



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

- ◆ 春のアトピー対策 P1~P5
 - 花粉症対策 P1
 - 紫外線対策 P2
 - 給食対策、緊急時対策、医薬品の使用の種類 P3
 - 汗対策、制服対策、職場の対策、住まいの対策 P4
 - ヒゲ剃り・メイク対策、仕事着対策 P5
 - 通勤の汗対策、お昼ごはん対策 P5
- ◆ 法人賛助企業様ご紹介 第24回 P3
- ◆ ハーイ！アトピーづき合い40年の友実です P6
アナウンサー 関根友実さん・第18回)
- ◆ ちょっと気になるニュース P6
(親の唾液でアレルギー予防?)
- ◆ ドクターインタビュー P7
高橋皮膚科 高橋 邦明先生
- ◆ ATOPICS 敏感肌に対する繊維製品の必要性 P8
あれから20年経ちました・ブックレビューほか

春のアトピー対策

いよいよ春到来。皆さん如何お過ごしでしょうか。入園や入学、就職など何かと変化に富むこの季節、今までとは異なる生活環境などで、アトピーやアレルギーの症状にも影響がでるかもしれません。今回は季節の変化や新年度などによる環境の変化で、症状に影響があるとされる原因とその対策について考えてみました。

*** 花粉症対策 ***

【今や立派な国民病？】

やはり避けては通れない対策ですね。アトピー以外で花粉症にも悩まれている方も多くおられると思います。花粉症の約70%はスギ花粉症だと推察されています。これは全国の森林の約18%、国土の12%がスギ林で占められているため。しかし北海道にはスギ花粉飛散は極めて少なく、沖縄にはスギが生息しません。一方、関西ではスギとヒノキ科の植林面積がほぼ等しく、花粉の飛散はスギの方が多いのですが、ヒノキが多く飛ぶ年もあり4~5月は特に注意が必要です。

【スギ花粉症舌下免疫療法】

スギ花粉症舌下免疫療法は、既に保険適用で実施されています。通院されている病院や医院の待合掲示板にポスターが貼ってあったりリーフレットが置いてあると思います。以前のあとびいなうでもご紹介しましたが、この療法はアレルギー免疫療法の1つで、アレルギーの原因となる物質(アレルゲン)に身体を徐々に慣らしアレルギー症状を和らげたりQOL(生活の質)を改善するためのものでスギ花粉症と診断された12歳以上の方が治療を受けることができます。スギ花粉症舌下免疫療法は、その名のとおり舌の下に治療薬を滴下してアレルゲンを少量ずつ体内に取込む治療法です。勿論、医師による問診、スギ花粉に対するアレルギー反応を見るパッチテストや血液検

査などが行われた後にスタートします。定期的な診察は必要となりますが、治療薬の滴下は自分で毎日行いますので、皮下免疫療法(皮下注射による治療)のように、注射の度に通院という必要がありません。服用方法は1日1回、舌下に滴下して2分間そのまま保った後に飲み込みます。その後5分間はうがい・飲食は控えます。服用する前後2時間程度は、激しい運動・アルコール摂取・入浴は避けることになっています。残念ながら即効性のある治療法ではなく治療期間は3~5年とされています。平成21年10月に報告された東京都福祉保健局の2006年から2009年までの3年間の調査結果では、終了時142名中の約70%に効果があったとされています。

【アトピーとスギ花粉皮膚炎】

花粉症の症状と言えば、目が痒くなったり、涙目や充血などの「眼症状」、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの「鼻症状」が主な症状ですが、喘息などの「気管支症状」の他に「皮膚症状」が現れることも。春先のスギ花粉が飛散する季節になると、顔や首などに痒みや湿疹の症状が出る方が増えているようです。スギ花粉抗原が皮膚に接触することで起こるアレルギー性皮膚疾患の1つと考えられており「スギ花粉皮膚炎」と呼ばれています。症状は目の周りがカサカサする。顎から首が痒い。赤く腫れもったくなるなど。またお化粧のノリが悪く感じる女性もおられるようです。そしてアトピー性皮膚炎が基礎疾患としてあると、スギ花粉が憎悪因子として働くと言われてます。アトピーの患者さんの約3割がスギ花粉により症状が悪くなったという報告もされています。

【ちょっとした心掛けで花粉抗原をブロック】

このスギ花粉皮膚炎を防ぐためには、まずマスクは必須。当たり前ですが皮膚に花粉が付かないようにし、外出時はなるべく肌の露出を避けます。綿素材などチクチクしないマフラーやストールで首回りも保護して下さい。帰宅後は玄関先でコートなどの外着を叩き、花粉を室内に持ち込まない事。さらに手洗いとうがい、そして顔を水洗いするだけでもかなり花粉抗原が落ちます。コートなどの外着はウール素材のような花粉が付着しやすいものよりも、表面のざらっとした生地など、花粉を払い落とせる素材が無難ですが素材によっては静電気

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600万人の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここではみんなで「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ひします。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ひします。(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。

衣類から花粉が落ちにくい場合もあるようです。洗濯物も花粉が付いてしまいますので、しっかり花粉を払い落して取り込むか、症状が酷い場合は、この季節室内干しが無難かもしれません。また物干しから直ぐに取り込まず、一旦室内に再度干して空気清浄器で花粉除去という方法も効果的かもしれません。

【起床時に症状が出やすい「モーニングアタック」】

実感されている方も多いと思いますが、花粉症の症状が最も出やすいのは朝だそうです。朝の発作的な鼻炎の症状、いわゆる「モーニングアタック」はなぜ起こるのでしょうか。大手製薬会社の調査によると、モーニングアタックが起きやすい理由は以下になっています。

- *夜間、床の上に沈下した花粉などの濃い抗原を吸い込んでしまう。
- *起床や布団を畳む時に、床や布団から抗原が空中に舞い上がる。
- *起床時に、自律神経が副交感神経優位から交感神経優位の状態に切り替わる(血管が収縮する)ことで、一時的にバランスが乱れて鼻が刺激過敏になる。

【モーニングアタックの原因はマスト細胞?】

また山梨大学大学院医学学域基礎医学系(免疫学)の研究グループは、花粉症やぜんそくを引き起こす中心的な免疫細胞「マスト細胞」が自分自身の「時計」を持っており、花粉などのアレルギーに自身が反応する強さを、この時計を使って時間によって調節しており、アレルギー疾患では時間帯によって症状の強さが変化することを突き止めています。研究グループの中尾篤人教授は「マスト細胞の時間を制御することでアレルギーの予防や治療に応用できます。例えば、マスト細胞の時間を夜から昼に変えてしまえば、夜間のアレルギー症状の悪化が防げる。このような薬の開発は、これまでの花粉症などのアレルギー治療薬とはまったく異なるコンセプトに基づくものとなります。アレルギー疾患の場合は、点鼻や吸入などの局所投与が原則なので、全身の細胞の時計に与える影響を少なくすることが可能」と話されています。

【生まれ月とアトピーの関係】

すこし花粉症からは横道ですが、ある研究ではアトピーは生まれ月と関係があるという報告があります。秋生まれの子にアトピーが多く、春生まれには少ないとか。原因は、生まれて間もない抵抗力の弱い皮膚が、冬の低温と乾燥に曝されることによるというものです。低温と乾燥はアトピーの増悪因子ですから、その理由も納得です。秋生まれの赤ちゃんは、長い間、その環境に置かれることで皮膚の抵抗力が落ちてしまい、春のスギやヒノキの花粉に曝されると一気に皮膚状況が悪化してしまうようです。逆に、春生まれの赤ちゃんは、湿気の高い梅雨や夏場に乳児期の前半を過ごし、スギ花粉と出会うことがずつと後になるため重症にはならないということのようです。

【PM2.5は微小粒子で目や鼻から肺まで到達】

近年話題のPM2.5の濃度は季節による変動があり、例年3月から5月にかけて濃度が上昇する傾向が見られます。アトピー性皮膚炎との直接的な関連性は無いのかもしれませんがやはり気になるどころです。「PM」とは「Particulate Matter(粒子状物質)」の頭文字をとった略語で、2.5はミクロン単位($\mu\text{m}=0.001\text{mm}$)の粒子の大きさを表わしています。つまりPM2.5とは「大きさが $2.5\mu\text{m}$ 以下の粒子状の物質」ということとなります。大粒子は、鼻やのど、器官などに沈着しやすく、それらの沈着した粒子は痰などの形で体の外に排出されますが、PM2.5がカバーする微小粒子は、吸い込んだ空気の流れにのって、肺の奥まで到達しやすいことが知られています。PM2.5のでき方には2通りあり、1つは発生源から大気中に放出されるもので、ディーゼル車などの排気中に含まれる黒煙が代表的です。もう1つは、ガス状の大気汚染物質が大気中で様々な反応を起こし、粒子になったもので、自動車排ガスなどに含まれる窒素酸化物や石炭、石油を燃やした時に発生する硫酸酸化物などは、発生時点ではガス状ですが、これが変化して固体や液体状の粒子になったりします。私達が粒子状物質を吸い込むと、その大きさによって、呼吸器系をはじめ様々な症状が現れることがあります。PM2.5濃度は、環境省のHPやお住いの市区町村のHPなどから確認できますので、ぜひ確認してみてください。

【環境省大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」】

<http://soramame.taiki.go.jp/>

PM2.5をはじめ、二酸化硫黄(SO₂)や浮遊粒子状物質(SPM)などの大気汚染物質濃度の速報値が公開されています。※但し掲載されているデータは速報値であり確定値ではありません。

【日本とWHOで異なるPM2.5の環境基準】

日本の環境省では「一日の平均値が $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ の場合(レベルII)」と「 $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 超~ $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ の場合(レベルI)」を注意喚起の指針としており、さらに人の健康を保護するうえで維持されることが望ましい基準としては「一年平均値が $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であり、かつ一日平均値が $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ であること」としています。一方、世界保健機関(WHO)の大気質指針では「24時間平均で $25\mu\text{g}/\text{m}^3$ 」としていますが「これと異なる独自の基準を設定することを妨げるものではない」と表明しています。各国の様々な事情をWHOが考慮したコメントとしか思えませんが、ヒトの安全が後回しになる事だけは避けて頂きたいものです。

【やはり自己防衛が大切です。】

また中国大陸などで発生する黄砂は、西日本を中心に健康被害が懸念されています。この黄砂には一部、 $2.5\mu\text{m}$ 以下の微小粒子も含まれているため、PM2.5の測定値も上昇することがあります。福岡市では、黄砂を含む大陸からの浮遊物質を「アジアンスモッグ」と呼び、対策に乗り出しているようです。北九州の大学生を対象とした調査では、黄砂が多く飛来した日の後にアレルギー症状が出ることから、黄砂の影響が考えられているとされています。外出時のマスクは必須ですし、アレルギー症状が酷い場合はメガネやゴーグルなども必要かもしれません。また帰宅時の衣服のブラッシングやこまめな洗濯も「アジアンスモッグ」を室内に持ち込まない方法かもしれません。

* 紫外線対策 *

【頼りになるのはUV-A】

紫外線が強くなる春。紫外線は女性やアトピーの方の敵と考えられがちですね。確かに波長の短い紫外線は別名「殺人光線」とも言われ、人の身体に悪影響を与えます。しかし紫外線はアトピーの治療にも使われていたり、波長の長い紫外線はビタミンDを合成し、骨を強くすると言われていています。紫外線がUV(UltraViolet)と呼ばれるのは皆さんもご存知ですね。そもそも地上に届く太陽光には、目に見える可視光線と、熱として感じる赤外線、そして目にも見えず、感じることもできない紫外線があります。その紫外線のうち、波長が最も長いものがUV-A、それよりやや短いものをUV-Bと呼びます。また波長が最も短いUV-Cは最も悪さをするものとされていますが、オゾン層に吸収されて地表には届きません。波長が最も長いUV-Aは、皮膚表面の角質層を通過せず、安全な紫外線とも言われています。また、UV-Bほどではありませんが、ビタミンDを合成し、皮膚の鍛錬に貢献します。難治性アトピー性皮膚炎治療でも用いられるPUVA療法は、このUV-Aの紫外線を使います。

【PUVA(プーヴァ)療法についての豆知識】

紫外線照射療法のひとつで、皮膚に日焼けを起こさせ症状を改善に向かわせる治療法です。なぜ紫外線が有効に働くかという理論は確立されていないようですが、紫外線照射により皮膚の免疫力が抑制され、それに伴って症状が緩和されるという説が有力な様です。治療期間は、半年以上かかることもあり、また幼児や小児、妊産婦には適応されません。場合によってはUV-Bを使いますので、目への影響も心配されます。また皮膚がんの発症リスクが、照射回数と用量に依存するという研究結果もあるようです。PUVA治療は医師とよく相談し、治療期間や保険適用の範囲などよく確かめてから治療を受けるようにしてください。

【UV対策をして上手な紫外線づきあい】

UV-Aよりやや短い波長のUV-Bは「健康線」とも呼ばれ、冬に日光浴のできないスウェーデンなどでは「人口太陽灯」として重宝されています。皮膚を曝すとビタミンDが合成、同時にカリウムがリンなどの代謝を促し、健康維持に大きく貢献すると言われていました。しかし一方、UV-Bは皮膚にメラニン色素を増加させてシミなどを発生させ、場合によってはメラニンが変性してメラノーマ(皮膚がん)を引き起こします。ドクターからよく注意される紫外線の影響は、この辺りにあるようです。外出の際は薄い衣類でもかなり紫外線を遮断出来るようですから肌の露出を控えて、サンバイザーやサングラスも必須アイテムかもしれません。地上に降り注ぐ紫外線量が最も多いのが6月です。曇っていても冬の晴れた日以上に降り注ぐと言われており注意が必要です。早朝や日没前は比較的照射量が弱いので、朝型の行動もおすすめです。紫外線も自然の恵みのひとつ。対策を考え上手につきあっていきたいところです。

【日光皮膚炎(日焼け)】

海水浴や野外活動、スキーなどで皮膚が長時間、日光にさらされると皮膚が赤くなり、時には水泡ができます。太陽光にさらされて12~24時間後にピークが来て赤く腫れ、掻きむしることも。水泡が生じたり、酷いと感じた時は皮膚科で診察を受けましょう。薬の内服や外用によっても、日光に対する過敏性が強くなって日光皮膚炎が起こることがあります。薬剤によって起きた日光皮膚炎を薬剤性日光皮膚炎といいます。一部の高血圧の薬、糖尿病の薬、抗菌剤、痛み止め、リウマチの薬、癌の薬、精神科の薬、てんかんの薬などを使っている場合などです。外用薬では痛み止めのシップ薬によることが時々見られます。また美容と健康に良いと思われているパセリ、セリ、イチジク、ライム、レモンには日光過敏の原因になるソラレンという化学物質が含まれており、大量に摂取したりパックなどをした後に日焼けすると、反対にシミやソバカスの原因になる場合があります。

*** 給食対策 *****【新生活を安心して送るために】**

4月から幼稚園に入園、あるいは小学校や中学校などに入学される、または進級されるお子さんもたくさんいらっしゃるでしょう。子供達は待ち受ける新しい生活にワクワクし、期待を抱く一方、不安もつきもので今までと異なる毎日に慣れるまでは、やはり何らかのストレスがかかるのが普通です。アレルギーをお持ちのお子さんがいらっしゃる保護者の方は気が気でないかもしれませんが、笑顔で送り出してあげられるように、事前にできる限りの準備をしておきましょう。

【アレルギー疾患用「学校生活管理指導表」の提出】

まず食物アレルギーがあるお子さんの入園や入学の場合、最大の問題が給食です。事前に園や学校側との入念な打ち合わせが必要となってきます。(財)日本学校保健会では「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」が下記のHPよりダウンロードできます。喘息やアトピー、食物アレルギーの有無などを記入して学校側に提出します。学校や自治体によって対応は異なると思いますが、提出した指導表によって、担任教諭や校医先生、給食担当の学校栄養士さんなどが、お子さんの指導方針などを検討する大切なデータとなります。勿論、かかりつけ医によるアレルギー等の診断書も合わせて提出して下さい。

【(財)日本学校保健会「学校生活管理指導表」】

<http://www.gakkohoken.jp/uploads/books/photos/y00053y4d80367e24117.pdf>
「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」

*** 緊急時対策 *****【アナフィラキシーショックには「エピペン®」】**

食物アレルギーがあるお子さんがおられるご家庭では「アナフィラキシー」についてある程度ご存知かと思います。アレルギーの原因物質

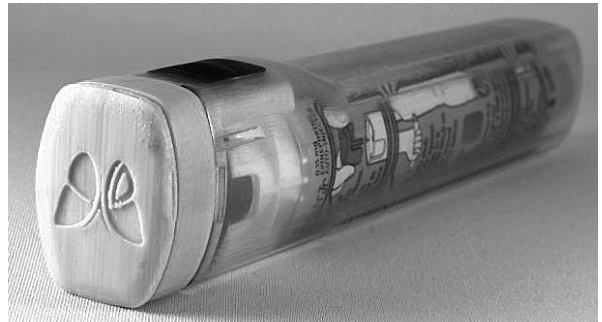
(アレルゲン)に接触したり、体内に取り込んだりした後、数分から数十分の短い時間に全身に現れる激しい急性のアレルギー反応のことを指します。アナフィラキシーが現れた時に、医療機関で治療を受けるまでの補助治療剤として、ファイザー株式会社が製造販売をしている「エピペン®」があります(使用期限は1年なので注意が必要です)。救急車が来るまでに自分で太ももの前外側の筋肉に注射できるもので、医療機関で処方を受ければ保険適用で手に入ります。普通の注射と異なり、使用前後に注射針が見えず、衣服の上からでも注射できますし、「練習用エピペントレーナー」も附属されていて練習も可能です。

【エピペンのケース「Veta」誕生!】

エピペンを入れるケースが開発されています。緊急時に蓋を開くと、家族や友達など連絡をしたい人のスマホにアプリを通して自動でアラートを出すという仕組みのようです。また蓋を開けると大きな音を鳴らして、周囲にも緊急事態を知らせ、さらには使い方と投与方法がわからない人のために音声案内までしてくれる優れもの。

【エピペンは本人管理が基本です。】

ここで問題となるのが、誰がエピペンをどのように管理し、最悪の場合に誰が使用するかという部分です。自治体によってアレルギーへの対応は異なりますが、兵庫県教育委員会による「学校におけるアレルギー疾患対応マニュアル(平成25年3月)」には「医療用医薬品については、児童生徒本人が携帯・管理することが基本」と記載されています。また「児童生徒が以下の3つの条件を満たしており、事前の保護者の具体的な依頼に基づき、医師の処方を受け、あらかじめ薬袋等により授与された医薬品について、医師又は歯科医師の処方及び薬剤師の服薬指導の上であれば医薬品の使用の介助が可能」とされています。

*** 医薬品の使用の種類 ***

①皮膚への軟膏の塗布②湿布薬の貼付③点眼薬の点眼④一包化された内服薬の内服⑤肛門からの座薬の挿入⑥鼻腔粘膜への薬剤噴霧。確かに教職員が生徒に医薬品を使用する行為は医療

法人賛助企業様ご紹介 第24回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様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おります法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

グンゼ株式会社

————— 平成21年(2009年)ご入会 —————

- ◆ 所在地 〒626-0043 京都府宮津市惣262
- ◆ 電話 0772-22-1192
- ◆ 業種 衣料品製造販売
- ◆ 関連商品 atones(アトネス)
- ◆ 一言

「アトネス」ブランドは綿100%の肌着です。セルローズ繊維をナノレベルで改良した新しい綿を使用しています。吸水性を高くすることで汗などの湿気を吸う力もアップ。また洗濯時でも、その吸水性で汚れのもとを押し出します。さらには赤ちゃんの肌着と同じ無蛍光で綿そのものの白さで仕上げました。敏感肌のお子様にも100~160サイズまで取り揃えています。

オーミケンシ株式会社

————— 平成21年(2009年)ご入会 —————

- ◆ 所在地 〒541-8541 大阪市中央区瓦町2-5-14
本町オーミビル
- ◆ 電話 06-6205-7160
- ◆ 業種 繊維製品一般
- ◆ 関連商品 “キチン・キトサン”融合の衛生レーヨン「クラビオン」
- ◆ 一言

弊社の「クラビオン」繊維は、甲殻類から採れる優れた抗菌効果を持つキチン・キトサンの効果で清潔感をキープ。雑菌の繁殖を防いで気になる汗のニオイを防ぎ、消臭にも優れています。また抗菌防臭加工の設定基準にも適合しています。デリケートなお肌の方にも安心してご利用いただける「人にやさしい」レーヨン素材です。

行為に該当するため、行うことはできません。ただし幼い子供達は、自分達でできることにもまだ限界があるでしょうし、ましてやアナフィキラーショックを起こした子どもが自分でエビペンを使うのは至難の業です。そこで兵庫県教育委員会では「例外としてアレルギー疾患のある児童生徒がアナフィキラー発症時に使用するアドレナリン自己注射薬(商品名「エビペン®」)については、状況によっては教職員が使用する場合があります」としています。まずは、かかりつけ医と相談し、そして学校側と話し合い、お子さんの日々の生活はもちろん、いざという時に、より良いサポートを受けられる体制づくりを行ってください。

【兵庫県教育委員会「学校におけるアレルギー疾患対応マニュアル」】
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~taiiku-bo/hokennanzen/alagymannual/alagymannual.pdf>
学校側と相談される際のヒントになるかも。ぜひご参考に。

* 汗対策 *

【プール後の「シャワー浴」をお願いしてみよう】

夏になると学校で始まるプールの授業。プールには多くの塩素が含まれています。岡村皮膚科医院の岡村理栄子院長が第35回日本小児皮膚科学会シンポジウムにて「アトピー性皮膚炎の学校での生活指導」を発表されています。「学校では感染予防の観点から残留塩素はプール水0.4%から1.0%が望ましいとされており、これがアトピー性皮膚炎の悪化の原因となります」と述べられています。また「保護者からの申し出があれば十分にシャワーを浴びるように指導したり目の周りを洗ったり、ゴーグルにより皮膚の薄い目の周りに塩素がつかないように指導します」と云われています。保護者の方々は、プールでのゴーグル使用許可を学校に相談してください。またプール後の十分なシャワー浴、さらには校医さんによる保湿剤の塗付や点眼の介助なども、しっかりと相談し出来るだけ授業を見学しない取組が大切です。

【学校での「シャワー浴」の普及に期待!】

また「シャワー浴」は、プール後だけでは無く出来れば体育や休み時間の運動で汗をかいた時にも有効だと言われています。アトピーでは汗の溜まりやすいところに症状が出る事が多いため、汗対策が必要となってきます。汗をかくことは良いことなのですが、汗自体が変性して皮膚炎を悪化させてしまいます。そのために、タオルやハンカチを持たせ、汗を拭くという習慣をつけることも大切ですが「シャワー浴」については、広島大学大学院医歯薬学総合研究科皮膚科学による「アトピー性皮膚炎に対する学校でのシャワー浴の意義と実際」という試験結果では「学校でのシャワー浴は、アトピー性皮膚炎の症状の改善に有効と考えられ、その効果はより重症の群で明らかであった」とされています。また「対象者、実施時期を適切に選択することにより、有効性を高めるとともに、実施に伴う負担を減らし、より実施が容易で有用な対策となりうる」また「シャワー浴の必要性については医師の判断が期待されていますが、実際には保護者からの申請書、主治医からの意見書を基に判定することになると思われれます」とも述べられています。確かにシャワー浴を学校で実現するには、人も設備など、実施するための体制を整えねばなりませんし、希望者が多い場合には重傷者を優先することにもなるでしょう。教室にエアコンを付ける付けないで住民投票するレベルですから、まだまだシャワー浴の実施は難しいかもしれません。体育の授業の後にシャワーが出来れば、勿論スッキリでしょうが次の授業が眠たくなりそうなお。。。

* 制服対策 *

【インナーに注意、体操服は代用品という方法も】

制服や体操服など決められた衣服を毎日のように着ることになると、工夫も難しいものです。制服は、皆さん苦手なポリエステル素材が殆どですから、日曜日や連休に出来るだけ洗って清潔な制服を維持しましょう。着用時はやはり肌着の着用と制服のYシャツやブラウスが素材的に症状負担になる場合、綿素材などで代替品を学校に提案してみてください。女性の場合、プリーツスカートなどが肌に当たりにくい丈に可能な範囲で変えてみる。また卒業生のお古の制服がもらえるのであれば、新品より刺激が少ないかもしれません。体操服も最近ではポリエステル素材のものが主流です。その上、汗をかく訳ですから、症状が酷い方にはちょっと厳しいかもしれません。例えば運動会や体育祭などの行事に限り、決まったものを着用し、普段の授業では症状に無理とならない素材のもの(例えば綿100%の白のTシャツやトレーナー

など)を使用させてもらうのも1つの方法です。集団生活には一定の規則や規律が必要ですが、病気対策が後回しになるという事も考え物です。廻りの皆さんの協力を頂きながら、自らの知恵と努力で楽しい学生生活が送れるようにしたいものです。

* 職場の対策 *

【右手で書いても、左手で掻かない】

新社会人になると、行動範囲が変わったり、就職によって慣れない場所に引っ越して一人暮らしを始めるなど、大きく環境が変化することも多いのが現実です。上司や先輩、同僚とのお付き合いも大切でしょうが、アトピーの症状を悪くしてしまうと、それがストレスを引き起こして悪循環に向かうことも。ここでは、新しい生活で気をつけるべきことを幾つか紹介します。まず仕事の場面。初めは言われたことをテキパキこなすのですが、しばらくすると、「あれ?」と疑問に思うことも出てくるでしょう。疑問や悩みを相談できる上司や先輩ばかりに恵まれれば良いのですが、モヤモヤを持ちながら仕事をしていると、無意識に右手は書きながら左手は掻いているかも。それだけでも、無意識に掻く回数が増えて症状悪化という事にもなりかねません。またデスク廻りに接触性のアレルギーとなるような物が無いか、また冬場はマイ加湿器が必要かもしれません。

* 住まいの対策 *

【一人暮らしの住まい探しは、近隣の環境も確認】

一人暮らしを始める方は、新居はもうお決まりですか?新居が決まったら、まずは通院可能な病院・医院を検索して下さい。日本の医療行政にカルテの申し送りが無いため、新しい病院・ドクターとは一からのお付き合いです。最低限お薬手帳と今服用中の飲み薬と外用薬などは必ず持参して下さい。住環境の変化が症状に影響する場合も多く、よく協会にもご相談があります。新築では、様々な有機系溶剤が完全に揮発せず残留していることもあります。新築でなくても新しく壁紙が貼り直されたり、天井のクロスが張り替えられている場合もあります。また専門業者によるハウススクリーニングで、強力な薬剤による殺菌・抗菌や汚れ洗浄などが施されている場合もあります。初めて室内に入った際に「何となく臭いが気になる部屋」は避けた方が良いでしょう。また近隣の環境によって「空気の状態」が影響されますので、町工場などからの排煙が無いか、交通量の多い道路からの排ガスや、路面を削るアスファルトやタイヤの微粉末の飛散も影響します。窓を開けたら高速道路という物件はちょっと遠慮して下さい。

【そして水質変化も影響大です】

そして水の環境も変わります。マンションですと貯水槽からの給水です。水道水を直接飲む方は少なくなったと思いますが飲用にはお湯を沸かせましょう。料理を作るのにペットボトルの水を使うのは不経済ですから、ここは蛇口につける程度の浄水器で対応するか、先程の湯冷ましを使えば問題なし。当たり前になってしまったペットボトルのお茶も、できれば煮出したお茶を飲みたいものです。カテキンの含有率は2~2.5倍煮出したお茶が勝ると言われています。なお、茶葉1回分を煮出す用のパックも売られています。自宅では煮出したものを冷蔵庫に保管し、会社にはマイボトルに入れて持って行くだけで、少し高級な茶葉を買ったとしても、毎日のようにペットボトルのお茶を買うよりはかなりの節約にもなります。さらにお茶を煮出す間、カテキンを含む湯気(湿気)が室内を加湿してくれて天然のウイルス対策にもなっているかも。

【お風呂のシャワーは、少し気にして下さい】

シャワーが痛いという方から時々ご相談があります。シャワーの水圧が症状を刺激している場合が多いと思いますが、沁みると云われる方もおられます。アトピー症状に対して水道水に含まれる塩素量が、どれくらい影響を与えているかという試験報告はありませんが、先程のプール含有量の塩素濃度では悪影響があるとされていますから、上がり湯となるシャワーは脱塩素が出来るシャワーヘッドが症状に負担を与えないかもしれません。尚、塩素除去という触れ込みでバスタブに入れるアスコルビン酸などのタブレットが売られていますが、バスタブの塩素は沸かした際の湯気に殆ど気化していますので喚起すれば殆ど問題ありません。塩素濃度で水の色が変化する試薬は、ほんの少しでも変色するようになっています。余程気になる様でしたら備長炭をバスタブに浮かしながら入浴すれば、活性炭が塩素除去してくれます。勿論お風呂上りは、出来るだけ早めの保湿を忘れずに。

【ちょっと話題?タモリ式入浴法】

あのタモリさんが実践している入浴法として話題になった「タモリ式入浴法」をご存知ですか?湯船に10分以上浸かるだけで、石けんなどでは身体を洗わないというもの。「皮膚の表面には10種類程度の常在菌があり、酸性の膜を作っています。いわば、それは皮膚を守るバリアーなのですが、石鹸で洗うことで常在菌の9割が剥がれ落ちる」という報告もあります。若い人でも常在菌が元通りになるまで12時間以上かかるようです。全く洗わないのは気持ち悪いかもしれませんが、石けんで気になるところだけを手で優しく洗ったり、症状にあわせた入浴法を考えることも大切かもしれません。但しバスソープ(バスタブのお湯に溶かす石鹸)で、敏感肌対策がなされている商品情報は協会では持ち合わせておりません。

*** ヒゲ剃り・メイク対策 *****【カミソリなら夜に、朝は電気シェーバーで】**

通勤するようになると、毎日のように男性はヒゲ剃り、女性はメイクをする人も多くなるでしょう。ヒゲ剃りは、ヒゲだけを切って皮膚を削らないようにするのが理想ですが、皮膚を傷めないようにするためにヒゲ剃り前の処置が大切です。剃る前に蒸したタオルで温めてからシェービングフォームや石けんを付けて剃れば、皮膚に傷を付けにくくなります。蒸す前に石けんで顔を洗い、皮脂を落としておけば剃りやすくなりますが、すすぎ残しがあると皮膚が刺激されたり、乾燥してしまいがちなので、忙しい朝はおすすめできません。できれば夜、お風呂でゆっくり顔を洗い時間をかけてヒゲを剃るようにしましょう。これなら、朝は何も付けず電気シェーバーを軽く当てるだけで済むかも。但し電気シェーバーの主流は「深剃り」ですから、サンプラー器で手の甲など刺激を確かめて、まるごと洗えるタイプが理想です。

【化粧品はできるだけシンプルに】

化粧品も長い場合だと1日12時間位は皮膚に塗付するものですから十分に注意して下さい。敏感肌対応という化粧品も多くみかけますが、アトピーの方を対象に開発されている商品は一部ありますが、あまり多くありません。あくまで化粧品の開発意図は美容のための商品であることを忘れないで下さい。アドバイザーと称する綺麗なお姉さんの言葉に負けず、まずは試供品をその場で使わず持ち帰って下さい。かぶれなどの反応を見る場合、24時間後の状態や最低3日間の使用などで確認して下さい。さらにクレンジングや洗顔、化粧水と一度に試してしまうと、かぶれを起こした時、どのアイテムが原因か分からなくなりますので、面倒ですがアイテムごとにパッチテストをして下さい。尚、新しい化粧品に替える時も同様です。また合わなくなってきたと感じる時も、いきなり新しい商品に替えるのではなく、今使用中の化粧品を止める期間をつくることも大切かもしれません。

*** 仕事着対策 *****【衣類は素材に注意。クリーニングは糊づけ無し】**

社会人の証?でしょうか。スーツ素材の多くは夏用でもウールが主流ですが、アトピーの方が苦手なポリエステルが混ざっているものが多いです。素肌に影響を与える程ではないと思いますが、できれば春夏用に2着用意識し、陰干しとクリーニングを上手く利用して毎日清潔なものを着て下さい。男性の場合、Yシャツを着ることが多いでしょうが安いものだとポリエステル100%や、綿×ポリエステルという素材もあります。普通のシャツを着るより、ネクタイを締めるなどで首回りが固く擦れることもありますから、首に症状がある方は要注意です。またYシャツをクリーニングに出すと通常「糊づけ仕上げ」で戻ってきます。糊に被れる可能性もありますので、クリーニングに出す時は「糊づけ無し」をお願いしてみましょう。女性も制服の場合は、ポリエステル100%のブラウス着用が多く、静電気が起こりやすくなると思います。衣類の静電気には、スプレーボトルに水や薄めたグリセリン水を入れて噴霧しても対処できますし、市販の静電気止めを使っても良いでしょう。勿論肌の乾燥対策もお忘れなく。また作業着や殆どのユニフォームは、ポリエステル100%素材で日々の洗濯に耐えてくれる優れたものですが、素材に敏感な皆さんにはちょっと厄

い対策になるかもしれません。

*** 通勤の汗対策 *****【置き肌着でスッカリ。汗拭きシートは清浄綿】**

社会人になって初めて体験されるかもしれない満員電車。ラッシュ時の車内は真冬でも汗をかくものですし、バッグからタオルを出すことも困難です。男性の場合だと降りてから顔を水で洗うこともできるでしょうが、メイクをされる女性は、会社でもう一度ケアできるくらい時間に余裕を持って出かけた方がいいと思います。汗をかいてしまった時の対策として、会社のロッカーなどに「置き肌着」も検討して下さい。また市販の使い捨ての汗取りシートは、エタノールやメントールなどが配合されているものが殆どです。アトピーの方には精製水だけを染み込ませた市販の「清浄綿」がおすすめです。赤ちゃんの肌や授乳時のおっぱい拭きなどに利用されているものです。もしくは大きめのコットンを携帯し、水を含ませて汗拭き替わりにして下さい。また室内勤務の方は、夏も冬も社内にいると1年中汗をかく機会が一気に少なくなり、発汗機能の低下で皮膚機能も低下とならない様、心がけて下さい。

*** お昼ごはん対策 *****【外食は程々に、夕食の残りでお弁当を】**

外食たまには良いですが、基本はお弁当が何よりです。お弁当を作るのは面倒に思われるかもしれませんが、昨晩の夕食の残り物で十分です。習慣にしまえば楽なものですし、かなりの節約にもなるでしょう。手作りのお茶とともに会社に行けたら完璧?です。外食はどうしても油分が多くなり、味付けも濃いめで野菜の摂取も少なくなりがちです。また、冷凍食品や工場で作られた業務用のお惣菜を使った定食なども多く見られますし、家では使わない化学調味料も入っているはず。コンビニは便利ですし、サラダなどを追加するのには良いかもしれませんが、当然コンビニのお弁当も手作りとは言いにくい商品です。尚、外食の場合は作り手のおばちゃん顔が見える様なお店を選びたい所です。

【社員食堂があれば利用しよう】

会社に社員食堂がある人は、ぜひ利用しましょう。食事の基本は、主食・主菜・副菜です。特に一人暮らしの方などは、野菜を多く摂取すれば食生活のバランスがとれます。また食堂では献立表や価格表などに栄養成分の表示、それにアレルギー品目の使用表記があることも多くなってきました。エネルギーや脂質、塩分なども記載されていますので、見比べてから料理を選ぶ習慣も身につけたいものです。

【ストレス発散程度のおつきあい】

接待はなくとも、上司や先輩との飲み会はよくあるかもしれません。たまにはストレス発散で良いかもしれませんが、居酒屋などでの飲食は、やはり健康的ではないので、体調と相談してからおつきあいでください。やはり「外食が続くと調子が良くない」と言う先輩は多くおられます。不摂生したから「先生～お薬!」は、本末転倒です。

*** ストレス対策 *****【イライラはアトピー悪化の原因にも】**

新しい生活で、アトピーの症状が改善することはあまり考えられません。反対にストレスや環境の変化など、悪化させる要因が多いことを前提に行動して下さい。土日や祝日などのお休みは、スマホもちょっと休んで趣味などでストレス発散や症状のケアなどに上手く利用し、新しい生活スタイルを作るように心掛けて下さい。また新しい環境に慣れた頃にゴールデンウィークがやって来ます。この連休を利用して、対策出来ていないことなど日常生活の見直しや点検も行って下さい。最初のうちは、上手く仕事ができないのが当たり前。上司に怒られても、むやみに落ち込んだり自分の殻にこもって自分を責めるのではなく、周りとコミュニケーションをとって、自分自身も少しも明るく、良い仕事ができる環境を作っていくことも大切です。少し皆さんより対策することが多いかもしれませんが、その工夫や努力が仕事にも役立つかもしれません。前向きに楽しく新生活をスタートしましょう。

前号(2015年1-2月号)にて誤りがございました。以下のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

※3ページ 携帯電話の所有割合の棒グラフ表示(小学生)にて、自分専用=24.1%と家族と共有=3.4%の数値表記が棒グラフを反対に指し示していました。また高校生の「家族と共有=0.4%」の指し位置も間違っていました。

※3ページ 携帯電話の所有割合の棒グラフ表示 (誤)中学生「持っていない=1.9%」・高校生「持っていない=48.4%」(正)中学生「持っていない=48.4%」・高校生「持っていない=1.9%」

※5ページ 年齢別アレルギー原因食品の表において、20歳以上の5番目に多いアレルギー原因食品に誤りがありました。(誤)鶏卵63.1% (正)そば7.1% 以上、大変失礼致しました。

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18回

春は変化の多い季節です。新しい学校に進学する人もいれば、新しい職場に転職する人もいたり、新しい土地に住む人もいます。そこまで大きな変化でなくても、担当の仕事が変わったり、クラス替えがあったりと、馴染みのない環境で心機一転、臨む人も多いことでしょう。食物アレルギーを抱えるお子さんをお持ちのお母さんは、これから始まる給食を前に非常に慎重に学校側と相談をされたりすることもあるでしょう。事前に備えられることもあれば、環境の変化によりある日突然発症する症状もあります。侮れないのが、空気であったり、水であったり、非常に身近で切り離せない生活環境への適応の難しさです。

私の場合でいえば、大学4年間を東京で過ごした後、実家のある大阪へ戻ってきたのですが、シャワーを浴びるたびに顔にじんましんが出るという謎の症状に襲われました。高校時代まで過ごしたお馴染みの環境であり、それまでシャワーで発疹など出たことがなかったのですが、大学時代に一旦東京の水に慣れ、さらに元の環境に戻ったことで、どんな機序があったのかわかりませんが、水に反応するようになりました。熱で反応するのなら東京でも発疹が出ていたと思うのですが、大阪の水にだけ反応しました。その時は、東京の水に慣れたんだなあ〜と、妙に感心したことを覚えています。しばらく住み続けているうちに大阪の水にも慣れてきて、発疹が治まりました。私の体の中の免疫系の攪乱でした。

空気の変化でいえば、勤務先だった大阪朝日放送の社屋が移転した時に、謎の喘息に悩まされました。移転当時、夕方の生放送を担当していたのですが、ちょうど夕方の5時10分ごろになると気管支が反応して、発作が起きますのです。CM中に気管支拡張剤を吸引したり、水を飲んだりして、発作を収める日々でした。移転に伴ってテレビのセットも入れ替えが行われたので、新しく板を接合するために接着剤を大量に使用していました。そのため、接着剤が含有していた揮発性の成分が空気に溶け込み、その空気に感作していたのではないかと思います。換気が繰り返されて成分が薄まったこと、私自身の慣れもあったのでしょうか、二か月ほどで症状は治まりました。

水と空気、二つのケースともに幸運にも何とか症状が治まったので、住み続けたり働き続けることができましたが、もしも不適応が続いたり、むしろ悪化の一途を辿っていたら、続けることが不可能になっていくかもしれません。変化に伴って何が起きるかわからない、まさに地雷がどこに埋まっているかわからないのが、アレルギーだなと痛感した春の出来事でした。どうか皆様も、春の気まぐれには十分ご用心ください。

ちよつと 気になる ニュース

親の唾液でアレルギー予防？

ちよつと眉唾?或いは怪しい民間療法?という感じもしますが、昭和20~30年代生まれの方なら子供の頃、飴玉なんかをお母さんがねぶつてから口に入れてもらった経験をお持ちの方もおられるかもしれません。この報告はスウェーデンにある小児科病院の小児アレルギー科による出生コホート研究として発表されました。出生コホート研究とは、研究対象の母親の妊娠時から親子を追跡調査し、有害環境因子などを評価することで子供たちの健康な成長発達や母子健康、予防医学に寄与することを目的としています。研究報告は、おしゃぶりの使用の有無とその洗浄方法を比較した調査で、1998~2003年間に妊娠していた206人から生まれた新生児184人について6か月時及び12か月時に、おしゃぶりの使用有無とその洗浄方法を調査。おしゃぶりの使用は136人(74%)で、その洗浄方法は熱湯が74人(54%)水道水が113人(83%)親の口腔内が65人(40%)でした。(複数回答)その結果、熱湯洗浄と水道水洗浄を比較した場合に有意な差は認められなかったのですが、親の口腔内洗浄ではアトピー性皮膚炎や喘息の症状において、有意なリスクの減少が認められたそうです。さらに36か月までの追跡調査でも熱湯・水道水洗浄のおしゃぶり使用児と親の口腔内洗浄によるおしゃぶり使用児では、口腔洗浄使用児のアトピー性皮膚炎・喘息に対する有意なリスクの減少が認められたそうです。

今回の結果に研究者は「親の口腔洗浄を介して細菌が子供に移され、アレルギー疾患の発症を抑制した可能性が示唆された」と結論づけています。ストラチャン博士の衛生仮説は、ヨーロッパでは繰り返し検証され今では学術的定説となってきているようです。日本では口移しが子供へのピロリ菌感染の原因と問題視されていますが、親のピロリ菌除菌を済ませておけば心配もないはずです。日本人のアトピー性皮膚炎の原因は「きれい過ぎ好き?」という学説が発表されるかもしれません。

<http://mtpro.medical-tribune.co.jp/mtpronews/1305/1305012.html>
(出典元)



ミルクアレルギーのお子さまのために

「MA-mi(エムエーミー)」は、MA-1の実績と長年のアレルギー研究の成果をもとに、アレルギー性を低減しながら、「栄養バランス」、「風味」、「溶け」を改善したアレルギー用のミルクです。

製品特徴

- アレルギー性を著しく低減した乳清たんぱく質消化物とカゼイン消化物を配合し、アミノ酸を添加することなく、アミノ酸バランスを母乳に近づけています。
- 大豆成分・卵成分・魚成分を含まないように配慮しています。
- 「ニューMA-1」で実績のある精製植物脂肪を使用し、 α -リノレン酸とリノール酸をバランスよく配合することにより、必須脂肪酸のバランスを調整しています。乳脂肪・大豆油・米油・コーン油は使用していません。
- ビタミンやミネラルのバランスを調整し、お子さまの発育に大切なビタミンK、スクレオチド、 β -カロテンを適量配合しています。
- ビフィズ菌を増やすオリゴ糖(ラフィノース)を配合しています。
- 標準調乳液(14%)の浸透圧を280mOsm/kg・H₂Oと母乳と同程度に調整しています。

消費者庁許可特別用途食品 / ミルクアレルギー除去食品



乳たんぱく質消化調整製粉



「ニューMA-1」は抗原性を著しく低減した牛乳カゼイン消化物に、乳児の発育に必要な栄養素をバランスよく配合したアレルギー用のミルクです。

製品特徴

- 高度な酵素消化と限外ろ過処理を施したカゼイン消化物とアミノ酸をたんぱく質源としているので、抗原性が著しく低減されています。
- 大豆成分・卵成分・乳糖を含まないように配慮しています。
- リノール酸や α -リノレン酸を適量配合し、必須脂肪酸バランスを調整しています。

消費者庁許可特別用途食品 / ミルクアレルギー除去食品



乳たんぱく質消化調整製粉



製品についてのお問い合わせ 森永乳業(株)お客さま相談室 TEL.0120-303-633 ●妊娠・育児情報ホームページ「はくくみ」 <http://www.hagukumi.ne.jp> 森永乳業

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

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。

次号発行予定 5月12日

〒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.nihonatopyjoin-us.jp/>

ドクターインタビュー

高橋 邦明(たかはし くにあき)先生

高橋皮膚科

大阪府大東市で皮膚科医院を開業されている高橋先生。大阪市立大学に在職中、約35年前より漢方診療を始められ、現在も皮膚科診療への漢方医学導入による東西融合医学の確立に携ってられます。

——先生はアトピー性皮膚炎の治療において、一般的な皮膚科治療にプラスして東洋医学を導入されておられますが、治療方針などお聞かせください。

当医院では、西洋医学的な標準治療をベースに一般の治療では限界がある患者さんや東洋医学での治療を望む患者さんには、漢方を導入したアトピーの治療を行っています。一般的な治療を行って効果があればよいのですが、時には「次の一手」がいるなという時に漢方治療を試みています。漢方診療を行っているということで、症状がなかなか改善されない患者さんが遠方から来られることもあります。診察では、患者さんが漢方治療を理解し納得してもらうには、やはり一般的な診療より説明に時間がかかりますから、どうしても一人にかかる診察時間が長くなることもあります。

——治療に漢方を取り入れられたきっかけなど、教えていただけますか？

昭和50年代前半になりますが、私が大阪市立大学医学部付属病院の医局で研修医として勤務していた頃、同じくして大学院を卒業して助手として勤務されていた石井正光先生が、漢方診療に取り組むということが始まりでした。石井正光先生とともに、アトピーではありませんが難治の乾癬の患者さんの治療のために、当時京橋で漢方内科を開業されていた山本巖先生(故人)を訪ねたことがきっかけでした。山本先生は熱心に患者さんの話に耳を傾け診療をしてくださり「1年ぐらいがんばれば良くなりますよ」と言われ、それならがんばってみようという処方された漢方薬を病院に持ち帰りました。その頃の漢方薬はエキス剤ではなく生薬ですから、煎じると独特のにおいが病棟中に立ち込め看護師長から大目玉を食らいました。その後、患者さんの症状が徐々に改善され始め、大阪市立大学では「漢方は効く」「勉強しないといけない」という認識が変わっていきました。そこで、山本先生の所に勉強に行くことになり、実は私自信がもともと重症ではありませんがアトピーでしたので、自分の症状についても診断してもらいました。「小さい頃に、中耳炎や扁桃腺がよく腫れませんでしたか」と聞かれ、まさしくそうだったので驚きました。自分で飲んでみるのが一番の勉強だということで、漢方薬を処方してもらい20代終わり頃から飲み始めて30代半ばでほぼ治りました。成人で治るのは珍しいことですが、完治しました。私が医局に入った時には、大学病院に漢方薬のほとんどの処方箋が既にあったんです。先輩で小児科の塚本祐壮先生(故人)が、既に「ぜんそく」や「アトピー」治療に漢方薬を手掛けておられ、東洋と西洋を融合する土壌が大学に整っていたんです。扁桃腺が腫れて熱を出したりする人は、解毒証(体質)と言って、アトピーの人にも多く非常に肌が乾燥して荒れやすい。そういう症状の患者さんの体質改善には「柴胡清肝湯(さいこせいかんとう)」という漢方薬を用います。私も自分で経験したので今も患者さんに勧めますね。私たちの師匠、山本先生のスタンスは西洋医学がベースで、その西洋医学の病態に応じてその漢方薬を構成している各生薬の薬能(薬効)を知った上で、それらを組み合わせることによって病態に対処するという考えでした。それは医学部では勉強しないことだったので、やはり自分が治療を経験しているということには意味がありますね。

——アトピー性皮膚炎の漢方治療について詳しく教えていただけますか？

アトピー性皮膚炎の治療は、まず、西洋東洋を問わず、悪化因子について検討することが大事です。漢方治療は本来、患者さんの疾患だ



DOCTOR INTERVIEW

高橋 邦明(たかはし くにあき)先生のプロフィール

1976年	大阪市立大学医学部卒業
同年	大阪市立大学医学部附属病院臨床研修医(皮膚科)
1978年	大阪市立大学医学部附属病院臨床研究医(皮膚科)
1979年	大阪市立大学医学部皮膚科学教室助手
1984年	高橋皮膚科開業

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
日本東洋医学会漢方専門医・指導医
医学博士

DOCTOR INTERVIEW

けでなく環境を含めた全体感を重視するという特徴があり、生活環境への配慮や生活習慣の見直しを重視します。そこで、薬物療法だけでなく、生活習慣指導、特に食習慣の見直しを行います。近年のアトピー性皮膚炎の難治例の中には、食習慣を見直すことによって、改善する例も少なくありません。近年の食生活の激変とともに増加したアトピー性皮膚炎の難治の病態を考慮すると、食養生(食事療法)がアトピー性皮膚炎治療における重要な要点の一つになっていると云えます。ステロイド剤が嫌なので漢方をという考え方はあまりに極端過ぎます。そして大切なのは、漢方方剤の適切な選択です。アトピー性皮膚炎は長期にわたり、増悪と寛解を繰り返すという特徴があります。治療で用いる薬剤もどのような効果を期待して用いるかを考慮して選択します。例えば「補中益気湯(ほちゅうえきとう)」はアトピー性皮膚炎治療において、長期にわたる悪化の波を軽減させ、ステロイド外用薬などの量を減らす目的で用いられます。搔破行為を助長するイライラ感を早期に軽減させるためには、鎮静作用を有する「黄連解毒湯(おうれんげどくとう)」などを用います。また、湿疹病変に対して利水、清熱、祛風作用を併せ持つ「消風散(しょうふうさん)」のような方剤は短期の視点から皮疹を消退させるために選択されます。漢方方剤の成分に対する感作が起こっていないか経過途中においても注意が必要です。

——漢方治療をお考えの患者さんにメッセージをお願いします。

「漢方=長いこと飲む」というイメージがありますが、即効性のあるものもあります。漢方の目的が今、短期決戦で症状を和らげたい目的で使う場合と、やや長期で体質改善という場合と、漢方と一言でいっても色々違います。また、特に子供さんは、飲みにくいと感じると思いますがお母さんが「うわー」という顔をしてはだめです。お母さんがこれは美味しいよって感じなら、子供さんも意外と受け入れて飲んでくれますよ。子供さんには出来るだけエキス剤を処方して、シロップなどを少し加える事で飲みやすくすることも出来ます。そして、東洋医学では医食同源といって、食べ物を重視して、環境要因にもこだわります。食事はまず甘いもの、添加物の多いもの、から揚げやポテトなど酸化する揚げ物などを減らす。出来るだけ和食メニューで適切な栄養バランスを心掛け、食べ過ぎに気をつける。腹八分目がいいですね。普段の生活では、早寝早起きで体内時計に逆らわず自律神経を安定させることが大切です。

——この度は、貴重なお話ありがとうございました。

* 「敏感肌に対する繊維製品の必要性」 *

第19回消費科学講座にて「敏感肌に対する繊維製品の必要性」と題してアトピー患者さんの現状を報告して参りました。

一般社団法人日本繊維製品消費科学会様からご依頼を頂き、昨年11月14日(大阪会場)と28日(東京会場)の2回に渡り、繊維業界を代表する企業様の方々に対して、上記の演題で皆さんが繊維製品で日頃苦勞されている部分など報告して参りました。両会場とも聴講者が100名を超える盛況で午前9時から午後5時まで、様々に5演題の発表がありました。同学会様は、繊維製品消費科学に関する研究の進歩と普及、学術の発展に寄与することを目的に1960年に設立され、繊維と人間、繊維と社会との関係の究明に重点を置いた特徴ある学会です。協会にも繊維関係の企業様は良くご訪問頂くのですが、やはり担当部署が違う方々が出席されている関係などもあり私共とはあまり接点が無く、具体的な患者さんの声が聴けたという感想を多く頂きました。講演時間は60分としっかり頂戴したのですが、アトピー性皮膚炎についてのご説明や患者さん数などのご報告から始めますと、皆さんが日頃から苦勞されている肌着などの具体的な問題点や安全性について、あれもこれ

もとなって時間オーバーとなってしまいました。そんな中、肌触りの問題点や吸汗や速乾性に静電気の問題、また縫い代始末や品質表示の付け位置、さらには抗菌加工の薬剤や染料の安全性についても十分な検討をお願いして参りました。後日、学会様よりご参加されていた皆様からのコメントをまとめたものを頂戴致しました。時間不足になったご指摘やご指導も頂戴しましたが、やはり多くの方からは、アトピー患者さん(消費者)の具体的な要望が聴けたこと。また皆さんの日々の苦勞や繊維関係の企業にお勤めでありながらアトピー性皮膚炎について全く理解していなかった。アトピーについて誤解していた。商品開発の参考になったなど、少し寂しくなるようなご感想も頂きました。これからは直接的・間接的なご支援に関わらず、皆さん方の日常生活などに寄与できる協会活動が他にもあるのではないかと改めて感じた次第です。



あれから20年経ちました

1995年(平成7年)1月17日、まだ夜が明けない午前5時46分、遠方から何かがやってくる様なゴーという初めて経験する音で目覚めた事を覚えています。阪神淡路大震災から20年経ちました。テレビでは20年の節目ということで各局で特別番組が放送されました。当日の朝6時30分頃だったでしょうか、阪神高速道路の高架橋が倒れた映像や途切れた高速道路が今にも落下しそうなマイクロバス。至る所から立ち上る火柱や黒煙。テレビモニターの向こうで現実に起きていたとは思えず、まさに映画のワンシーンとしか頭が理解しなかった自分を思い出します。次々と報じられる現場の状況に漠然と「何とかしなければ」「助けないと!」と思う反面、何をどうしたらよいのか意に反して頭は思考停止。身体も行動を起こしません。とにかく被災地近くに住む同僚や友人、知り合いなどに繋がらない携帯電話をかけて無事を確認。それと同時に少しずつ現地の状況も伝わってきました。昼頃には大阪市内のコンビニでさえ既にペットボトルの水が品切れ。当時京都に住んでいた私は自宅から車でスーパーをはしごして2Lペットの水を車に積めるだけ購入し、また既に高値となっていたブルーシートも買い込み大阪市内へ向かいました。名神高速は勿論通行止めのため一般道で向かいましたが大阪市内に入るにはどうしてもどこかで阪神高速の高架下を通過することになります。「今また余震が来たら…」と恐怖を感じながら水を届けたことを思い出します。

* —— NPO法人日本アトピー協会 代表理事 —— *

倉谷 康孝

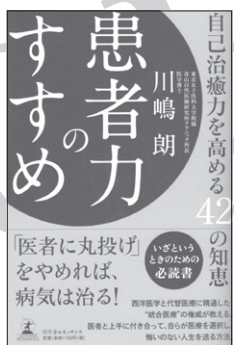
同じく前代表の後藤田も震災支援活動の為に神戸に向かいました。支援物資を大阪から届けている際に、アレルギー児用の粉ミルクが被災地に無いことから支援活動を行い、その後「アトピーの子供を持つお母さんの会(関西アトピーネットワーク)と合併し、当時の大阪府立羽曳野病院(現大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター)の医師の指導のもと同年4月に日本アトピー協会が発足しました。阪神淡路大震災の震災支援がきっかけで当協会も設立から20年目となりましたが、創設メンバーで代表を務めておりました後藤田育宏が残念ながら昨年11月12日に永眠し、設立当初からのメンバーが居なくなってしまいました。この20年間の協会活動は紆余曲折、活動が滞る事態もありましたが、何とか継続してこられた事、そして新年号が創刊100号となりました私共の通信誌「あとびいなう」も皆様方と共有出来る大切な財産と感じております。またこの度、在籍10年目の私が前任者の意向を引き継ぎ、代表理事をお預かりすることと致しました。これからもアトピー・アレルギーをお持ちの方々やそのご家族の方々に対して、本当に必要なご支援を真摯に考え、少しでも皆様方の笑顔が見られる活動を行って参りたいと考えております。これからは何卒宜しくお願い申し上げます。紙面からではございますがお願い申し上げます。拜。

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。

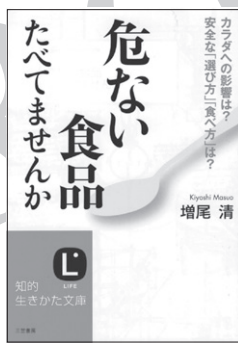
【タイトル】「患者力のすすめ」 【著者】川島 朗
【出版社】株式会社ルネッサンス 【定価】本体1100円 + 税

東京女子医大付属青山自然医療研究所クリニック所長先生の書籍です。病氣は医者が出すものとするより、やっぱり「治そう!」という気持ちが無いと治療もお薬も絵に描いた何とかがも。帯書きにある「医者に丸投げ」していませんか? 「治せるならもんなら治してみろ!」ってどこかで思いませんか? 確かに毎日毎日ケアしても痒さは治まらずでは、さすがに自分の事とはいえ丸投げしたくなりますね。「そんな上手い話あった試しがない」という言葉が聞こえてきそうですが、自動努力無し、その上治療放棄では良くなる道理もありません。一度自分に合った方法を自らの手でカスタマイズする事も症状改善に近づく方法かも知れません。本書では知る力・見抜く力・自己決定力・自己治癒力など、患者力をつける為の方法やドクターとの対応について書かれています。エクスキューズ治療も患者さんとしては困りますしモニター・ペイシエントとなつては治療の妨げです。あなたとドクターの二人三脚を築く方法を探してみることも大切かも知れません。



【タイトル】「あぶない食品たべてませんか」 【著者】増尾 清 【出版社】株式会社笠書房 【定価】本体600円 + 税

著者は元東京消費者センター試験研究室長。食べてはいけない、買ってはいけない他シリーズ化されている様な書籍もあって読むと食べる物無い! となりますね。加工品は出来るだけ避けたとしても、魚は養殖で抗生物質が使われていますし、鶏も鳥インフルエンザ抑止に使用されます。畑の野菜も栄養価が昔の野菜と比べると含有量が劣っているとも聞かれます。でも何とか今ある食物を口にするのほかにありません。書籍には食品を購入する際のちょっとした知恵や自宅で出来る簡単な工夫が掲載されています。野菜の残留農薬の除去方法や魚からの汚染物質を減らす下味方法、水道水の安全な使い方などなど100種類以上の品目で対応策が確認出来ます。面倒くさいと思うか、簡単な方法の安心・安全を選ぶか、確認の為にだけでも読んでみる価値があるかもしれません。カップ麺の安全な食べ方ってご存知ですか? 確にお湯を注いで待っていると容器の臭い? がする様な。。。



図書は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