をしようとしてしまったところに、騒ぎが大きくなった理由があったのだと考えています。当時は様々な情報があふれ、アトピーの子どもさんを持つお母さんたちが、恐怖感を植え付けられてしまい、いろいろな治療に対して抵抗するという時代でした。あれが悪い、これも悪い、というように世の中が混乱してしまったのです。最近では患者さん自身が、あれが良くない、これが良くないというのを、生活の中で学習していると感じています。もちろん医者も努力していて、良くなる人がかなり多くなってきたと思います。また、顔が真っ赤なアトピーの重症の人が今は減ってきています。プロトピック軟膏(FK506=タクロリムス水和剤 免疫抑制剤)が開発され、その使用で顔が赤くなる患者さんは減りましたが、体の方に症状が隠れている人はまだ多く居られます。なので、完全にコントロールできたということではないのですが、徐々にコントロールしながら、ご自分の皮膚に悪いものを見つけ出しとり除いているという段階だと思います。

東京でのご経験が永かったようですが、関東と関西で診察室での対応の違いなどはございますか？

私は大阪出身ですが、東京地域に25年間居りました。関西に戻ってきて、診察室で患者さんの気質の違いを感じますね。大阪はやっばり、ちょっとせっかちだと思いますよ(笑)。病状の説明について、こういう病気の症状で、だからこういう治療をしていきますよと細かく説明をしますが、納得してもらおうのが少し難しく感じます。アトピー性皮膚炎は、特に生活指導が大切な病気なので、説明がとてども大事です。なので、現在の治療の考え方を患者さんに受け入れてもらえるようにしていくことが大切なんじゃないかなと。アトピー性皮膚炎の場合、患者さんの細かい病歴などをお聴きしながら、原因あるいは悪化因子を見つけていくのが重要なので、できるだけ詳しく話してほしいと思います。先生のご研究では、強皮症関連の論文もございますが、アトピーとの関連性などはいかがでしょうか？

アトピー性皮膚炎と強皮症は、まったく別の病気です。強皮症はいわゆる膠原病という自己免疫が原因の病気、このメカニズムも研究段階です。皮膚、消化管、肺などが線維化してしまう病気で、最終的には死に繋がる場合もあります。女性に多く手先が冷たくなったり、指が真っ白になったり、家事が出来なくなってしまう非常に難しい病気です。一方、アトピー性皮膚炎は、原因は患者さんの身近な環境の中であって、常時作用しているために起こっています。それが皮膚に炎症を起こさせているということですね。患者さんはさまざまな方法で情報を得ていて、指先に症状が出るかと強皮症じゃないかと自己判断されるのです。金属のかぶれや洗剤かぶれなどでも全く同じ。そんなこともあるので、原因を交通整理して、アトピー性皮膚炎の皮膚を悪くしている要因を見つけ出していくという作業が、診療の一番大事なことだろうと考えます。アトピー性皮膚炎の中で今トピックスになっているのが、魚鱗癬の遺伝子が作る物質のフィラグリンの作られ方

DOCTOR INTERVIEW



DOCTOR INTERVIEW

西岡 清 (にしおか きよし) 先生のプロフィール

昭和39年 大阪大学医学部卒業	平成10年 東京医科歯科大学 医学部医学皮膚科科長
昭和44年 同大学医学部皮膚科助手	平成13年 東京医科歯科大学 医学部附属病院病院長
昭和45年~47年 ロンドン大学皮膚病研究所 (St. John's Hospital for Disease of the Skin) 研究員	平成14年 全国医学部長病院長会議 議長
昭和47年 関西医科大学 皮膚科講師	平成16年 東京医科歯科大学 名誉教授
昭和53年 大阪大学医学部 皮膚科講師	平成16年 横浜赤十字病院病院長
昭和61年 北里大学医学部 皮膚科助教授	平成17年 横浜市立みなと赤十字病院病院長
平成02年 東京医科歯科大学 教授皮膚科学担当	現 大阪警察病院 皮膚科 顧問 皮膚科専門医 厚生省臨床研修指導医 アレルギー専門医

が少ないために、保湿機能、バリア機能が低下して非常に刺激を受けやすくなること。魚鱗癬の症状は皮膚のバリアが壊れていますが、痒くはない場合も多く、かゆみを伴うアトピー性皮膚炎では、バリアが壊れているのではなく弱いのでしょうか。そのために、いろんな刺激があると痒みや炎症をおこすので、その刺激物の方をコントロールしないと、普通の生活が難しくなります。遺伝子治療で、フィラグリンだけどっと増やす治療がこれから出てくるでしょうが、今のところまだ成功していないので今後の課題となるでしょう。

最後に先生の治療方針をお聞かせください。また、患者さんへアドバイスをお願いします。

治療方針は、この通信紙の発刊日じゃないですが、できるだけ「1112=良い皮膚」を保つということが治療法だと思っています。炎症の反応があれば、もちろんその炎症を抑えなきゃいけないのですが、炎症があること自体に、何か皮膚を刺激しているものがあって、それを出来るだけ見つけて取り除くことが治療なのだろうと思います。気を付けることは、原因としてダニアレルゲンや、ハウスダスト、食品だとか言われましたが、もちろんそれもありますが、現代人の生活を眺めると、昔と違いとてもきれいな好きになったことですね。清潔志向によって、体を洗いすぎて皮膚のバリア機能を壊してしまうことがあります。汚れているのを洗うのは当然ですが、別に汚れてもいいのに毎日石鹸で洗う。その場合は、洗った後に保湿をしっかりとしないとはいけません。特に、男性も女性も頭だけは毎日洗いますよね。シャンプーは脱脂力が強いので、髪がぼさぼさになってしまったり、身体に流れていくとそれでまたバリア機能をこわしてしまいます。最近はシャワーでさっと流しておしまいという方が多く、体に石けんが残ったままになっています。体に残らないようによく石鹸を落としましょう。また、シャワーの勢いをすごく強くと、体を引っ掻いたのと同じことになるので気を付けてください。水圧が強いシャワーは気持ちいいとは思いますが、皮膚には良くありません。どういう風にすれば悪くならないか、次に悪くなって来るのを止められるか、根掘り葉掘り原因を探しながら治療していきますよ。

本日はお忙しいなか、有難うございました。アトピーには「せっかち」は禁物、ひとつひとつ悪化要因の解明に取り組み、気長に診療を受ける姿勢が大切ですね。
(文責・オフィス・メイ 三原ナミ)

訃報 河合享三先生ご逝去

現役皮膚科医の最長老として、また河合式テスト法を開発させるなど、皮膚科領域に大きく貢献されました河合医院院長で、日本産業皮膚衛生協会会長の河合享三先生が去る9月4日永眠されました。河合先生は1927年(昭和2年)のお生まれ、享年86歳。2002年(平成14年)には皮膚への低刺激性評価法=河合式の開発普及に対して「藍綬褒章」が授与され、わが国の化粧品・繊維製品に対しての安全性確立に大きく貢献されました。なお私ども日本アトピー協会の設立時には暖かいご助言、ご指導を頂戴し今日に至っております。また小紙「あとびなう」連載のドクターインタビューでは本年1・2月号にて対談させて頂きその時はとてもお元気そうでした。訃報に接しまして、にわかには信じられない思いです。謹んでご冥福をお祈りいたします。 合掌

「KEHWA=旧称・韓国アトピー協会」と 友誼関係を結んできました

韓国のアトピー状況は若年層の患者数増大で大きな社会問題となり、人口の比率からすれば日本よりかなり深刻。背景には急成長する経済状況、ソウル集中の都市人口過密、そして熾烈な受験競争などが挙げられます。そんな中、KEHWAのイ・ヘギョン会長の誘いかけもありソウルの事務所をお訪ねしてきました。ソウル中心部のビジネス街の真ん中においてスタッフは専門職で構成、イ会長ご自身もドクター。KEHWAは正式には「韓国環境健康福祉協会」と言い、別団体の「大韓アトピー協会」とは患者さんに対しての活動視点が異なっているということで改称。現在、韓国政府の環境部国際環境人材開発院の依頼でアトピー関連教育を実施する立場にあり、今後、どのようなコラボが可能か対話を深めてゆきたいと願っております。なお韓国政府は転地療養を奨励してその一環としての「ジアン・エコ・エデュセンター」を視察してきました。韓国中部、全羅北道鎮安と云うところで、ちょうど浅間高原のようなロケーションのなかにコテージが点在。2年前に訪ねた江原道揚口郡の施設同様、日本では望めない充実した施設で羨ましい限り。空気の清澄な中で長期滞在しながら自然治癒力を高め症状を改善して行こうと云うのが主眼。ゴ・ホンク施設長をはじめスタッフの方々と意見交換をしてきました。韓国のアトピー状況に関しましては随時、報告してまいります。なお全行程を通じて通訳兼ドライバーとして協力いただいたイ・テヒョン氏は生まれたときからのアトピーで治療のために何度も来日、土佐清水まで行かれたとか。それでも改善せず車で運転中もボリボリがかり、そんな中でこの細やかな気配りに感謝いたします。



◆ 東北支援関連 ◆

津軽ENプロジェクトより 木村秋則式自然栽培米のご案内

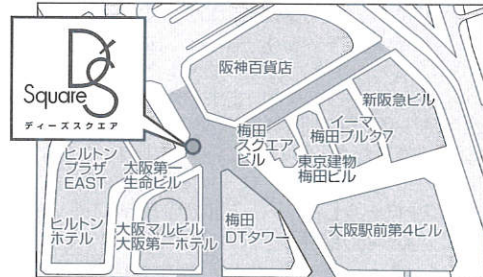
奇跡的林檎でお馴染み、農業や化学肥料を一切使わない農法を推進している木村秋則氏直伝の自然栽培米の25年度産新米がお届けできるようになりました…と云う案内をいただき早速ご紹介いたします。産地の津軽地方は水や土が米作に向いていて美味しいお米が出来る土地柄。その上に無農薬・有機肥料を提唱する木村農法なら安心安全、お米アレルギーの方は別としてアレルギーの方にはとても重宝。こだわりの稲作ですので収穫量も少なく「いつでもどこでも」手に入るものではありません。少し割高感がありますがこの機会に一度試されては如何ですか。

- ◆ 価格の目安 玄米5キロ…3,150円・白米5キロ…3,520円(送料等は別途)
- ◆ 問合先 津軽ENプロジェクト 電話 0173-57-2328
〒037-0305 青森県北津軽郡中里町中里字紅葉坂84-2

※ 大阪女医会からのご案内 ※

第6回女性医師による「健康なんでも相談」開催

- ◆ 日時・平成25年12月1日(日曜日)
午前10時30分～午後5時30分まで相談受付
- ◆ 会場・大阪梅田「ディアモール大阪」ティーズスクエア(地図参照)
女医さんでなければ聞けない相談事やかかりつけの医師とは違う科目の先生の意見を聞きたいなど、医療全般に関しての相談にお答えします。もちろん男性の方の相談も可
眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・小児科・産婦人科・内科・心療内科・成型外科・泌尿器科の女医先生が待機、相談は無料です。
- ◆ 主催・一般社団法人 大阪府女医会
- ◆ 後援・大阪府・大阪市・社団法人大阪府医師会
公益社団法人大阪府看護協会



お問合せは(社)大阪府女医会事務 電話06-6115-8201

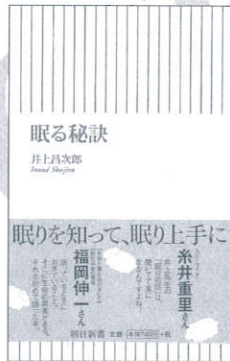
読んでみました!! この書籍!!

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】「眠る秘訣」

【著者】井上 昌次郎 【出版社】朝日新聞出版
【定価】本体740円 + 税

皆さんにはとても気になるタイトルかもしれませんが残念ながら搔かずに眠る方法は書いてありません。でも眠る秘訣を知ることは大切ですね。著者は東京医科歯科大学名誉教授で理学博士の先生ですが脳科学のお立場から書かれています。レム・ノンレム睡眠という言葉は聞き慣れています、さてその状態はとなると? また脳内の生物時計は日に1時間遅れる性質を持っていて、この遅れを24時間サイクルに同調させているそうです。またその周期は90分単位で繰り返されており、この周期で目覚めることも大切な様です。さらに睡眠の質と量は脳内で必要量を自動計算して、それに逆らえば当然脳内は麻痺状態。また「寝られてない」と過小評価する事も不眠の大きな原因になるようですが、世界にはナポレオンを凌ぐ一晩に15分しか寝ない無眠症という人もいます。



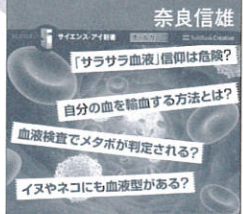
【タイトル】「血液のふしぎ」

【著者】奈良 信雄 【出版社】サイエンス・アイ新書
【定価】本体952円 + 税

東京医科歯科大医学部教授の書籍でご専門は臨床血液学。血液の書籍は、専門書の難解な書籍はあるのですが、初歩的な内容の本を見つけました。サブタイトルにもあるように女性が好きな血液型占いの事から、健康関連のテレビ番組でやっている内容、勿論皆さんの関心ごとである免疫機能についても書かれています。血液型占いは当たらずも遠からずのイメージで市民権を得ているようですが、そうすると血液型4種類しか性格が無いことにもなっていますね。以前、A型の某有名人が白血病により実妹さんからの骨髄移植で血液型がO型に変わったそうですが、性格に変化があったかどうかは不明なようです。またドクターからはダメ出しされるベトナムにも血液型があるようで、植物にも血液型物質があってA・B・O型などに分かれるようです。皆さんも血液検査の注射には慣れっこかもしれませんが、血液について改めて考えてみては如何です。

血液のふしぎ

血液型別性格占いの根拠は?
ドトロ口血液はなぜいけない?



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