



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

- ◆ 話題の水素水を調べる ..... P1~P4
  - (酸素+水素)+水素=水素水? ..... P1
  - 水素分子の生体への効果 ..... P2
  - 科学 vs ニセ科学論争 ..... P2
  - 国民生活センターの調査 ..... P3
  - 活性酸素悪玉論 ..... P4
- ◆ 法人賛助会員様ご紹介 第34回 ..... P3
- ◆ ハーイ!アトピーづき合い40年の友実です ..... P5  
(フリーアナウンサー 関根友実さん・第28回)
- ◆ ちょっと気になるニュース ..... P5
- ◆ 2016年11月12日「いい皮膚の日」市民講座 P6~P7
- ◆ ATOPICS ..... P8  
第2回みんなのアレルギーEXPO2016のお知らせ  
NPO法人大阪医療ソーシャルワーカー協会様ご紹介  
ブックレビュー

早くも本年最後の「あといびなう」となりました。皆さんの日常生活に、少しでもお役立ていただければと願っています。また本誌6~7ページで毎年恒例、全国で開催される「いい皮膚の日」市民公開講座の情報を掲載していますのでご参考下さい。さて先日、歌舞伎俳優さんがご結婚され、披露宴の引き出物に新婦ご愛用の水素生成器もあったようですね。また、スーパーでも様々な水素水飲料が販売され人気ようですが、国民生活センターには全国から多くの関連商品に対する相談や、水素を発生するパック型入浴剤によるやけどの被害報告も寄せられています。どうも人気先行、メーカーのライティングもありそうです。そこで今回は、話題の水素水についてアレコレを調べてみました。

話題の水素水を調べる

(酸素+水素)+水素=水素水?

\*\*\*\*\* 水とは? \*\*\*\*\*

まずは「水」を知らない始まりません。水は、水素と酸素の化合物で化学式H2Oは小学生レベルでしょうか。私たちの体内の水分量は60~70%程度と云われ、生命を維持するには必要不可欠なもの。反対に、1日の排出される水の量は体重60kgの成人男性で2,500mLとするデータもあります。また国土交通省の発表によると、生活・工業・農業・都市用水など、我が国の1日の水使用量は、800億mlにもなるそうです。今までに〇〇水や還元〇〇水に、〇〇イオン水などなど、摩訶不思議?な加工水も確かに水なのかもしれません。

\*\*\*\*\* 水素とは? \*\*\*\*\*

次に「水素」とは。もともと水素はヨーロッパで発見された元素で、最初に命名したフランスが「水を生むもの」という意味を表現したことから、それに日本も習い、「水の素」つまり「水素」と名付けられました。水素は宇宙で最も豊富に存在する元素だそうですが、地球表面では3番目に多く、ほとんどは海水の状態で存在し、水素分子状態では天然ガスの中にわずかに含まれる程度だそうです。地球の気中での濃度は、1ppm(0.0001%)と、殆ど存在していません。水素ガスを含む吸気としては、飽和潜水用のガスとして、水素50%・ヘリウム49%・酸素1%用の混合気が用いられることもあるようです。また、日本では水素は食品添加物として承認されており、マーガリンやショートニングなどの製造用剤として、油脂の硬化等の水素添加の用途で使われています。水素が悪い訳では無いのですが、その際に生成するトランス脂肪酸は、健康問題があるとして、アメリカをはじめ多くの国でトランス脂肪酸は規制されています。

\*\*\*\*\* 水素水とは? \*\*\*\*\*

そして「水素水」とは、ウィキペディアによると水素分子のガスを溶解させた水であり、無味・無臭・無色。水素は水にごくわずかに溶解し、水素水の生成は水素ガスの溶解や水の電気分解によって容易に調整できるとされています。工業用の水素水は超純水をもとに生成され、半導体や液晶の洗浄などに用いられています。医療分野では、アルカリ性電解水を生成できる整水器における胃腸症状の改善が効果として認可されているようです。

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。ここはみんなで「連帯」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

※H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

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すみじかお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行ってあります。

## \*\*\*\*\* 水素水ブームに「待った!」 \*\*\*\*\*

ここ数年の水素水ブームで市場に「水素水」が溢れたことで、ようやく行政が待ったをかけるようになり、少々沈静化の兆しが見えています。これらの「水素水」は真面目に研究されて信憑性が高いものも含まれている一方、ほぼ効果が無いと言えるものも見受けられるようです。しかし、「良い効果が出る可能性があり、特に体に悪くないのであれば飲んで損はしない」と、何となく買ってしまっている人がいるのでは？

水素は常温常圧の状態では気体・ガスであり、気体は液体に多少溶け込むことがあります。例えば、炭酸水は二酸化炭素がたっぷり溶けたものですが、水素は水にほとんど溶けないとされています。1気圧（通常の気圧）、気温20℃での飽和濃度（水に溶ける限界量）は1.6ppm（0.00016%）とされていることから、「水素水」と謳われて商品が「ほとんど水」だったという可能性も考えられます。また、水素分子は極めて小さいため、ペットボトル入りの水素水は、充填時には水素が溶けていたとしても店頭で並んでいる時には抜けている可能性が高いとのこと。そのため、最近では薄いアルミニウムでコーティングされたビニールやマイラーフィルム製のボトルやアルミボトルなどが使われているようです。

### 水素分子の生体への効果

## \*\*\*\*\* 太田成男教授の研究と成果 \*\*\*\*\*

2007年に水素の持つ抗酸化作用について世界で初めて論文を発表し、分子状水素の作用に関する学術研究の発展を目的とする「分子状水素医学シンポジウム」会長を務めておられる太田成男教授（日本医科大学大学院医学研究科加齢科学系専攻細胞生物学分野教授／1979年東京大学大学院博士課程修了）のHPでは、残念なことに水素水のインチキ商品が後を絶たないことや、「マイナス水素イオン・活性水素・プラズマ水素・固体水素などは、水素水の水素とは無関係」というコメントが掲載されています。

また日本医科大学の研究室のHPには、『当研究室では、「水素分子の生体への効果」についての研究を2005年より開始しました。この研究成果は大きな社会的反響を呼ぶことになりました。また、私たちの研究を悪用する人たちも現れました。そこで、当研究室の立場、水素に関する正確な知識を一般の方にも広く知っていただく必要が生じました。インターネット上に公表することが、一番有効であるとの助言を各方面からいただきましたので「一般の皆さまへ」という項目をホームページに設置することにしました。』とのことで、このページより興味深い内容をピックアップしてみました。

## \*\*\*\*\* 日本医科大学大学院医学研究科HPより \*\*\*\*\*

水素(H<sub>2</sub>)は基本的にペットボトルから抜け出してしまい、「水素水」や「活性水素水」と称するペットボトル入の商品の水素濃度を測定してきたものの、どれも優位な濃度を示した商品はなかったとのこと。また、マイナス水素イオン（あるいはヒドリドイオン）や活性水素（あるいは原子状水素）は生体内では存在しえないものであり、水素吸蔵サンゴ、水素吸蔵ゼオライトが「水素サプリ」として販売されているが、ほとんど水素(H<sub>2</sub>)は発生しないとのこと。

それから、水素分子(H<sub>2</sub>)は空気中でも4%以下の濃度では火を近づけても燃えず、爆発もしないようです。しかし、4%以上になると爆発の危険性があり、過度に水素を発生させるのは危険で、多ければ多いほど良いという訳ではないということも記載されています。また、水素は食品として認可されていることなどにも触れておられます。

### 要 点

- 「怪しい天然水素水」とは無関係。
- ペットボトル入り「水素水」「活性水素水」とは無関係。

- 水素はアルミニウムパウチで保存できる。
- 研究対象は「分子状水素」「水素分子」「水素ガス(H<sub>2</sub>)」で、「マイナス水素イオン・活性水素・プラズマ水素・水素吸蔵サンゴ・水素吸蔵ゼオライト」とは無関係。
- 水素は危険ではないが、過度に多すぎると爆発の危険がある。
- 水素は食品として認可されている。
- 水素の研究は正統的な科学のプロセスをもって進められている。
- 水素は生体内で反応する。
- 水素が遺伝子制御するメカニズムが解明された。

## \*\*\*\*\* 太田成男教授のHPより \*\*\*\*\*

太田教授のHPには、様々な研究の結果から「腸内細菌が発生する水素よりも水素水を飲む方が効果的」ということが記載されています。腸内細菌から発生させる水素と、飲用した水素の効果とを調べると、腸内細菌から発生する水素は炎症を抑制する効果が確かにあったものの、水素水を飲ませた方が炎症を抑制する効果が強かったとのことでした。

なお、厚生労働省副大臣との面談（2016年7月）で、「水素水は健康食品として病気の予防に貢献すべき」や、「効果効能を標榜できる医薬品にしてしまうと健康保険財政を圧迫することになりかねないので、せつかく作った機能性表示制度を利用すべき」、「国立研究所も、あれが駄目、これが駄目というネガティブ思考ではなく、これがいい、あれがいいというポジティブ思考で、企業の後押しをするくらいのことをやってほしい。研究所も意識改革をしないと生き残れない」というような意見をいただいたと述べられています。

## \*\*\*\*\* アトピーにおける水素水の効果 \*\*\*\*\*

では、アトピーと水素に関する研究についてはどうでしょうか。まず、岐阜国際バイオテック研究所・名古屋大学医学部・理化学研究所の免疫グループによる研究では、「水素の豊富な水の経口摂取がマウスでの即時型アレルギー反応を消失させることがわかった」と示しています。また韓国の延世大学などの研究では、マウスへの実験によって、水素水の飲用がコナヒョウダニアレルギーによるアトピー性皮膚炎に効果があることを述べています。水素や水素水がアトピーの改善に繋がるのであれば非常に嬉しい限りですが、まだまだマウスレベルのようですから、一層の研究を期待したいところです。

### 科学vsニセ科学論争

「水素水は科学に基づいている」VS「水素水はニセ科学だ!」などと論争が繰り返されています。何故そんなことになっているのでしょうか?少し外野席から覗いて見ました。

## \*\*\*\*\* 水素水の宣伝を「ニセ科学」と呼ぶ理由 \*\*\*\*\*

天羽裕子准教授（山形大学）は水素水の宣伝を「ニセ科学」と呼ぶことで、太田教授などからの抗議を受けられており、そのやりとりがインターネット上に掲載されています。水素水の広告について天羽准教授が、某有名メーカーの水素水飲料について以下のようにコメントされています。

「慎重な宣伝文句にとどまっている。医薬品でもないし、健康への積極的な効能を謳えない程度の水だということ。治療目的などでの水素の抗酸化作用については研究途上で、一般の人を対象とした有効な実証データはなく、商品化は勇み足」。また、「水は原価も安い、無害だから事故も起こさない。それをいいことに、企業側もお金を儲けようと、電解水や活性水素水など名前を変えて、水素を含む似たような水を出してきた経緯がある。病気が治る魔法の水なんて無い。消費者が水への過剰な期待を捨てない限り、今後も同じような水は出回り続ける」



また、水素水を摂取する二重盲検の試験(医薬品や特定保健用食品、機能性表示食品で、その効果効能、機能が認められるには二重盲検の介入試験が必要)の数が少なく、統計的に有意な差が出ているのは僅か8報であり、さらに参加者が数十人のごく小規模で信頼性が著しく低い試験結果であるということも指摘されています。また根拠が明確でないのに健康効果を謳って販売されているのが問題だと指摘されています。

2016年2月、天羽准教授は改めて、水素水の宣伝が「ニセ科学」と呼ぶ理由を以下のように挙げておられます。

- 謳われている効果が、水素ガス吸入の場合の効果に基づいている。
- 謳われている効果が、病気の治療法として研究中のものに基づいている。
- 謳われている効果を直接示す論文発表済みの臨床試験と他グループによる追試が無い。

とは言え、「病気の治療効果が見つまっているのだから水素水を普段から飲めば健康に良いのでは」と思う人もいますが、それについては、「薬が病気に効くからといって、病気でもないのに健康のために毎日その薬を飲んだりしないということを再確認すべき」という旨を述べられています。

また、「微量でも水素水を飲み水素が取り込まれるのでは」という期待に対しては、「炭酸飲料のようなものを飲んでも、胃腸から二酸化炭素が吸収された結果、血中二酸化炭素濃度が上がって問題になることはない。つまりは水素よりはるかに大量に含まれている二酸化炭素ですら、胃腸からの吸収はわずかですら体にはほとんど影響しないということも思い出すべき」とのことでした。

他には、「水素水、「ニセ科学」と切り捨ててはいけませんが、エビデンスありとは言えない」という意見も。やはり、人での二重盲検試験の結果が少ないことや、人での作用メカニズムについての研究が圧倒的に不足していることなどがその理由のようです。

\*\*\* 「ニセ科学」と言うことが科学の進歩を阻害!? \*\*\*

水素水の宣伝について「効果効能を謳うのであれば、謳いたい効果効能ごとに試験をやって有効であることを示さなければならない」という意見に対して、太田教授側は次のように反論されています。

「食品についての宣伝に対しては、薬機法(旧薬事法)によって規制されていますし、ひどい宣伝をした場合には逮捕されることもあります。もし、過剰な宣伝があった場合には、その事業者へ対し、行政側からすぐに指導されると聞いています」。

そして、「ふつうの会社なら、法律に違反するような過剰な宣伝をすることはできないのではないのでしょうか? 科学はデータに基づいて議論

する、商業活動は法令を遵守して営むのが当たり前」ということでした。

そして、「正統な科学に基づく水素水をニセ科学と言っては科学の進歩を阻害する」とも述べられていますし、国立健康栄養研究所の評定から、水素水の有効性の評価は実は悪くないということも主張されています。

国民生活センターの調査

\*\*\*\*\* 水素水生成器による飲用効果は不明? \*\*\*\*\*

水道水を分解して水素を発生させ、老化や様々な病気の根源とされている活性酸素の一種である「ヒドロキシラジカル」という物質を抑制する水ができる機械、つまり「水素水生成器」が売られています。このような生成器の広告等には、「水素水を飲むと活性酸素が体から無くなる」というようなイメージを持ってしまいます。

そこで、独立行政法人国民生活センターは、ヒドロキシラジカルを抑制する水ができると謳った商品についての調査を行い、2015年3月、消費者に情報提供を行っています。

テスト結果によると、「対象銘柄の広告に記載されているヒドロキシラジカル抑制率は飲用による効果を表したのではなく、人体への効果と関連づけて考えないようにする」ということがアドバイスされています。また、このヒドロキシラジカル抑制率は事業者が独自に設定した試験条件により得られたものであり、絶対的な効果の大きさを表すものではないということでした。また、事業者には「水の中のヒドロキシラジカルを抑制するという水に、どのような効果があるのかを明確にするよう要望します」と呼び掛けています。

現在、「ヒドロキシラジカル消去能を評価する公的な試験方法や表示方法の基準はありません」ということ、また、「ある試験条件における消去率といった割合(パーセンテージ)で示される場合、100%に近い数値が示されると、ほぼ確実にヒドロキシラジカルが消去されるかのような誤認を与えてしまう恐れがある」なども記載されています。私たちは、広告を鵜呑みにしがちですが、ブームやムードに流されないことも大切です。

尚、このような装置の効果や活性酸素に関する相談については、2010年度以降2015年12月末までの5年間に220件寄せられ、特に2014年度は前年度の2倍近くに増えたとのこと。この2倍近くに増えた消費者の疑問や不安が、実は市場にある商品に対する評価なのかもしれません。

法人賛助会員様ご紹介 第34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。

株式会社 PUR・BEAUTE

平成24年 ご入会

- ◆ 所在地 〒604-8182 京都市中京区堺町通姉小路下る大阪材木町690-2・アンビル1階
- ◆ 電話 075-221-5000
- ◆ 業種 化粧品卸業・販売業
- ◆ 関連商品 特許製法化粧水「健若美水」シリーズ キョウキオウ
- ◆ 一言 弊社は、とことん無添加にこだわった、お肌に優しい化粧水を販売しております。その成分は純水100%です。水だけ?と思われるかもしれませんが、独自の光触媒技術で改質された水はお肌に上品な潤いと若々しいハリを与えます。不純物を含まない安心の化粧水ですので、お肌の乾燥が気になる時など1日何度でもご使用頂けます。また、とても細かなミストで、お肌だけでなく気持ちもリフレッシュして頂けます。

富双合成株式会社

平成24年 ご入会

- ◆ 所在地 〒123-0874 東京都足立区堀之内1-13-10
- ◆ 電話 0480-96-6411
- ◆ 業種 インテリア製品の製造及び販売
- ◆ 関連商品 抗アレルギー壁紙・床材
- ◆ 一言 弊社は、クッションフロア(床材)やテーブルクロスなどを製造しているメーカーです。クッションフロアは塩化ビニル製なので、耐水性に優れ汚れに強いのが特徴です。普段のお手入れはとっても簡単!ホコリを払い、水拭きするだけでOKです。また使用するスペースに合わせて自由にカット出来るので、プチリフォームやDIYにも適しています。目的に合わせて機能性を付加したタイプがあり、抗アレルギータイプは日本アトピー協会推薦品です。(DIY = do it yourselfの略)

## \*\*\*\*\* バック型水素水入浴剤による火傷 \*\*\*\*\*

発熱反応を伴い水素を発生するというバック型入浴剤で、使い方によっては火傷の恐れがあることも、国民生活センターより注意喚起されています。実際に、7歳の女兒が、水素を発生するというケースにセットしたバック型の入浴剤を浴槽内の湯に落としてしまい、慌てて手ですくい上げたところ、第Ⅱ度の熱傷を負ったという事故情報が寄せられたとのこと。該当の入浴剤は、水と反応して発熱し水素を発生すると考えられるものでした。そこで、国民生活センターでは市販の水素を発生する入浴剤のうち、発熱を伴うバック型のものをケースにセットして使用するタイプについてのテスト(6銘柄)を行いました。その結果は、全ての銘柄で湯につけた直後から激しく気泡を発生するとともに、表面の温度が90℃程度まで上昇し、それが約10秒間～3分間持続したようです。一方、ケースの表面や周囲の湯の温度はほとんど上昇しませんでした。しかし、湯に入れてすぐに取り出すと、入浴剤表面から高温の蒸気が発生し、ケース表面付近の温度はどの銘柄でも最高で80℃程度に。入浴剤本体に直接触れなくても火傷を負ってしまう可能性があり、非常に危険だと考えられます。

なお、「水素風呂の方がより効率良く体内に水素を取り込むことができ、健康効果も高まる」などと謳っている商品広告などもあり、その真偽のほどは定かではありませんが、不妊治療やガン治療などにも水素風呂は使われているとか。水素風呂の高い温浴効果も研究結果として出ています。お風呂自体にはリラックス効果もあり、水素風呂自体は悪いものではないのですが、2011年度から2016年5月末の5年間では、水素を発生する入浴剤の危害事例は7件、危険事例は1件あったとのこと。この危害事例のうち皮膚障害が3件、熱傷が2件、擦過傷・挫傷・打撲傷が1件、呼吸器障害が1件、報告されています。

### 活性酸素悪玉論

## \*\*\*\*\* 活性酸素とは？ \*\*\*\*\*

水素水生成器の話で、活性酸素の一種である「ヒドロキシラジカル」について少し触れましたが、そもそもこの「活性酸素」とは何でしょうか。活性酸素とは、大気中に含まれる水素分子がより反応性の高い化合物に変化したものの総称とされています。人間の体は、外から侵入してくる菌やウイルスなどの異物を撃退するために、白血球から活性酸素を放出して感染から身体を守りますが、活性酸素は体内の細胞膜を構成する不飽和脂肪酸を酸化によって酸化脂質に変化させ、細胞や組織が老化する原因となることが知られています。呼吸によって酸素が体に取り込まれ、血液中の赤血球が酸素を各組織の細胞へと運び、糖や脂肪などから生体エネルギーを産生する際に消費する酸素の2%が活性酸素になると言われています。活性酸素は体にとって必要不可欠な役割を担っていますが、必要以上に産生させると体の老化を早めてしまうと云われています。

余分な活性酸素はガンや生活習慣病など様々な病気の原因になると言われ、喫煙によっても活性酸素は増加し、細胞を傷つけガンを増加させるだけでなく、ビタミンCの破壊を促進し、シミやくすみなどの原因となるメラニンを増加させてしまうことが知られています。

活性酸素はスーパーオキシドアニオンラジカル、ヒドロキシラジカル、過酸化水素、一重項酸素の4種類とされており、中でもヒドロキシラジカルは反応性が高く、活性酸素による多くの生体損傷はヒドロキシラジカルによるものとされているようです。

活性酸素は一日に細胞あたり約10億個発生し、生体の活性酸素消去能力(抗酸化機能)が働くものの、活性酸素は細胞内のDNAを損傷します。極端な例では、高レベルの放射線を浴び続けるような場合、全身でくまなく化学反応が起こり、活性酸素がDNAを損傷することになりますが、このようなケースは減多にないこと。平常の生活で損傷されるDNA(細胞あたり一日数万から数10万個)はすぐに修復さ

れるメカニズムだそうです。そうすると活性酸素は本当に悪者と言えるのでしょうか。

## \*\*\*\*\* 活性酸素と上手く付き合う \*\*\*\*\*

「活性酸素は老化の原因」、「抗酸化サプリでアンチエイジング」などと謳われている広告をよく見かけますが、実際にマウスに抗酸化物質を食べさせると寿命が延びるとした過去の実験は再現できていないようです。また、抗酸化剤を飲んでいる人が長生きするとの証拠も未だ見つかっていません。それどころか、遺伝子を操作してフリーラジカル(活性酸素の種類)を多く作らせた線虫は長生きしたという結果も出ています。

活性酸素は外部から入り込んできた異物(微生物)を排除することも分かっており、これを応用して病気や新薬の開発も期待されています。また、紫外線や放射線などが細胞に照射されると細胞内に活性酸素が発生することも知られており、これを利用したものがガン治療に使われる放射線治療です。

もしかすると、これまで言われてきた「活性酸素=悪玉」という説は過去のものになるのかもしれませんが。島根大学生物資源科学部の2003年の研究「活性酸素はすべて悪玉か?」には「活性酸素と上手に付き合おう」とまとめられています。

## \*\*\*\*\* 抗酸化物質は本当に必要? \*\*\*\*\*

活性酸素が私たちの防衛機構でもある以上、抗酸化物質を摂ることがいつも体に良い訳ではないのかもしれませんが。

前述の島根大学の研究によると、人間は1日に15,000~20,000ℓの空気を摂取しており、約3%が活性酸素に変換されると試算されています。つまりは毎日100リットル以上の活性酸素が生成されていることになるようですが、生物にはDNAを修復したり、酸化・劣化した成分を修復・更新したりする機能が備わっており、これらの能力も遺伝的に支配されているとのこと。

抗酸化物質をサプリメントなどで摂る以前に、健康な身体づくりのために、抗酸化作用のある栄養素を食物から摂取し、身体が本来持つ除去能力をアップさせることが肝心なのかもしれません。例えば、抗酸化作用の高い栄養素としてはビタミンA・C・Eなどが挙げられます。ビタミンAを多く含む食品はモロヘイヤやニンジン、カボチャ。ビタミンCを多く含むのは柿や赤ピーマン、ネーブル。ビタミンEを多く含むのはアーモンドやカボチャ、うなぎの蒲焼などです。また、野菜や果実にはポリフェノールという天然成分が存在し、これに抗酸化活性が見られることも分かってきました。ポリフェノールが含まれる代表的な食品と言えば、緑茶や紅茶、ブドウの皮や干し柿、ブルーベリーや青バナナ、キウイ、イチゴなどです。

栄養素はそれぞれが相互補完して体内で吸収されるため、抗酸化成分を効率的に活かすことができます。まずは抗酸化のためにではなく、よい食事・よい睡眠・よい運動など、バランスの良い生活が、抗酸化力を高めてくれるのかもしれませんが。

## \*\*\*\*\* 「水の泡」とならないように \*\*\*\*\*

偽(ニセ)とは、中身が違う事。違うと分かっていて似せる事。似非(エセ)は、中身が足りない事。同じと思っているものが違う事を云うようです。水については、古くから様々に登場し忘れ去られますね。協会にも「アダムとイブが飲んだ!」という水?が届いた事があります。過去に水のクラスターについて、北野武のお兄さん北野大先生(工学博士)に電話で問い合わせた事があります。先生からは「水は氷(個体)にも、お湯(液体)にも蒸気(気体)にもなる。砂糖や塩も溶かすなど、万能選手。例えば水に何か操作したとしても、一瞬たりともそのままでは存在しないから水なんです」とご教示頂いた事を思い出しました。さて今回の水素水、プームとムードの商品があだとなつて、「水の泡」にならないよう、しっかりと研究と有益な結果を期待したいところです。



ハイイ! アトピーつき合い40年の友実です 連載第28回



フリーアナウンサー 関根 友実

いやはや、奇跡の二週間でした。本当に久しぶりに嗅覚が戻ったのです。こんなにも長期で嗅覚が戻るの、およそ20年ぶりのことでした。何のはずみで戻ったのか、まったく理由が分かりませんし、徐々に感覚は弱まっていき、今は元のまったく嗅覚を感じない状態に戻っています。ある期間、嗅覚が戻ったとはいえ、感じ取れる匂いの強度には差があり、洗剤や香水などの強い香りははっきりと感じ取れる一方で、鈍い臭いやワンちゃんのうんち

などの臭いは分からないままでした。それでも、夢のような二週間でした。今のうちにと、いろんな物の匂いをしっかりと嗅いで、記憶に焼き付けておきました。何といっても、食べ物が美味しかったです。奇跡が美味しいものの多い秋に起きてくれて、本当に良かったです。

日頃はフレーバーがまったく分かりませんので、食べ物の味覚がととても鈍感になります。ウーロン茶とコーヒーの区別もつきませんし、腐った食べ物の判別を匂いだけではできません。眺めてみて食べてみて、「あ、酸っぱい」と感じてようやく避ける始末です。ガス漏れも分かりませんので、結構やばい障害なのかもしれません。

アレルギー性副鼻腔炎の症状が10代の後半にかけて悪化していき、局のアナウンサーとして働いていた25歳の頃、完全に嗅覚を失いました。ハーブ料理がメインのレストランの試食レポートのロケをしている時に、至近距離でハーブ料理の匂いを嗅いでもまったく匂いを感じることが出来ず、その出来事がきっかけとなって初めて他の匂いもまったく感じないことに気が付きました。不安になってすぐに耳鼻咽喉科へ行き、嗅覚神経の活動を調べる検査を受けると、嗅覚神経自体は弱々しくはありますが働いているようでした。医師の見解によれば、アレルギー反応で腫れた粘膜が鼻腔内を圧迫して、匂いの分子が嗅覚神経に届くのを妨げているということでした。匂いって、目に見えない分子で構成されていることに改めて気付いたのと同時に、細い鼻の穴の中で、そのような激しい攻防が繰り返されており、腫れた粘膜サイドが圧勝していることに愕然としました。

ステロイド点鼻を始め、様々な抗アレルギー作戦を展開しましたが、一向に嗅覚は回復せず、長期戦にもつれ込みました。一度は内視鏡下手術で腫れた粘膜を削り取り、鼻の穴の空気の通り道を拡張させるという手術にも挑戦しましたが、残念ながら嗅覚が戻ることはありませんでした。慢性疾患ですので、アレルギーの治療は継続していますが、嗅覚のことはすっかり諦めていた矢先、原因も分からず突然戻り、また去っていった嗅覚。まるで秋の夜の夢の如し。

**プロフィール** 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎・アトピー・白内障・アレルギー性副鼻腔炎・アレルギー性気管支喘息・蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

ちょっと気になるニュース

「水」アレルギーってホント?

水については、まだまだ解らないことも多くありそうです。「海水が沁みる!」「プール授業で子どもの皮膚がガサガサ」など、患者さんやお母さん方からのご相談は時々頂きますが、少し疑いたくなる「水にアレルギー反応を起こす。」という症例が報告されています。韓国にあるカトリック大学の皮膚科チームによると、19歳の男性と4歳の男の子が、お風呂やシャワー、プールでの水との接触によって蕁麻疹が誘発され、治療には2例とも、抗ヒスタミン剤が処方され症状の改善が見られたと報告しています。

またネット情報でも出典は定かではないのですが、本人の写真付きで、「水アレルギー」が数例紹介されています。本来は、アレルギー反応ではなく、ICD-10※の分類では、外的な刺激による「その他の蕁麻疹」に分類されるようです。

※ICD-10=International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems/ 疾病及び関連保健問題の国際統計分類。

この「水蕁麻疹」は、極めて稀な症状で日本では確認されていないようですが、世界中で100人以下とする情報や30人以下、或いは35人とする情報など定かではないようです。症状としては、先程の水が皮膚に触れた部位が赤く腫れ、紙ヤスリで擦られるような激痛が生じたり、強烈な痒みの場合、出血するまで掻き続けることされており、アトピー性皮膚炎の症状と全く同じようにも感じますが、蕁麻疹のためでしょうか、その症状は数時間から酷い時でも1週間程度で治まるようです。また自らの涙や汗、唾液にも反応するとされていますが、汗などは水蕁麻疹でなくても皆さんを悩ませ、唾液の場合は、赤ちゃんの「よだれカブレ」やお子さんの「舌舐めづり皮膚炎」と、似た症状かもしれません。

日常生活では、汗をかかないようにクーラーでの空調管理や雨の日の外出禁止、お風呂も浴槽に浸かることは論外で、週に数回の冷水シャワーという生活を強いられている方もおられるようです。水との接触時間が長くなると、呼吸困難やアナフィラキシーショックという重篤な症状の危険性もあるとのことです。

「水蕁麻疹」発症のメカニズムは、全く解明されていないため治療法も無いのが現状。アレルギー疾患ではなく、物理的な刺激による皮膚疾患と考えられるため、体内の水分は影響を受けないとされています。推測の域を出ませんが、体調不良の時などに、水に含まれる何かの成分に反応して水に対する皮膚感作が成立?となると、やはりアレルギー因子が関与するような。普通の水でさえ、たかが水・されど水ということでしょうか。

家庭用浄水器売上・NO1ブランド

トレビーン® トレシャワー®RS52

**安心** 髪と肌にダメージを与える残留塩素をしっかりと除去。シルキータッチで肌あたりやさしい。ろ材には、安心素材の活性炭を使用。活性炭は食品として認定されており**お子様にも安心。**

**節約** 30%節水。カートリッジ5ヶ月交換。おそうじは原水で! カートリッジが無駄なく使える。浄水時 原水時。カンタン切り替え。



肌にも髪にも 浄水器メーカーがつくった やさしい 浄水シャワー

詳しくはホームページでご確認ください。 東レ株式会社トレビーン販売部 <http://www.torayvino.com/index.html>

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・電話番号やメルアド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 1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](mailto:jadpa@wing.ocn.ne.jp) Home Page <http://www.nihonatomy.join-us.jp/>

2016年度  
『いい皮膚の日』

11月12日は、毎年恒例となっております『いい皮膚の日』です。全国各地で皮膚科専門医による講演会やイベントが開催されます。アトピー・アレルギーの演題ばかりではありませんが、参加は全て無料です。相談会なども開催される会場もありますのでご検討ください。尚、発行日前の開催行事につきましては一部割愛させて頂いております。また小誌が開催日を過ぎて到着となった場合はご容赦ください。

**札幌市**  
日 時: 11月12日(土) 14:00~17:00  
会 場: 札幌プリンスホテル国際館パミール  
行事内容: 市民公開講座 14:00~16:00  
「うつる?うつらない?~みんなで学ぼう」

正しい皮膚病の知識~  
1.「皮膚のウイルス感染症とくに帯状疱疹、ヘルペスを中心に」  
北海道医療センター 廣崎 邦紀先生  
2.「とびひの原因と治療法~皮膚感染症について」  
北海道社会保険病院 遠藤 元宏先生  
3.「水虫を治そう!~診断からセルフケアまで~」  
北海道大学 中里 信一先生  
4.「乾癬≠感染」正しく知る乾癬:その症状と治療  
小林皮膚科クリニック 有田 賢先生  
・市民無料相談会 16:00~17:00  
皮膚科専門医5名による相談会

**問 網走皮膚科クリニック ☎0152-43-2409**

**旭川市**  
日 時: 11月13日(日) 14:00~  
会 場: 大雪クィスタルホール  
行事内容: 市民公開講座  
1.「悪いホクロと良いホクロ」  
旭川医科大学 土井 春樹先生  
2.「あなたはどの科を受診しますか?」  
旭川医科大学 渋谷 貴史先生  
・市民無料相談会

**問 旭川医科大学皮膚科学講座 ☎0166-68-2523**

**函館市**  
日 時: 11月19日(土) 14:00~16:00  
会 場: 函館市亀田福祉センター  
行事内容: 市民公開講座  
「演題未定」……………北海道大学 西江 渉先生  
・市民無料相談会

**問 日吉皮膚科クリニック ☎0138-30-3003**

**釧路市**  
日 時: 11月5日(日) 18:00~  
会 場: 釧路ロイヤルイン  
行事内容: 市民公開講座  
「アトピー性皮膚炎」……………慶應義塾大学 久保 亮治先生  
・市民無料相談会

**問 功仁会釧路皮膚科クリニック ☎054-37-6120**

**青森県**  
日 時: 11月19日(日) 11:00~12:00  
会 場: ホテルニューキャッスル  
行事内容: 講演会  
「知って得する皮膚ガンのいろは  
~早期診断・早期治療のために~」  
弘前大学附属病院 金子 高英先生

**問 長島皮膚科クリニック ☎017-776-1112**

**岩手県**  
日 時: 11月13日(日) 13:00~16:00  
会 場: アイーナ(いわて県民情報交流センター)  
行事内容: 「皮膚ガンを正しく知ろう 2016  
-あなたのそのシミ、ホクロ大丈夫?~」  
・講演会  
1.「赤い皮膚ガン、黒い皮膚ガン(仮題)」  
岩手県立中央病院 森 康記先生  
2.「皮膚ガンの診断(仮題)」  
星が丘瀬川皮膚科クリニック 瀬川 郁雄先生  
2.「皮膚ガンの治療について(仮題)」  
岩手医科大学 前田 文彦先生  
・無料診断

**問 中村・北條クリニック ☎019-636-3555**

**宮城県**  
日 時: 11月13日(日)  
会 場: TKPガーデンシティ仙台勾当台 ホール1  
行事内容: 講演会  
「乾癬と帯状疱疹のお話ー皮膚科の専門施設を受診しましょうー」  
仙台市立病院 草刈 良之先生  
・スキンケア製品の紹介、展示

**問 仙台医療センター 皮膚科 ☎022-293-1111**

**山形県**  
日 時: 11月6日(日) 14:00~16:20  
会 場: 山形市保健センター 大会議室  
行事内容: 皮膚の健康セミナー  
1.「紫外線と皮膚~皮膚を健康に保つために~」  
山形大学 林 昌浩先生  
2.「ニキビは皮膚科!GO!~広がる治療の選択肢~」  
つばさ皮膚科 橋本 秀樹先生

**問 つばさ皮膚科 ☎0237-43-1241**

**福島県**  
日 時: 11月13日(日)  
会 場: 未定  
行事内容: 市民公開講座  
「演題未定」……………福島県立医科大学 金子 史男先生

**問 伊藤皮膚科クリニック ☎024-551-1121**

**栃木県**  
日 時: 11月27日(日) 10:00~15:00  
会 場: 栃木中央小学校 体育館  
行事内容: 皮膚の健康相談会  
・足の検診

**問 岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック ☎0282-25-2525**

**群馬県**  
日 時: 11月20日(日) 14:00~15:00  
会 場: 群馬ロイヤルホテル 本館2階まゆだま  
行事内容: 市民公開講座  
「皮膚科医が語る美容皮膚科」~お肌を考えるすべての人へ~  
利根中央病院 遠藤 雪恵先生

**問 桐生厚生総合病院皮膚科 ☎0277-44-7171**

**新潟県**  
日 時: 11月12日(土)  
会 場: 新潟グランドホテル  
行事内容: 講演会  
「開業医の視点で語るアトピー性皮膚炎の治療」  
川端皮膚科クリニック 川端 康浩先生

**問 伊藤皮膚科クリニック ☎0258-35-2001**

**長野県**  
日 時: 11月13日(日) 15:00~16:00  
会 場: 佐久市佐久平交流センター 3階視聴覚室  
行事内容: 市民公開講座  
「皮膚のがん」……………信州大学 宇原 久先生

**問 はせがわ皮膚科クリニック ☎0267-78-3116**

**東京都**  
日 時: 11月13日(日) 10:00~15:00  
会 場: 東京都皮膚科医学会事務所  
行事内容: 皮膚疾患無料電話相談会

**問 東京都皮膚科医学会事務局 ☎03-5332-1112**

**埼玉県**  
日 時: 11月13日(日) 13:00~16:00  
会 場: さいたま市民会館うらわ  
行事内容: 市民公開講座 『知って得するスキンケア』  
1.「小児のアトピー性皮膚炎とスキンケア」  
埼玉県立小児医療センター 玉城 善史郎先生  
2.「皮膚が知らせる内臓の病気」  
自治医科大学付属さいたま医療センター 出光 俊郎先生  
・お肌のトラブル相談  
・スキンケア製品展示・紹介

**問 埼玉県皮膚科医学会 ☎048-824-2611**

**千葉県**  
日 時: 11月6日(日) 13:00~14:30  
会 場: 三井ガーデンホテル千葉  
行事内容: 講演会  
「疥癬について」……………赤穂市民病院 和田 康夫先生

**問 ふなばし皮膚科クリニック ☎047-407-3772**

**神奈川県**  
日 時: 11月3日(木) 14:00~15:30  
会 場: 横浜情報文化センター 情文ホール  
行事内容: 講演会  
「成人に多い果物・野菜の食物アレルギー~最新のアレルギー解析が解き明かす花粉症との不思議なからくり~」  
横須賀市立うわまち病院 松倉 節子先生  
・Q&Aコーナー  
・お肌のトラブル相談コーナー  
・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

**問 こばやし皮膚科クリニック ☎0466-28-4112**

**山梨県**  
日 時: 11月13日(日) 10:00~15:00  
会 場: 山交百貨店  
行事内容: 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 ☎055-253-7111**

**静岡県**  
日 時: 11月12日(土) 13:00~15:30  
会 場: プレスタワー(浜松市)  
行事内容: 皮膚病無料相談 13:00~14:20  
・市民公開講座  
「シミ?ほくろ?いぼ?皮膚がん?~皮膚のがんの早期発見、早期治療」  
浜松医科大学付属病院 澤口 徹也先生

**問 三田クリニック ☎053-439-4112**

**富山県**  
日 時: 11月13日(日) 14:00~15:30  
会 場: 富山県立中央病院 5階ホール  
行事内容: 皮膚の日講演会  
1.「乾癬の最新の知見~日常生活で注意すること、最新の治療~」……………黒部市民病院 大石 直人先生  
2.「アザはレーザー治療でどこまで治せるようになったか」  
富山大学大学院 杉田 友里先生

**問 松井皮膚科クリニック ☎076-420-1214**

**石川県**  
日 時: 11月6日(日) 14:00~16:00  
会 場: ホテル金沢  
行事内容: 講演会  
「乾癬の新規治療」……………金沢赤十字病院 川原 繁先生  
・ミニ講演……………加治皮膚科院長、齊藤皮膚科院長

**問 金沢大学皮膚科学講座 ☎076-286-2211 (内線3324)**

**福井県**  
日 時: 11月13日(日) 15:30~17:00  
会 場: 福井商工会議所  
行事内容: 市民公開講座  
「みんなで学ぼう!乾癬のこと」  
福井赤十字病院 横田 日高先生  
・無料医療相談会

**問 石黒皮膚科クリニック ☎0776-51-6700**

**岐阜県**  
日 時: 11月6日(日) 13:00~15:30  
会 場: 岐阜大学サテライトキャンパス  
行事内容: 講演会  
1.「ぬり薬の上手な使い方」  
岐阜大学医学部附属病院 周 円先生  
2.「いろいろな痒みとその対処法」  
高山赤十字病院 市橋 直樹先生

**問 岐阜大学大学院医学系研究科皮膚病態学 ☎058-230-6391**



**愛知県**  
 日時: 11月6日(日)  
 会場: 愛知県医師会館  
 行事内容: ・講演会  
 「これって、皮膚がん!?…あなたのホクロは大丈夫ですか? ~皮膚癌の診断と最新治療について~」  
 名古屋大学 横田 憲二先生  
 ・専門医による皮膚疾患の健康相談  
 ・スキンケアの指導・相談

**問 渡辺皮膚科クリニック ☎052-892-4141**

**三重県**  
 日時: 11月6日(日) 14:00~16:00  
 会場: アストホール アストプラザ4階  
 行事内容: ・ひふの日講演会  
 1.「皮膚がんを知らう!~いまからでもできる皮膚がん対策~」  
 三重大学 横山 智哉先生  
 2.「にきびって何?シミって何?正しく知って、きちんと対策!」  
 三重大学 津田 憲志郎先生

**問 ととき皮膚科クリニック ☎059-355-1112**

**滋賀県**  
 日時: 11月27日(日) 10:00~11:00  
 会場: ピアザ淡海 滋賀県民交流センター  
 行事内容: ・講演会  
 (座長) 大津赤十字病院 吉川 善顕先生  
 「ウイルス性いぼの話」  
 なかにし皮膚科クリニック 中西 元先生

**問 なかにし皮膚科クリニック ☎077-583-4112**

**京都府**  
 日時: 11月13日(日) 13:30~15:40  
 会場: メルパルク京都 5階会議室A  
 行事内容: ・講演会 「もっと知りたい皮膚のこと」  
 1.「足は健康のかなめ~ウオノメ、巻き爪、イボ等々~」  
 谷岡皮膚科クリニック 谷岡 末樹先生  
 2.「すこやかな加齢のために~上手につきあう皮膚の痒み~」  
 京都第一赤十字病院 永田 誠先生  
 ・皮膚の病気の相談タイム 14:40~15:40  
 ・皮膚科専門医による無料相談コーナー  
 ※参加費無料、事前申込なし、当日会場にて受付

**問 京都皮膚科医会 ☎075-354-6105**

**大阪府**  
 日時: 11月13日(日) 13:30~16:00  
 会場: 毎日新聞社 オーバルホール  
 行事内容: ・講演会  
 1.「シニア世代の皮膚トラブルおよびその対処法~  
 いつまでも健やかなお肌を保つために~」  
 大阪市立大学大学院 鶴田 大輔先生  
 1.「乾癬ってどんな病気?~最新の治療法について~」  
 関西医科大学 山崎 文和先生

**問 大阪皮膚科医会事務局 ☎0723-66-0221**  
 (近畿大学医学部皮膚科医局内)

**兵庫県**  
 日時: 11月12日(土) 15:00~17:00  
 会場: 神戸国際会館セミナーハウス 9階  
 行事内容: ・講演会  
 1.「知っておきたい食物アレルギー」  
 三田市民病院 清水 秀樹先生  
 2.「気をつけたい皮膚がん」  
 神戸救済会病院 佐々木 祥人先生

**問 鶴皮膚科医院 ☎078-591-6031**

**奈良県**  
 日時: 11月12日(土) 15:00~  
 会場: 学園前ホール(奈良市西部会館市民ホール)  
 行事内容: ・講演会  
 1.「日常よく遭遇する皮膚病のお話し」  
 やしき皮膚科 矢敷 敦先生  
 2.「身近に経験する虫さされについて」  
 池原皮膚科 池原 龍一郎先生  
 ・皮膚科なんでも無料相談会

**問 山科皮膚科医院 ☎0743-53-8855**

**鳥取県**  
 日時: 11月17日(木) 14:00~  
 会場: 米子市文化ホール 多目的ホール  
 行事内容: ・公開健康講座  
 「ツクバの干拓虫~ヌカカ刺咬症の今と昔~」  
 東北医科薬科大学 栗政 明弘先生

**問 わたなべ皮膚科 ☎0859-21-8612**

**岡山県**  
 日時: 11月23日(水)  
 会場: 岡山コンベンションセンター  
 行事内容: ・市民公開講座  
 「アトピー性皮膚炎」  
 日本医科大学付属病院 佐伯 秀久先生

**問 服部皮膚科アレルギー科 ☎086-254-2323**

**広島県**  
 日時: 11月16日(日) 9:00~11:30  
 会場: 広島市健康づくりセンター  
 行事内容: ・皮膚科無料相談会

**問 にいみ皮膚科アレルギー科 ☎082-830-0006**


**徳島県**  
 日時: 11月3日(木) 14:00~15:00  
 会場: ふれあい健康館 2階中ホール  
 行事内容: ・市民公開講座  
 (司会) 浦田病院 重見 文雄先生  
 「小児に多い皮膚疾患—その種類と対応」  
 徳島大学 広瀬 憲志先生

**問 あなん皮膚科クリニック ☎0884-24-3677**

**香川県**  
 日時: 11月13日(日) 14:00~16:00  
 会場: 丸亀町レッツホール 丸亀町吾番街東館4階  
 行事内容: ・皮膚がん無料相談  
 皮膚科専門医によるホクロなどの皮膚がんを疑う皮膚  
 症状の診察・相談、病院・医院の紹介

日時: 11月24日(木) 18:45~20:30  
 会場: 香川県社会福祉総合センター 第1中会議室  
 行事内容: ・皮膚の日講演会  
 「かかりつけ患者が脱毛を訴えた時に—皮膚感染症、皮膚  
 疾患、内分泌疾患、医原性などの鑑別と治療について—」  
 順天堂東京江東高齢者医療センター 植木 理恵先生

**問 森岡皮膚科医院 ☎087-834-1011**



「いい皮膚の日」は、日本臨床皮膚科医会により制定され、皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるための啓発活動を行っています。

**愛媛県**  
 日時: 11月3日(木) 13:00~16:00  
 会場: 松山三越 8階特設会場  
 行事内容: ・ほくろのガン無料相談 ・薄毛相談  
 皮膚科専門医(愛媛大学、松山市開業医)15名対応  
 ・「アトピー性皮膚炎はここまで分かった」  
 愛媛大学 佐山 浩二先生

日時: 11月5日(日) 13:00~16:00  
 会場: 新居浜医師会館  
 行事内容: ・ほくろのガン無料相談会 東予皮膚科勉強会

**問 愛媛県医師会 ☎089-943-7582**

**高知県**  
 日時: 11月12日(土) 14:00~16:00  
 会場: 総合あんしんセンター 3階大会議室  
 行事内容: ・講演会 14:00~15:00  
 「高齢者でみられる皮膚疾患~爪水虫から皮膚腫瘍まで~」  
 土佐市民病院 三好 研先生  
 ・皮膚病一般(形成外科、美容皮膚科含む)無料相談  
 ・お肌の診断(資生堂協賛)、毛髪相談(富士産業協賛)

**問 桑名皮膚科 ☎088-820-5830**

**福岡県**  
 日時: 11月13日(日) 10:30~11:30  
 会場: 博多バスターミナル 9階大ホール  
 行事内容: ・市民公開講座  
 「アトピー性皮膚炎なんか怖くない—最新の知識で正しい治療—」(仮題)  
 浜の町病院 竹内 聡先生

**問 楠原皮膚科医院 ☎092-581-0953**

**佐賀県**  
 日時: 11月6日(日) 14:00~15:00  
 会場: 佐賀市文化会館3階大会議室  
 行事内容: ・市民公開講座  
 (司会) ようこクリニック 織田 洋子先生  
 1.「みずむしたむし」…………… 佐賀大学 凌 太郎先生  
 2.「帯状疱疹」…………… 中尾医院 三砂 範幸先生

**問 凌皮膚科医院 ☎0952-23-3226**

**長崎県**  
 日時: 11月12日(土) 15:30~17:30  
 会場: 長崎市医師会館  
 行事内容: ・講演会  
 1.「乾癬とは?」…………… 日野クリニック 日野 亮介先生  
 2.「乾癬との上手な付き合い方」  
 札幌皮膚科クリニック 安部 正敏先生  
 ・質疑応答

**問 まつなが皮膚科 ☎095-885-7711**

**熊本県**  
 日時: 11月13日(日) 9:30~11:30  
 会場: 国際交流会館 5階大広間  
 行事内容: ・市民公開講座  
 「静脈瘤について—あしの血管が太く浮きでてとくろを  
 巻いてきたら—」  
 大浜赤十字病院 立花 隆夫先生

**問 よう皮膚科医院 ☎0996-63-1112**

**大分県**  
 日時: 11月13日(日) 14:00~16:00  
 会場: コンパルホール 400会議室  
 行事内容: ・市民公開講座  
 (座長) 濱田皮膚科医院 濱田 尚宏先生  
 1.「患者さんと共に歩むアトピー性皮膚炎の治療」  
 大分大学 波多野 豊先生  
 2.「眉毛について~原因と治療~」  
 札幌ガーデンヒルクリニック  
 くらた医院 倉田 荘太郎先生

**問 大分大学医学部皮膚科 ☎097-586-5882**

**宮崎県**  
 日時: 11月6日(日) 14:00~15:30  
 会場: 宮日会館 11階ホール  
 行事内容: ・講演会  
 「いろいろなダニによるいろいろな病気」  
 青木皮膚科 出盛 允啓先生

**問 ならは皮膚科医院 ☎0986-22-1455**

**鹿児島県**  
 日時: 11月13日(日) 13:30~  
 会場: 天文館ビジョンホール 6階ホール  
 行事内容: ・講演会  
 (座長) ひふ科形成外科西クリニック 西 正行先生  
 「美肌のためのスキンケア法~キレイな健康肌になるには~」  
 野村皮膚科医院 野村 有子先生  
 (司会) 皮膚科内宮医院 内宮 礼嗣先生

**問 島田ひふ科 ☎099-214-4522**

**沖縄県**  
 日時: 11月13日(日) 13:30~15:30  
 会場: 国立劇場おきなわ 小劇場  
 行事内容: ・市民公開講座  
 1.「皮膚の基本を知って健康な皮膚を維持しよう」  
 高宮城皮膚科 高宮城 敦先生  
 2.「医療レーザー脱毛の話」 西崎病院 近藤 和代先生  
 3.「皮膚悪性腫瘍について」 琉球大学 眞鳥 繁隆先生

**問 金城町皮膚科 ☎098-855-4112**

## 第2回みんなのアレルギーEXPO2016のお知らせ

H28年12月15日(木)・16日(金)、上記イベントが開催されます。入場は無料ですので、お近くにお住まいの方は、ご参考とさせていただきます。このイベントは、アレルギーやシックハウスなどの環境由来の健康問題に取り組む患者会や企業、団体が参加し、健康問題への取り組みや情報の提供、製品紹介、また実売も行われるようです。ブースは、シックハウス・アレルギー(アトピー性皮膚炎・ぜん息・花粉症)・食物アレルギー・金属アレルギー・繊維と衣類、その他にもダニ・カビ、ペットのアレルギーや美容(化粧品など)、日用品生活品などなど、分野ごとに判りやすく分けられています。

また関連セミナーやワークショップ、住宅環境などの相談コーナー、関連情報の提供サービス、さらには、室内の化学物質やカビ・ダニなどの測定実演コーナーなどもあり、皆さん方には、とても充実した内容となっています。

昨年11月に第1回目が開催され、土曜日1日だけの開催で、来場者数が1000人を超す大盛況だったようです。

様々なアレルギー疾患は、皮膚科・小児科・アレルギー科などの専門医の治療を受けることが、日常生活においての基本ですが、100人100色の原因と対策が必要なアレルギー疾患、ネットの情報ばかりに惑わされず、人とのコミュニケーションから得られる情報や対策方法があるかもしれません。

### 【開催概要】 第2回みんなのアレルギーEXPO2016 ～明るく 楽しく 一緒に元気に!～

主催：みんなのアレルギーEXPO2016実行委員会  
一般社団法人日本環境保健機構  
一般社団法人環境アレルギーアドバイザー支援ネットワーク

日時：2016年12月15日(木) 10:00～17:00  
12月16日(金) 10:00～16:00

会場：大田区産業プラザPiO大展示ホール(1F)  
〒144-0035 東京都大田区南蒲田1-20-20  
(会場問合せ 03-3733-6600)

入場は無料となっております。

詳しくはHPをご覧ください。 <http://expo.jeho.or.jp/>



今回ご紹介するのは、NPO法人大阪医療ソーシャルワーカー協会という団体で、保健医療分野で活躍されておられるソーシャルワーカー(MSW=Medical Social Worker)の方が多く在籍されています。ソーシャル(social)とは、社会的・社会的なという意味があり、ソーシャルワークは社会福祉サービス・社会福祉の専門的援助技術を表わし、その専門的援助技術を習得した方をソーシャルワーカーと呼ぶようです。アトピー協会にも年に数回ですが、アトピー症状の悪化で仕事や日常生活に支障を来し、重篤な方では患部が割れ身体を起こすことさえ出来ないといふ本人やご家族からのご相談があったりします。まずは皮膚科専門医への紹介であつたり入院治療についてもお知らせするのですが、長期自宅療養による経済的な問題、時には複雑な家庭環境などもお聞きすることもあり、医療従事者でも社会福祉士でもない私共が、患者さんに手を差し伸べられないもどかしい場面を経験します。

MSWは、主に病院等に在籍し患者さんやご家族が抱える心理的・社会的・経済的問題に関する相談を聞き、共に解決に取り組み、より良い生活が送れるよう様々な機関との連携を図る支援をされています。具体的には、療養中や退院後、さらには社会復帰が円滑となるよう心理的・社会的・経済的問題解決の援助や調整を行ったり、適切な医療受診の援助や様々な問題に対する情報収集、医療費・生活費などに係わる経済的問題の解決や調整援助など、医療現場での社会福祉活動を行っておられます。NPO法人大阪MSW協会は、1954年に発足した「大阪医療社会事業研究会」を前身として設立された「大阪医療社会事業協会」より2016年現在の団体として活動されています。MSWへの勉強会や研究報告会などの開催、また研修制度を設け、MSWとしての必要な倫理・知識・技術習得のための研修のほか、社会貢献活動にも積極的な活動を行っておられます。

現在、MSWは全国に11,000(※1)人程おられます。関西2府4県では、約143施設(※2)に在籍されていますが、まだまだ人材不足のようです。

医師でも看護師でもなく、誰に相談すれば良いのかと日常でない悩みに戸惑う時、MSWは本当に有難い存在となります。

(※1ウィキペディアより。 ※2(公社)日本医療社会福祉協会HPより)

【特定非営利活動法人大阪医療ソーシャルワーカー協会】

<http://www.omsw.jp/>  
〒542-0012 大阪市中央区谷町7-4-15 大阪府社会福祉会館1F  
TEL・FAX 06-6767-7008 E-mail: info@omsw.jp  
受付時間 月～金 10:00～16:00

## 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】「ステロイドがわかる本」

【著者】宮坂信之 【出版社】株式会社 医研社 【定価】本体1600円+税

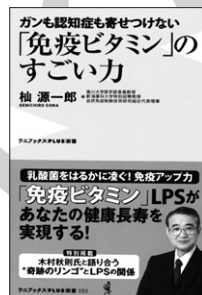
宮坂先生は東京医科歯科大学名誉教授で附属病院の院長先生です。ご専門は膠原病内科学、臨床免疫学。皆さんには非常にストレートな題名の書籍で、気になる方や怖くて読めないという方もおられるかもしれませんが、ステロイド外用薬の5段階のランク分けなどは皆さんもご存じでしょうが、この書籍は、ステロイドを治療薬として使用する疾病が網羅されています。帯にあるように膠原病やリウマチには内服(吸入)や注射、そして外用(塗布)するなど様々な使用方法があります。先生も書籍のはじめに、ステロイドは、時には劇的な有効性を示す「ミラクルドラッグ」と表現されています。様々な薬を処方する医師でさえ、劇的と感じる薬効であることが分かります。またその反面「副作用という手痛いしっぺ返しを食らう薬でもある」と書かれています。皆さんにはこの副作用の部分ばかりが強調され、ステロイドは「怖いクスリ」と位置付けられているようです。長期間の運用になると確かに「大丈夫?」という気持ちも湧いてきますね。ムーンフェイスのことや皮膚萎縮などの副作用についても、原因と対策がしっかり記載されています。みんなが言うから「怖いクスリ」の正体が正しく分かる書籍です。



### 【タイトル】「免疫ビタミンのすごい力」

【著者】杉源一郎 【出版社】株式会社 ワニブックス 【定価】本体830円+税

ビタミンと聞くと、A・B1・B2・C・D・Eとすぐに思い出しますが、免疫ビタミンは、ちょっと違うようです。正式名「リポポリサッカライド=LPS」と得体の知らない名前ですが、野菜や果物、穀類などの植物に共生している菌の細胞膜の表面に普通に存在する物質だそう。体内で自然免疫機能を担う細胞マクロファージは、体内に進入した細菌や死滅した細胞を捕食・消化する貪食細胞とも云われ、外傷や炎症などの時には特に活発な反応を見せます。LPSは、体内の最前線で頑張るマクロファージの栄養になる事が分っているようです。またLPS溶液飲用による、アトピー性皮膚炎や花粉症への効果も臨床されています。このLPSを多く含む食品は、米、そば、レンコン、ジャガイモ、サツマイモ、キャベツ、レタス等々、毎日摂取している多くの食材に含まれているようで、酢酸菌を含む〇〇海ヨーグルトにも含まれており、無意識に摂取出来ているのかもしれませんが、さらに最近「金芽米」という名前を耳にしますが、このお米にも多くのLPSが含まれているそうです。あのホット〇っとのお弁当も金芽米のご飯とか。改めて味見してみたい。



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