



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

- ◆「寝具」について考える P1~P5
 - ◆日本人の睡眠 P1
 - ◆寝具(ふとん)の歴史 P2
 - ◆睡眠環境を整える P2
 - ◆寝姿勢と身体の関係 P3
 - ◆寝具のいろいろ P4
- ◆ 法人賛助会員様ご紹介 第45回 P3
- ◆ 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39回)
- ◆ ちょっと気になるニュース P6
ふとんはやっぱり「ダニ」が気になりますね。
- ◆ 緊急報告!! 平成30年7月豪雨(西日本豪雨)被災支援のご報告 P7
- ◆ ATOPICS P8
NPO法人日本アトピー協会「ささえあい基金」設立のご報告
ブックレビュー

「寝具」について考える

今年も例年となる猛暑、既に自然災害としての対策、そして個々の対応が必須の夏でした。残暑も厳しい折ですが、はや暦は9月。まだまだ暑い日が続く中、今回は夏バテや暑さによる寝不足解消の基本、またアトピー患者さんには特に気になる「寝具=ふとん」について、西川リビング株式会社 睡眠環境科学研究所様のご協力を頂き、まとめてみました。

日本人の睡眠

健康づくりのための睡眠指針

まず、「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」(厚労省)なんてあるんですね。少し驚きました。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに専門家に相談を。

何だか当たり前のような、気になる部分もあるような?ですが、「こころの健康に重要」という部分は、なるほどですね。厚労省の平成28年「国民健康・栄養調査報告」によると、20歳以上の男女で、睡眠が「充分とれている」人は28.2%、「まあまあとれている」人は52.2%となっていました。合わせると80.4%にもなりますが、皆さんは如何です?

日本人の平均睡眠時間は「7時間43分」

経済協力開発機構(OECD)が平成26年に行った調査によると、日本人(15~64歳)の1日の平均睡眠時間は7時間43分。29カ国のうち、韓国に次いで2番目に睡眠時間が短い国でした。東京ガス都市生活研究所が1都3県(東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県)を対象にした調査によると、平日の睡眠時間は6時間18分、休日は7時間12分。また、「現在の睡眠時間に満足している」と答えた人は44.1%で、「どちらとも言えない」「あまりそう思わない・そう思わない」と答えた人は55.9%となっていました。

さらに、厚労省の平成28年「国民健康・栄養調査報告」によると、睡眠で休養が十分にとれていない人の割合(20歳以上)は、平成21・24・26・28年の調査で有意に増加し、平成28年には19.7%となっていました。その割合は20~50代で2割を超えています。

なお、総務省統計局の調査(平成28年)によると、全国(10歳以上)の平均睡眠時間は7時間42分。都道府県別で見ると、最も長いのが秋田県で8時間2分、最も短いのが神奈川県で7時間31分。これは、平均通勤時間が長いほど平均睡眠時間が短くなる傾向にあるようです。

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。

※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をお願いします。(ご相談は無料です。)

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

睡眠6時間未満の人が増加中

厚労省の「国民栄養・健康調査」によると、平成27年では、1日の平均睡眠時間は男女とも「6時間以上7時間未満」が最も高く、それぞれ33.9%、34.2%でしたが、1日の平均睡眠時間が6時間未満という人が39.5%もあり、平成19年以降、その割合が増加しています。睡眠の質に関しては、6時間未満の人で、男女とも「日中、眠気を感じた」人の割合が最も多く、それぞれ44.5%、48.7%となっていました。

6時間未満の人で「睡眠の確保の妨げとなっていること」については、20歳以上の男性だと一番多いのが「仕事(33.7%)」、次いで「特に困っていない(32.8%)」、「健康状態(14%)」、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること(12.1%)」と続きました。

「睡眠負債」は早めに返済を!

もし、1日の睡眠時間が6時間程度で本人はしっかり眠れていると感じていたとしても、本来必要とされる睡眠の質と量から考えるとわずかに足りていません。実際、20~50代では1日7~8時間程度の睡眠が目安と言われています。6時間ほどしか眠れていないとすると、1日1~2時間ずつ不足が生じ、週末には5時間以上の「睡眠負債」が積み上がります。結果、週の後半まで体力が持たずに仕事中にウトウトしたり、集中力が続かずミスをしたり、休日は寝るだけで終わってしまうことにもなりかねません。

アメリカのシンクタンクの調査では、睡眠負債による弊害が最も深刻と評価されたのは日本で、その経済損失は最大で年間15兆円にものぼると試算されたとか。

睡眠負債では、体だけではなく心と脳のコンディションも崩れてきます。睡眠負債を週末に一気に取り戻すのではなく、日々寝る時間を少しずつ早めて返済することが大切なようです。

寝具(ふとん)の歴史

寝具の始まりと敷きふとん

寝具の歴史をたどると、奈良時代の歴史書「古事記」にある「すがタタミ(菅畳)」の記述にたどり着きます。現在の「御座(ござ)」や「筵(むしろ)」に近いものであるようです。筵とは、かや、藁、稲、蒲などを編んでつくった敷物のことです。

また、正倉院に伝わる聖武天皇の「御床(ごしょう)」に付随していたタタミは、「真菰(まこも)の筵(むしろ)を6枚重ね麻糸で綴じ、表にイ草で編んだ筵、裏には麻布を取りつけ花文錦に縁を取ったもの」とあります。その昔は、「敷きふとん」にあたるものを「タタミ」と称していたそうです。「古事記」や「日本書紀」には、このような筵(むしろ)を何枚も重ねたものが「八重畳(やえだだみ)」と記述されており、その後、絹や毛皮などでつくった敷布のようなものである「しとね」が畳の上に敷かれるようになりました。しかし、こうしたものを使えたのはごく一部の貴族階級だけで、一般庶民のほとんどは、ただの藁などを敷いて寝起きしていたようです。

現代の掛けふとん

現代の「掛けふとん」にあたるものは、その昔「フスマ」と呼ばれ、絹や麻、紙などでつくった布を縫い合わせていたようです。高級品は「絹ぶすま」で、最上級のものとされました。

わたしは、寒さの厳しい時には衣服を上から重ねることで寒さをしのいでいました。

平安時代末期から鎌倉時代になると、「掻巻(かいまき)」と言われる衿や袖のついた寝具が登場。室町時代になると「御衣(おんぞ)」と名前が変わり、近世には「夜着(よぎ)」に。昼間の衣服を少し厚めにした程度のものですが、一般庶民は昼間に着ていたものを脱ぎ、それを掛けて寝ていたようです。

現代の「ふとん(生地をわたで包んだ形状のもの)」については諸

説ありますが、江戸時代(初期)に入ってからだと言われています。綿花の栽培が各地で行われるようになって誕生したとのこと。この頃の「ふとん」は敷き寝具を表す言葉で、掛け寝具を表す言葉は、「夜着(よぎ)」だったようです。幕末には、今の敷きふとんと同じ長方形の夜着(よぎ)がつくられました。しかし、明治時代になってもこうした寝具が使えたのは庶民のなかでもごく一部で、大部分は薦や筵(むしろ)、農村では藁のかますやもみがら、海岸では海草を麻袋に詰めたり、山村ではマダの樹皮や籐や芋ぐそ(おぐそ/麻繊維の精製くず)を詰めた夜ぶすま、都市でも紙のふすまが使われていました。

その後、昭和33年には合成繊維のわたがふとんに使われ始め、昭和の終わり頃には、ようやく「洋ふとん」が既製品市場の大半を占めるように。これと前後して、敷寝具にもウレタンフォームを使った非繊維の寝具が開発されました。

睡眠環境を整える

良い睡眠「3つのポイント」

「良い睡眠の質」に関わる3つのポイントは、

- ① 寝入るまでの時間が短い(睡眠潜時が短い)
- ② 途中で目が覚めない(中途覚醒・早朝覚醒が無い)
- ③ 朝の目覚めがすっきり。

以上3つが、快適な睡眠がとれている目安になるそうです。

また、「日中の過度な眠気が無いこと」も睡眠を評価するポイントとのこと。

屋外・寝室・寝具環境

睡眠環境は、以下の3つに大きく分けられます。

◆屋外環境

日本には春夏秋冬があり、冬季は平均気温が零下になったり、一方で20℃を少し下回る程度の地域もあります。夏季は平均気温が30℃を超えることもあれば、20℃を少し上回る程度で過ごしやすい地域もあります。降水量が多い夏などは水蒸気量が多くなり、ここ数年は各地で茹だるような暑さです。

◆寝室環境

寝室は、外気温の変化を緩和することに加え、心の落ち着く安心できる場所であることが重要です。そのためには「明るさ(照度)」「音」「温度・湿度」の環境を整えることが重要になります。

【明るさ(照度)】

睡眠に適した明るさは10ルクス程度。周囲の状況がなんとなく判断できるぐらいで、間接照明などを使い、「赤み」を帯びた優しい光で入眠への事前準備をします。

【音】

無音は不安感を感じさせるそうです。木の葉が、風にそよぐ際の30デシベル程度の小さな音が理想とされています。

【温度・湿度】

屋外の気温変化に伴って室温はどんどん変化し、夏季は24~28℃、冬季では13~21℃になります。湿度は、どの温度域においても相対湿度で50%程度が心地良く感じます。

その他、「香り」や「気流」なども快適な寝室づくりのポイントになります。

◆寝具環境

掛けふとんや敷きふとんに囲まれた小さな空間、これを「寝床内」と呼び、快適な温度や湿度に保つ必要があります。寝床内の温度は、人が入る前は寝室の温度と同じですが、ふとんに入ると急上昇を始めます。

寝床内の温度は「33℃±1℃」が快適とされています。

相対湿度は、人がふとんに入った直後から放出される汗により一旦急上昇するものの、温度の上昇に従って低下し、「50%±5%RH」の 때가最も快適な寝床内湿度とされています。

寝姿勢と身体の関係

理想の寝姿勢は？

寝る時の姿勢=寝姿勢(寝相)は、どんな姿勢が最も負担が少ないのでしょうか？

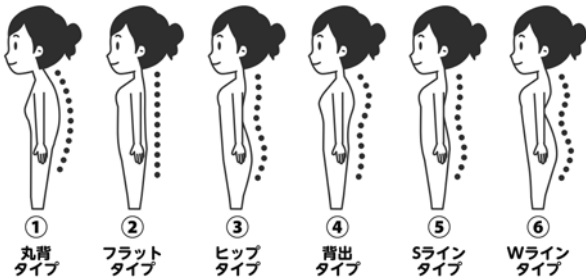
やはり、自然にまっすぐ立っている姿(正常立位)が、最も身体に負担の少ない楽な姿勢と考えられており、この「正常立位」をほぼそのまま横にした姿が、最も身体に負担が少ない寝姿勢だと考えられているようです。

身体のかたち

では、私たちの身体はどのような形をしているのでしょうか。身体の背面の形状としては、頭から首、背中、腰、尻、足へとつながるS字を描くように凹凸が続いています。敷き寝具には、この曲面でできた凹凸のある身体を横にした状態で、より負担が少なく支えることが求められます。

ご協力を頂いた西川リビング(株)睡眠環境科学研究所様が、約1万人の測定データを解析すると、背面形状は大きく分けて以下の6つの種類に分類できることがわかりました。

ボディライン全6タイプ



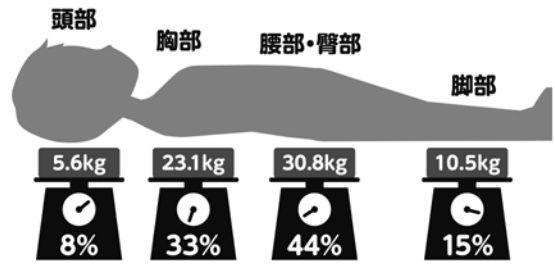
- ① 丸背タイプ(背中・腰・お尻のラインがC字カーブ)
- ② フラットタイプ(背中・腰・お尻のラインがほぼ真っ直ぐ)
- ③ ヒップタイプ(背中よりお尻の方が出ている)
- ④ 背出タイプ(お尻より背中の方が出ている)
- ⑤ Sラインタイプ(背中・腰・お尻が弱いS字カーブ)
- ⑥ Wラインタイプ(背中・腰・お尻が強いS字カーブ)

身体のかたち

また、人が横になった時、身体の一部にかかる体重の割合は、頭

部で約8%、胸部が約33%、臀部が約44%、脚部が約15%となっているようです。

正しい寝姿勢での体圧分布(体重70kgの場合)



良い睡眠をとるためには「適切に支える」ことが重要です。

そのためには「快適支持性能(体圧分散性)」と「寝姿勢の保持」をどちらも良い状態にすることが必要です。快適支持性能(体圧分散性)とは、できるだけ広い面積で身体を受け止める(支える)こと。凸部分に集中している荷重をできるだけ分散し、高くなっている部分の圧力を下げることで「体圧分散」が大切です。

敷き寝具には、身長の違いだけでなく身体の形や重さなど、様々な個人の特徴を許容できる機能を持っていることが求められます。

寝姿勢6スタイル

自分ではなかなかチェックしにくいのが就寝時の寝姿勢=寝相ですが、そのスタイルによっては快眠や熟眠ができないこともあります。各スタイルには、メリットやデメリットもあるようです。

- ① 仰向けスタイル
寝返りが打ちやすく、血液の循環にも無理がない。代謝により生産された熱の放散もスムーズで、ぐっすり眠れ、寝つきも良いとされています。
- ② 横向きスタイル
仰向けスタイルと遜色はない。睡眠時無呼吸症候群の方には最適な寝姿とされています。
- ③ うつぶせスタイル
気道を確保できたり、安心感を得られるため、特に睡眠時無呼吸症候群の方に多いとのこと。ただし、胸に強い圧迫を受けたり、骨格のゆがみや顎関節症をきたす恐れも。赤ちゃんのうつぶせ寝は、「SIDS(乳幼児突然死症候群)」の危険性もあり、避ける方がよい。

法人賛助会員様ご紹介 第45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。

三菱ケミカル・クリンスイ株式会社

平成27年 ご入会

- ◆ 所在地 〒141-0032 東京都品川区大崎1-11-2
- ◆ 電話 03-6633-9000
- ◆ 業種・取扱商品 クリンスイ浄水器、浄水シャワー等
- ◆ 関連商品 「浄水シャワー・クリンスイ」シリーズ
- ◆ 一言
飲む水に気をつけるように、浴びる“水の質”にも気をつけてほしい。浄水器「クリンスイ」で培った浄水技術をシャワーに生かし、浄水シャワーを展開しています。残留塩素をしっかり取り除き、より刺激の少ない優しいシャワーへ。家族でたっぷり使えるタイプや節水タイプ、浄水/原水切り替えボタン付きなど使い勝手にもこだわっています。わが家は最後の浄水場。クリンスイは水を通じて豊かな暮らしに貢献します。

株式会社キムラタン

平成27年 ご入会

- ◆ 所在地 〒650-0001 兵庫県神戸市中央区加納町2丁目4-10
- ◆ 電話 078-806-8234
- ◆ 業種・取扱商品 ベビー・子供服
- ◆ 関連商品 「ラモルフェ・オーガニックコットン・愛情コットン」乳幼児用肌着シリーズ
- ◆ 一言 「愛情設計」は、“赤ちゃんの肌に直接ふれるものだから”という想いをコンセプトに、素材やカッティング、縫製にまでこだわったベビー服づくりに取り組んでいます。素材はオーガニックコットン、ラ・モルフェなどの低刺激素材を使用しています。赤ちゃんの敏感な肌に配慮したカッティングや縫製を施し、品質・機能性と可愛いデザインを両立したベビー服を提供しています。

④ 折り曲げ横向きスタイル

手や足を折り曲げた横向きの寝方。寝返りも多くなる傾向があり、熟睡の妨げになり、浅い睡眠となってしまう事も。

⑤ 肘枕スタイル

頭の重みが腕を圧迫し、うたた寝的な浅い睡眠となってしまう。

⑥ 腕組みスタイル

手を胸の上に乗せて寝るスタイルで女性に多い。呼吸がしづらくなり、交感神経を刺激してレム睡眠が多くなってしまうと言われ、怖い夢を見ることも。

寝具のいろいろ

各寝具の役割とポイント

◆「敷きふとん」のポイント

敷き寝具の下には床が存在するため、湿気が敷き寝具へ多く溜まり、睡眠中に湿気がこもって蒸れを感じます。敷き寝具には、保温性だけでなく、吸湿性、透湿性、放湿性のバランスが求められます。

また、長時間にわたり適切に身体を支えるという観点から、「快適支持性能」と「寝姿勢の保持」を満たせることも重要です。快適支持性能を良くしようとすると、敷き寝具は柔らかくて身体の凹凸を許容できる厚さを持ったものになりますが、寝姿勢の維持を考えると、ただ柔らかいだけでは身体の重い部分(特に腰・尻)が沈みこんでしまい、負荷が集中してしまいます。今度は、沈み込みを避けようとして敷き寝具を硬くしていくと、接地面が少なくなり、体圧分散性が悪くなります。これら相反する2つの効果をうまく両立させることが、敷き寝具の良し悪しにつながる大きなポイントとなっています。

接地面にあたる上層部分は適度な柔らかさがあり、身体の凹凸を許容できる厚みを有すること、中層もしくは下層においては、身体の重さをしっかりと支える硬さを有していること、睡眠中の寝返りがしやすいように配慮されていることも敷き寝具選びのポイントとなります。

◆「枕」のポイント

敷きふとん(寝具)だけでは埋めることのできない頭の下にできた空間を埋め、頭部と首を適切な状態で頭から首、肩までの自然なS字のラインを崩すことなく支えるのが枕の役割です。頭の重量5kg程度が枕にかかること、そして、仰向けで眠る時と横向きで眠る時では身体の凹凸の程度が変わり、必要になる枕の高さも変わってくるため、仰向け用(中央部分)、横向き用(サイド部分)で、それぞれ違う高さに調節できる枕が理想となります。

また、高さ以外にも硬さや柔らかさなど「好み」で選ぶ要素も多く、眠りの質を左右するものとして拘る人が多いのも頷けます。

◆「掛けふとん」のポイント

【保温性】

人は、夜になると身体の産熱量が低下し体温が下がり始め、午前5時頃に最低レベルに達します。そのため、暖かくするには冷気を遮ること、熱伝導率の低いものを使うこと、不動空気層(デッドエア)をつくることが重要とされています。流動しない空気は身体の熱を奪わないため、暖かさが保たれやすく、特に羽毛掛けふとんは羽毛が多くの空気を抱え込むため、不動空気層の積算値が大きくなり、大きな保温力につながっています。

【吸湿・放湿・透湿性】

人は、相対湿度が高くなると、実際の気温よりも温度を高く感じます(不快指数が高くなる)。快適な湿度環境を維持するためには、吸湿性や放湿性に加えて、製品としての透湿性も必要となります。綿や羊毛といった天然繊維の多くは繊維自体が吸湿する力を持つものの、素材によってその能力は異なるため、繊維の公定水分率※を目安にすると良いでしょう。

※公定水分率=公正取引のため繊維により水分率が決められている。

【軽さ】

人は、一晩の睡眠中に大小合わせて20回程度の寝返りを繰り返すとされています。これは、身体の重みで押さえられている部分を重みから解放して血の循環を良くしたり、温まりすぎたところに空気を送って冷やしたり、蒸れを感じた時に湿気を逃がすなど必然的な行為のため、重い掛けふとんは、やはり寝返りに不向きなようです。

【ドレープ性】

寝床内の暖かさを逃がさないために、身体に沿いやすい柔らかさ(ドレープ性やフィット性)も重要とされます。

寝具の組み合わせ

気候や様々な寝室環境で影響を受ける寝具ですが、室温別の寝具の組み合わせ例が紹介されています。

室温	寝具の組み合わせ
5~10℃	毛布、肌掛けふとん、掛けふとん
10~15℃	毛布、掛けふとん
15~20℃	綿毛布、肌掛けふとんor肌掛けふとん
20~25℃	肌掛けふとん
25℃以上	綿毛布orタオルケットor夏掛けふとん

中わたの特徴と注意点

◆掛けふとん

一般的な掛けふとんサイズは、150×210cm(シングルロング)。掛けふとんの縦サイズは身長+35cm程度、横サイズは150~160cmが標準です。詰め物(素材)別にみた掛けふとんの特徴も良い睡眠には欠かせません。

中わた(素材)	特徴	注意点
コットン	弾力性・保温性・吸湿性が良い。打ち直しも可能。	放湿性がやや劣る。細目な日干しが必要。
ポリエステル	軽く弾力性・吸湿性が良い。埃が出ず衛生的。	
ウール	保温性・放湿性に優れる。弾力性もよく蒸れ感が少ない。	弾力性はあるが、劣化すると回復しにくい。虫食いに注意。
羽毛	軽く、かさ高性があり保温性に優れる。吸放湿性にも優れ、蒸れ感が少なく爽やか。	収納がかさばる。虫食いに注意。
シルク	繊維が細く、軽く、柔らかい。保温性に優れ肌触りも良い。	虫食いに注意。

◆敷きふとん

一般的な敷きふとんサイズは、100×210cm(シングルロング)。敷きふとんの縦サイズは身長+35cm程度、横サイズは100cmが標準です。敷きふとんの機能も素材別でまとめてみました。

中わた(素材)	特徴	注意点
コットン	保温性・吸湿性に優れる。弾力性、安定感があり床つき感もない。	放湿性がやや劣る。細目な日干しが必要。重くなり、劣化も早い。
ポリエステル	軽く弾力性があり保温性も良い。ホコリが出ず衛生的。取り扱いやすい。	吸湿性が劣り、冬季の結露に注意が必要。
ウール	保温性・吸放湿性・弾力性に優れる。薄く収納性も良い。	弾力性はあるが、劣化すると回復しにくい。虫食いに注意。
羽毛	保温性・吸放湿性がよい。蒸れ感が少ない。	虫食いに注意。

赤ちゃんに適したふとん

主に1歳未満の乳児に突然死をもたらす「SIDS(乳幼児突然死症候群)」が話題になって久しいですが、「寝床内気候」がSIDSへの影響をもたらしている可能性はないのでしょうか。乳児は生後2ヵ月頃から体温調節の汗腺が働きはじめ、大人の2~3倍もの汗をかくようになります。睡眠時間は、1歳ぐらいまでは1日あたり計13~15時間で、かなりの時間をふとんで過ごしています。

寝床内気候とは、寝具と身体との間に形成される微小な気候のことで、快適な寝床内気候は寝床内温度が33℃、寝床内湿度が50~60%と言われています。寝返りをしない乳児は、夏季には寝床内湿度が100%という状態が1時間以上観察されることもあり、成人とは状況が異なってきます。高い寝床内湿度は快適性を損なうのみならず、気化熱による体温調節に悪影響を及ぼす可能性が示唆されています。

乳児の寝床内気候を調べた結果、温度と湿度は、ポリエステルわたふとんが綿わたふとんに比べて優位に高く、綿わたふとんを用いた時の寝床内湿度は高い時で90%を超えていたが、持続時間は1時間以内で、概ね50~80%で推移していたとのこと。

この結果から、ポリエステルわたふとんに比べて、綿わたふとんは寝床内気候を良好に保つとされています。

(出典:乳児の夏季の寝床内気候・高湿度をコントロールする寝具の探求より)

また、平成28年には消費者庁から「0歳児就寝時の窒息死事故に関する注意喚起について」が発表されています。

寝具類使用時の注意事項は以下のような内容になりますのでご参考にしてください。

- ① うつぶせ寝での使用は窒息死の危険が高まるので避ける。1歳になるまでは、寝かせる時は仰向けに寝かせる。
- ② 掛けふとんには軽めのものを、敷きふとんには顔が沈みこまないよう、必ず硬めの赤ちゃん専用ふとんを使う。
- ③ 硬めの敷きふとんの上には、顔が沈み込むような軟らかい敷物は使用しない。
- ④ シーツは、しわやたるみができないように、裏側でしっかり固定したうえで使用する。
- ⑤ 赤ちゃんの顔のまわりや手の届くところに、鼻や口をふさぐようなタオルやハンカチ類は置かない。
- ⑥ 枕は、仰向け寝の時にのみ利用する。

ふとんのお手入れ方法

毎日使うふとん。下着のように毎日洗ったり、取り替えたり出来ませんが、ふとんのお手入れ、日干しなども良い睡眠には欠かせませんね。

- ①-1 人は就寝中、コップ一杯分以上の汗をかくと言われます。
ふとんに湿気がこもるため、ふとんは日干しか、乾燥機などでよく乾燥させます。
- ①-2 干す時間帯は、低湿度の時間帯である午前10時~午後3時頃が理想。
- ①-3 生地痛みを防ぐため、カバーやシーツで覆って干します。
- ①-4 掛けふとんは5年、敷きふとんは3年程度が打ち直しの目安。
打ち直しは2回ぐらいが限度とのこと。

また、羽毛ふとんの場合は、

使用2~3年	クリーニング
使用4~5年	リフォーム(ふとん生地の交換と羽毛の補充)
使用6~7年	クリーニング(リフォーム済の場合) リフォーム(リフォーム未の場合)
使用10年	買い替え

「温まると痒い!ふとん」

洗えるふとんに買い替えて、日干して、ふとん掃除機をかけて、それからダニよけカバーを付けて。皆さん様々に工夫されていると思いますが、「温まると痒い」を解消してくれるふとんは有りませんね。2012年に、大阪大学大学院医学系研究科情報統合講座(皮膚科学)の室田浩之先生のグループによって、「温まると痒い原因」は神経栄養因子の1つ、アーテミンが引き起こすことが解明されています。アーテミンは、アトピー性皮膚炎や貨幣状湿疹などの病変部に強く沈着しているそうです。

勿論、洗っても搔いても取れるものでは無いのでしょうか。

また、入浴等の温熱による痒みの誘発を参考にすると、皮膚炎のない人の痒みは、温熱刺激でも冷感刺激のいずれによっても軽減されるのですが、アトピー性皮膚炎がある方の場合、通常痒みが生じないとされる温熱で痒みが生じることが立証されているそうです。また、よく聞く「不規則な生活リズム」も痒みを誘発・増強するそうです。その原因の1つが、交感神経と副交感神経の関係にあるようで、寝る頃にこの交感神経のスイッチが入れ替わることはご存じですね。日中は、交感神経活動が痒みを抑制してくれているそうです。また深部体温も夕方以降に上昇し、就寝後に分泌されるメラトニンの作用によって下がるとのこと。

メラトニンは、体内時計を調節するホルモンで、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。このメラトニン、夜更かしや寝る直前のテレビやスマホなどの光で、その分泌が減少し深部体温が下がらなくなるそうです。さらに、起痒物質として知られるIL-2(インターロイキン-2)は夜間に増加し、反面、内因性ステロイドは夕方以降に最低値になることもあって、夜間に痒みが生じやすい様々な原因によって、「ふとんに入る頃が、ちょうど痒くなる」要因が揃ってしまうのかもしれない。

出典:アトピー性皮膚炎など「温まると痒い」メカニズム解明。

日常生活のスキンケアに役立つ情報アラカルト3「痒みのメカニズムとスキンケア」
大阪大学大学院医学系研究科情報統合医学皮膚科学教室(当時)室田浩之先生

秋の夜長を前に

今年の夏も、どうにかこうにかの暑さ越え。皆さんからも、症状悪化やヘルペス・帯状疱疹など、発症のご報告が少し多かったように思います。そのうえ風疹も急増しているようですからご注意ください。

まだまだ残暑も続きそうですが、そろそろ秋の虫の音も聞こえてきそうです。夏に溜まった睡眠負債は、出来るだけ早く解消したいものです。

「寝具について考える」だけでは良い睡眠は得られないかもしれませんが、秋の夜長を寝て過ごせれば何よりなのですが。

謝 辞

小紙「あとびいなう」編集にあたり、ご協力を賜りました西川リビング株式会社 睡眠環境科学研究所様に対し、紙面をお借りして深く御礼申し上げます。

(ご提供文献)「寝具寝装品の今とこれから ① ② ③」





フリーアナウンサー 関根 友実

我が家の一人娘は現在高校3年生。大学受験のために、猛勉強中です。アトピー性皮膚炎を患うこともなく、アレルギー性鼻炎の治療をずっと続けているので、アレルギー体質はそれなりに遺伝していると思われるのですが、最近、気になることが起きています。後頭部の髪の毛で隠れた頭皮の一部分に発疹がで、痒みを伴うので掻いているうちに、赤みが出てきました。ぷつぷつした発疹は治まったのですが、それでもなお、気になって後頭部を触ることを繰り返しているうちに、その行動自体が繰り返されるようになってきました。相変わらず皮膚は赤いま。掻いてしまうので、痒みはおさまりません。「癬のように触っていること」に本人は自覚したものの、どうやら「やめたくてもやめられない」状況に陥っています。どんな時に触っているかを聞くと、「ポーっとしている時」「模試の結果が返ってきて、思わしくない時」など、タイミングに特徴が見られました。ホッとしたり、不安になった時、どうやらその部分を掻いてしまっているようでした。その悪循環に本人は気付いているものの、どうしてもやめられないようです。「掻く」という行動をやめることの難しさについて、あらためて痛感しました。

掻くことがもたらす何らかの機能。これを「依存症」ととらえる書籍を読みました。タイトルも刺激的で、「アトピー性皮膚炎、実は依存症だった」(いそっぶ社)という本です。アピアクリニック院長の稲葉葉一先生が、アトピー性皮膚炎専門医としての25年に及ぶ治療経験でたどり着かれた知見が述べられた一冊で、非常に読みごたえがありました。「掻きグセは一種の精神的依存症であり、ストレスを感じると湿疹が有る無しに関係なく、どこかを掻く」ことや、「掻くという行為が精神安定作用をもたらす」として一定のパターン化した行動をとるようになることと分析されています。その状態は、ギャンブル依存症や買い物依存症、スマホ依存症、爪噛みなどと同じような病理であると書き記しておられます。私自身も臨床心理士として、多くの様々な依存症を抱える患者さんと向き合っています。「行動」を変化させるためには、まずは自分の行動がどういう時に起きていて、どのような機能を心理的に、生理的に、環境的にもたらしているのかを考えなくてはなりません。「無意識的に」掻いてしまっているケースも多いので、一人で抱え込まず、誰かと共に向き合っていけるといいんだらうなと思います。簡単なことではありません。私自身を含めた当事者にとっては、分かっちゃいるけどなかなか…というのが本音です。大事なことは、目の前のことから、できるところから。まずは自分自身のセルフケア、保湿、そして「受験勉強ストレス」という避けがたいものに直面している娘の気持ちに寄り添うことにします。

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・アトピー性内障・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。

花粉・ウイルス飛沫をブロック

フタロシアン加工不織布が、花粉等のアレルギー物質を吸着防御します。さらに高い消臭効果があるため、マスクに臭いが残りません。

フタロシアン加工不織布

花粉

ウイルス含有飛沫

PM2.5

防御

PP不織布

メルトプロ-不織布

4層構造イメージ図

日本アレルギー学会 認定

アレルキャッチャー マスク 安心の日本製

●商品に関する詳しい情報は・・・ **タイフホウノイ株式会社 TEL.03-4332-8228**
<http://www.allercatcher.com> ●アレルキャッチャー 後発

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 **あとぴいなう**

通信紙「あとぴいなう」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 **11月1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.nihonatomy.join-us.jp/>

緊急報告!! 平成30年7月豪雨(西日本豪雨)被災支援のご報告

2018年6月18日7時58分頃、大阪府北部を震源とするマグニチュード6.1の地震が発生。当日、車を運転中でしたが、追突された衝撃とは違う揺れにブレーキを踏みました。ラジオからの地震発生の一報では、震源地は協会事務所近隣の高槻市とのこと。直線距離で約14Kmしかありません。事務所内にある書類棚の倒壊防止は行っていました。各公共交通機関は全てストップ。事務所に向くことも出来ません。翌日には交通機関も本数を減らし、徐行運転などを含め復旧し何とか事務所に到着。

悲惨な事務所の風景を覚悟しましたが、事務所内の被害は無し。直ちに震災被害の情報収集を開始。多くの民家の屋根瓦が落ち、倒壊した小学校の壁、水道管破裂による交通規制や断水が続いた地域もあり情報は錯綜、今回もアレルギー・アトピー患者さん方の情報収集に苦慮中、今度は台風7号と梅雨前線の影響で西日本に集中豪雨の警戒情報。

広島・岡山・兵庫・大阪・京都では7月5日～6日、河川の氾濫や土砂崩れを伴った集中豪雨に見舞われました。東日本大震災時にも経験しましたが、やはり発生時の情報収集は、小さなネットワークの情報に次の大きなネットワークへと繋ぐボトムアップが重要と感じました。

今回の西日本豪雨被災では、食物アレルギーの支援で大阪・兵庫・広島・山口・愛媛で活動されているアレルギーの会7団体の皆様、それぞれの地域情報を共有され、わが身を惜しまずのご尽力を頂きました。災害時、食物アレルギーで最も緊急性の高いものは、アレルギー対応粉ミルク。乳アレルギーのある赤ちゃんは、まさに命に係わり断水や哺乳瓶が無い事も緊急性を高めます。同時に食物アレルギーがある方への除去食品の確保。この部分はどうしても行政等からの一般支援物資と混在し、必要な方に届かない事態が発生します。今回は、上記団体様のご尽力、認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク様との連携等で、広島県では広島市民病院と三原市社会福祉協議会がアレルギー対応食の受入れ拠点と決まり、物資の混在は回避出来ました。食物アレルギー対応にルートが出来始めると、今度はアトピー性皮膚炎の症状悪化の情報が寄せられます。今回ご尽力頂き、大阪を拠点に活動中のLFA食物アレルギーと共に生きる会様から、私共に支援要請を頂き、直ちに私共法人賛助企業様にご連絡。肌着やタオル等の支援を要請し、その他にもアトピー患者さんが必要な日用品を現地向けお送りしました。

現在も、協会ホームページにて今回、西日本豪雨で被災されたアトピー・アレルギー患者さんへ向け、肌着やタオルを含む日用品の支援を行っており、必要とされる患者さん方にお届け出来ることを願っております。 <http://www.nihonatomy.joinus.jp/formmail/shien.html>

【支援要請を頂き現地にお送りした支援物資】

ゲンゼ様へ直送頂いた子供用肌着



協会より個別対応分 7/19発送



協会より日用品の支援 7/19発送



日用品の支援 第2弾 7/24発送



肌着・タオルの追加 第3弾 8/3発送



個別対応支援品(継続中)

この度、現地で支援物資の受取りや配布、患者さん個々の状況に合わせてご対応頂きましたアレルギーの会7団体の皆様、また現地でお力添えを頂いた全ての方々に、心から感謝と敬意を表し、御礼申し上げます。

また、私共の支援要請にご快諾を頂き、そのうえ迅速なご対応を賜りました法人賛助企業様に対し、紙面からではございますが深謝申し上げます。

【現地でご尽力・ご協力を頂いたアレルギーの会7団体様】

- ・ LFA食物アレルギーと共に生きる会
(ご代表 大森 真友子 様/大阪府)
- ・ NPO法人ヘルスケアプロジェクト・チームアレルギー
(ご代表 鉄穴森 陽子 様/広島県)
- ・ 広島食物アレルギーっ子の会キラキラ
(ご代表 梅谷 恵子 様/広島県)
- ・ 三原アレルギーの会ひだまり
(ご代表 矢島 恵子 様/広島県)
- ・ 山口アレルギーっ子の会ぼれぼれ
(ご代表 田辺 理恵 様/山口県)
- ・ 愛媛県松山市アレルギーっ子の会 スマイルKids
(ご代表 宮崎 世志子 様/愛媛県)
- ・ 姫路食物アレルギーの会オリーブ
(ご代表 西川 由記 様/兵庫県)

【緊急支援にご快諾、ご支援頂きました法人賛助企業様】

おほろタオル株式会社・片倉工業株式会社・ゲンゼ株式会社・島崎株式会社・シャボン玉石けん株式会社・株式会社タカギ
(順不同・敬称略)

誠に有難うございました。拝。

NPO法人日本アトピー協会代表理事 倉谷 康孝
スタッフ一同

NPO 法人日本アトピー協会 “ささえあい基金” 設立のご報告

この度、標題どおり誠に僭越ではありますが、私共で「ささえあい基金」を設立致しましたのでご報告申し上げます。

まず、その経緯ですが、毎年ご案内を頂戴する日本製薬工業協会様主催の「患者団体セミナー」では、多くの様々な患者団体様をご参加され、アトピー協会も毎年参加させて頂いています。

2014年に開催された折、「第1回 患者団体意識・活動調査」結果のご報告がありました。既に4年前となり2017年には第2回の報告がされています。当時のセミナーでも、助成財団センター理事長、日本NPOセンター 顧問 山岡 義典 様より「よりよい患者団体の活動に向けて」と題されたご講演があり、患者団体に求められる組織基盤の強化について詳しくご講演がありました。活動調査報告によると、団体組織の約半数50.3%が任意団体、その他NPO法人と認定NPO法人がそれぞれ29.8%と7.3%となっており、まさに任意、志で活動されている団体様の多いことに敬服しました。

また、会員数では「100人～500人未満」の団体様が全体の57.1%を占め、その約半数の団体様が「100人未満」の会員数という結果にも、本当に多くの団体様が全国にあることを知りました。多くの団体様の活動は、概ね講演会や勉強会の開催、親睦会や交流会、相談業務、会報誌の発行などを行っていらっしゃることも分かりました。

そして、運営上の課題では、「活動資金の不足」「後継者問題」「スタッフの確保」「会員の維持」などが大きな課題となっていました。最も回答が多かった「活動資金の不足」では、全ての団体様の約40%が、年間収入100万円未満という実態も明らかになり、任意団体様では62.5%が年間100万円未満という結果となっていました。毎月の活動資金にすると8万円強。その中から勉強会や交流会、ましてや医師をお招きしての講演会や毎月の会報誌発行などは至難の業。

団体を維持するだけでも簡単なことでないことや、自らのお金より捻出されていることは、容易に想像出来ます。

志は資金では無いとはいえ、患者さんやそのご家族には、やはり継続的で安定したご支援が団体には求められます。

「同じ志で頑張っておられる皆さんと、共に輪を広げることは出来ないか?」という気持ちが浮かんだ瞬間でした。

現在アトピー協会では、私共の活動にご賛同頂く約100社の法人賛助企業様のお力添えを持って会務を行っておりますが、過去には有ったり無かったりのご支援という状態や患者さんへのご支援どころか、借金やドクターからもカンパを頂いたこともありました。そして、色々より良い方法を数年模索し、ようやく公益財団法人大阪コミュニティ財団様にて、上記基金を立ち上げることが出来ました。

この基金は、アレルギー諸疾患に対し活動されている団体様にご利用

頂ければと願っております。対象は、アレルギー諸学会の治療ガイドラインに沿った活動をされている団体様とさせて頂き、法人・任意団体を問わずご応募頂ける事としました。公募期間は、2018年10月1日～11月30日までとなっております。応募内容、応募方法につきましては、下記、大阪コミュニティ財団ホームページにてご覧頂けます。

<http://www.osaka-community.or.jp/index.html>

様々なアレルギー疾患患者さんに対し、全国で活動されている団体様に、少しでもお役に立てればと考えております。患者会同士が「ささえあい」、患者さん方に対してより充実した支援の輪が広がることを願っております。

創設基金

- 【基金名称】 NPO法人日本アトピー協会「ささえあい基金」
- 【公募期間】 2018年10月1日～11月30日(9月下旬公開)
- 【応募方法】 公益財団法人大阪コミュニティ財団HPにて
- 【主 旨】 アレルギー諸疾患の患者さん方に対し、支援活動されている全国の法人・任意団体様と共に、患者さん方へのより充実した支援の輪が広がることを目的としています。

【基金総額】 1,000,000円(期間基金)

お問い合わせ先

- 公益財団法人大阪コミュニティ財団
- 〒540-0029 大阪市中央区本町橋2番8号
- 大阪商工会議所ビル5階
- 【電話番号】06-6944-6260 【FAX番号】06-6944-6261
- 【ホームページ】 <http://www.osaka-community.or.jp/index.html>
- ※尚、上記基金は、私共協会では受付出来ませんのでご了承下さい。



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。

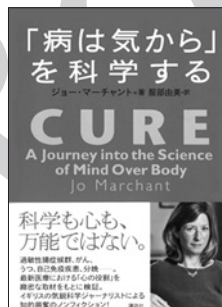
【タイトル】「枕と寝具の化学」【著者】久保田博南・五日市哲雄
【出版社】日刊工業新聞 【定価】本体1600円+税

今号の一部参考とさせて頂いた書籍です。枕と寝具の情報は、メーカーからの「この枕と寝具がおすすすめ!」という情報は見かけますが、なかなか第三者が客観的にしかも科学的な情報は見かけません。本当におすすすめどおりののか?高額商品に買い替えて「うーん。前の方が寝やすかった」では困りますね。寝室の環境も大切ですし、その日の過ごし方も大切ですが、やはり潜り込んだお布団が気持ちいいことが最も重要かもしれません。枕に拘る方も多いようですが、まず敷布団に合わせた上で自分に合った枕探しが大切なようです。人は皮膚表面から、日に500～700ml水分が蒸発しているそうです。勿論、睡眠中に湿気となって寝具内に籠ったり、寝返りで換気出来たり、また体温は睡眠中、約0.7～1.2℃下がるそうです。ふかふか感や肌触りも拘りたい所ですが、科学的に「快適な睡眠環境」が、やはり「今朝はスッキリ!」となるのかもしれないですね。



【タイトル】「病は気からを科学する」【著者】ジョー・マーチャント
【訳者】服部由美 【出版社】株講談社 【定価】本体3000円+税

「痛い痛い飛んでけ～」はお母さんの魔法でしようか?緊張すると下痢をする、赤面する方などは医学の解明がされているようですが、「病は気から」は、ポジティブとネガティブにも通じる部分かもしれません。新薬開発でも使用される偽薬(プラセボ)は、サイズが大きい程、錠数が多い程、色付きの錠剤、知った名前の薬の方が効果があるそうです。さらに手術は注射よりも、注射はカプセルよりも、カプセルは錠剤よりもプラセボ効果が高くなるとのこと。また、本物そっくりな偽薬を正々堂々「偽薬」として販売し、購入者も偽薬と分かって買うビジネスが成立しているそうです。



日本にも古くからある、「鯛の頭も信心から」「信あれば徳あり」などのことわざ、「信じる者は救われる」のでしょうか? でも「気持ち」を科学的に解明されると、ちょっと見透かされているようで「腑に落ちない」のも科学されるのでしょうか?

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