



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

- ◆ 大気汚染とアレルギーの関係 P1~P5
 - ◆大気汚染の現状 P1
 - ◆主な大気汚染物質とアレルギーの関係 P2
 - ◆生活環境(室内環境)とアレルギーの関係 P4
- ◆ 法人賛助会員紹介 第48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42回)
- ◆ ちょっと気になるニュース P6
「肌荒れ大気?」が夏の肌荒れの要因
- ◆ ご寄稿 入院治療をされた患者さんより P7
- ◆ ATOPICS P8
第5回総合アレルギー講習会付設展示会出席ご報告
関西医科大学附属病院アレルギーセンター市民公開講座
ブックレビュー

大気汚染とアレルギーの関係

日本気象協会の2019年春の花粉飛散予測(第4報=2月14日発表)によると、花粉飛散量は東北~中国・九州で、例年よりも「やや多い」~「多い」、前シーズンと比べると北陸で「やや多い」傾向とのこと。2月下旬~4月上旬には各地でスギ花粉の飛散がピークとなるようで、小紙お届けの頃が、まさに飛散量のピーク時期かもしれません。その後、3月下旬~4月中旬にかけてヒノキ花粉の飛散がピークとなるようです。

今回は、花粉をはじめとする大気汚染物質とアレルギーの関係について調べてみました。

大気汚染の現状

WHOによる報告

2018年、世界保健機関(WHO)は、「PM2.5」などによる大気汚染が世界的に拡大を続け、肺がんや呼吸器疾患などで年間約700万人が死亡し、世界人口の約90%が汚染された大気の下で暮らしていると述べています。特に汚染が深刻なのは、アジア・アフリカを中心とした低・中所得国で、大気汚染による死者の90%を占め、特に中東や南アジアではPM2.5やPM10がWHO基準の5倍を超えた国が目立っているとのこと。

健康被害については、2012年に発表された屋外、屋内計650万人の死亡推定数が、2016年には屋外汚染で約420万人が、屋内汚染

で約380万人(計800万人)が死亡したと推定されています。

なお、世界各国都市部のPM2.5平均濃度については、190カ国中で最も高い国がネパール(99.5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)、15位が中国(51 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)、73位が韓国(24.7 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)、日本は159位(11.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)でした。最も濃度が低い国は、189位のニュージーランドとブルネイ(5.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)となっています。

また、世界都市別に大気の大気汚染度をリアルタイムで見ることが出来る「エアビジュアル/Air Visual」というネットサイトもあり、世界でも大気汚染が大きな問題になっていることが分かります。

<https://aqicn.org/map/world/jp/>

大阪市の状況

私共、協会事務所がある大阪市の一般環境大気測定局(一般局:学校などの屋上に設置)、自動車排出ガス測定局(自排局:道路沿道に設置)での大気汚染物質について、2017年度は以下の通り報告されていました。

- ・ 二酸化窒素(NO₂): 一般局・自排局ともに全局で達成
- ・ 浮遊粒子状物質(SPM): 一般局・自排局ともに全局で達成
- ・ 微小粒子状物質(PM2.5): 両局12局中5局で達成
- ・ 光化学オキシダント(Ox): 全局で未達成
- ・ 二酸化硫黄(SO₂): 一般局・自排局ともに全局で達成
- ・ 一酸化炭素(CO): 自排局全局で達成

少し安心?と思ったのですが、PM2.5に限った環境基準では、日本の基準はWHOより緩いものになっているようです。世界レベルでは汚染状況も少ない国かもしれませんが、「達成」で安心!してもいいのでしょうか?

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手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行っております。

PM2.5の環境基準		
	年平均値	日平均値
WHO	10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	25 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
日本	15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
米国	12 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
韓国	25 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
EU	25 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	—
中国	35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

全国の大気汚染状況

ご紹介するには少し気になるのですが、国立環境研究所の発表による大気汚染物質の2016年度年平均値ワースト10局です。

(測定地点が位置する都道府県を、年平均値が高い順から記載)。

	二酸化窒素 (NO ₂)	浮遊粒子状物質 (SPM)	微小粒子状物質 (PM2.5)	光化学オキシダント (Ox)
1	神奈川県 平塚市	愛知県 安城市	福岡県 小倉北区	岐阜県 高山市
2	大阪府 住之江区	愛知県 武豊町	岡山県 倉敷市	熊本県 苓北町
3	東京都 文京区	兵庫県 播磨町	大分県 日田市	高知県 香美市
4	大阪府 西区	岐阜県 大垣市	熊本県 益城町	茨城県 鹿嶋市
5	東京都 港区	青森県 青森市	香川県 多度津町	大阪府 北区
6	大阪府 堺市	千葉県 八千代市	宮崎県 高鍋町	佐賀県 唐津市
7	東京都 大田区	愛媛県 新居浜市	福岡県 大牟田市	石川県 小松市
8	東京都 渋谷区	愛媛県 四国中央市	香川県 観音寺市	福岡県 八幡西区
9	大阪府 此花区	愛媛県 西条市	福岡県 戸畑区	徳島県 阿南市
10	東京都 中央区	愛知県 豊橋市	熊本県 南区	長崎県 五島市

二酸化窒素(NO₂)の年平均値は、1~10で、0.023~0.021ppmと順位はついてはいるものの大きな差はありません。浮遊粒子状物質(SPM)も0.039~0.031mg/m³の差。微小粒子状物質(PM2.5)では、22.6~17.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ と少し差が見られます。光化学オキシダント(Ox)では、0.047~0.043ppmと大きな差は見られないようです。

主な大気汚染物質とアレルギーの関係

大気汚染のはじまりとその種類

大気汚染のはじまりは、人間が火を起こすことを覚えた時とも言われます。大気が汚れた原因としては、火山噴火などの自然現象によるものもありますが、現代の主な汚染物質は化学反応によるもので、私たちが社会活動を行うに伴って引き起こされ、工場などで生産活動を行ったり、自動車を使用したりすることによって大気汚染物質が排出されています。

日本における大気汚染問題は、1800年代後半に起こった「足尾銅山鉱毒事件」が、日本で初めての公害問題とされているようです。さらに、高度経済成長(1954~1973年)の20年間に日本各地でコンビナートが建設され、産業発展の代償として工場や車からのばい煙により、全国各地で公害問題が発生しました。大阪府でも「西淀川公害訴訟(1978年)」と呼ばれる大きな公害訴訟があったことを記憶されている方もおられると思います。

国立環境研究所によると、人が起源となる発生源は、「自動車や船舶などの移動発生源」が28%、「工場などの固定発生源」が72%とされています。

発生する形状は、ガスや粒子など様々。主な大気汚染物質の発生原因や人体への影響などについて調べてみました。

● 硫黄酸化物 (SO_x)

石油や石炭などの化石燃料が燃える際に発生。気管支炎や喘息の原因。また酸性雨の原因にも。様々な対策や規制の結果、現在、濃度は減少している。

● 窒素酸化物 (NO_x)

工場や火力発電所、自動車、家庭など発生源は多様。高濃度の二酸化窒素は、喉、気管、肺などの呼吸器に悪影響を与える。現在も、排出ガス規制などにより排出量を減らす努力が続けられている。

● 光化学オキシダント (Ox)

自動車や工場などから排出された窒素酸化物や揮発性有機化合物(VOC)。塗料やインク、接着剤などに溶剤として含まれており、揮発しやすく大気中で気体になるが、紫外線を受けて光化学反応を起こすことで生じる。高濃度のOxが大気中に漂う現象が「光化学スモッグ」で、目の痛みや吐き気、頭痛などの健康被害を引き起こす。近年では海外からの影響も指摘され、注目されている。

● 粒子状物質 (PM)

固体および液体の粒。工場などの煙から出るばいじんや、鉱物の堆積場などから発生する粉じん、ディーゼル車の排出ガスに含まれる黒煙などのほか、土ぼこりなど自然現象によるものも。人体に与える影響も強く、高濃度の粒子状物質は、呼吸器疾患やガンなどと関連があると考えられている。

● 浮遊粒子状物質 (SPM)

PMのうち、粒径10 μm 以下のもの。粒径がより小さく、吸い込むと肺や気管などに沈着しやすいため、呼吸器に悪影響を与えるだけでなく、ガンや花粉症などのアレルギー疾患との関連が指摘されている。SPMによる大気汚染が深刻化したため、様々な規制が実施されている。

● 微小粒子状物質 (PM2.5)

SPMのうち、さらに小さい粒径2.5 μm 以下のもの。髪の毛の太さの30分の1程度であり、SPMよりさらに気管支や肺の奥深くまで入りやすい。様々な物質から成るため、特定の方法で対策することができなかつたり、空気中から特定の汚染物質だけを取り除くこともできず、また、特定の物質だけを吸い込まないようにする方法もないため対応は複雑化している。中国やイギリスの研究チームによると、PM2.5による死亡者数は世界で年に約345万人との推計結果が出ており、日本では2009年に環境基準が設けられ、対策が急がれている。また、2013年10月には、世界保健機関(WHO)の研究機関IARCが、屋外大気汚染とその主要成分であるPM2.5には、人に対する発がん性があるとされる「グループ1」に分類されたと発表しています。

● 黄砂とアトピー性皮膚炎の関係

黄砂は、東アジアの砂漠や黄土地帯から強風により大気中に舞い上がった黄砂粒子が浮遊しつつ降下する現象で、日本では4~5月の春に観測されることが多く、近年では回数が増加しています。また、黄砂の年間発生量は2~3億t、日本では1~5tと推定されています。

黄砂の身近な影響としては、洗濯物が汚れたり、車が汚れたりすること。ガソリンスタンドの洗車コーナーは、この時期順番待ちの盛況かもしれませんが、産業では、精密機械工場への影響や、航空機への運航影響、家畜の死亡、果樹園畑やビニールハウスへの被害などがあります。一方、黄砂が雨に混じると、酸性雨を中和する効果があるそうです。またミネラルの付着も考えられ、海に落ちることでプランクトンの生育を助け、魚などのエサとなり、海を豊かにする?効果もあるとか。少し前には「春の風物詩」という程度の扱ひだった黄砂ですが、近年ではアレルギーの問題なども出てくるようになり、注意を促す方向に変わってきました。

大分県立看護科学大学生体反応学の「黄砂の付着がアトピー性皮膚炎に及ぼす影響」の研究(2011年)では、アトピー誘発試薬を塗布したマウスを使用して実験が行われています。これによると、アトピー発症過程に中国の砂漠より採取した砂(SFP)を塗布すると症状が増悪する傾向があることがわかりました。一方、大気環境汚染物質である硫酸イオンを吸着させた砂(SFP-SO₄)を塗布しても増悪が認められませんでした。SFP-SO₄は、抗原特異的IgG₁抗体やIL-13の産生を強めるが、炎症部位における炎症細胞の遊走を生じず、症状が増悪しなかったと考えられたとのこと。本研究により、黄砂の付着が局所的な炎症反応を強めることがわかりました。

~~~~~ **黄砂アレルギーの正体とは?** ~~~~~

黄砂日や大気汚染物質が飛来している日に、目や鼻、肌の自覚症状の悪化を訴える人は多いですね。実際に、肌の自覚症状を訴えた人と訴えなかった人でパッチテストが行われた結果を比較すると、肌の自覚症状を訴えた人のニッケル(Ni)に対するパッチテストの偽陽性を含む陽性率は90%で、肌の自覚症状を訴えなかった人では18%でした。金属アレルギーの原因で最も多いものはニッケルと言われており、この結果から、金属アレルギーの素因が、いわゆる「黄砂アレルギー」のひとつの要因ではないかと考えられています。

また、金属以外にも黄砂に付着した微生物(バイオエアロゾル)が、生態系や人の健康へ影響を及ぼす可能性が指摘され、その他にも、枯れ草菌や真菌、食中毒原因菌、鳥インフルエンザなどの付着も疑われています。

~~~~~ **大気汚染で花粉タンパクが変質?** ~~~~~

花粉については、興味深い研究があります。東京大学大学院理学系研究科・理学部の「タンパク質が大気汚染で老化する」の研究(2011年発表)によると、まず、花粉タンパクは大気汚染中でオゾンや二酸化窒素と反応し、アレルギー性を2-3倍向上させることがわかっているそうです。そして、温度と湿度が高い夏の都市の汚染大気中では、花粉タンパクが化学変質を受けやすく、そのアレルギー性が高まっている可能性が大きく人体への攻撃性を増すとのことでした。

~~~~~ **大気汚染がアトピー性皮膚炎を誘発?** ~~~~~

さらに、国立大学法人東北大学大学院医学系研究科ほかが2016年に発表した研究によると、大気汚染物質が転写因子(DNAに結

合して遺伝子の発現を制御するタンパク質) AhRを活性化させることで、神経栄養因子(神経の生存や成長、分化を促すタンパク質の総称) arteminを発現させ、皮膚表面の表皮内へ神経が伸長し、過剰に痒みを感じやすい状態を作り出すことがわかりました。

また、ディーゼル排気に含まれる物質などの大気汚染物質を慢性的に皮膚に塗布することでもAhRは活性化すること。さらに、アトピー性皮膚炎の患者さんの皮膚ではAhRの活性化が強い人ほどarteminの発現量が高いこともわかりました。

これらの結果から、皮膚について大気汚染物質がAhRを活性化し、表皮でのartemin産生を誘導することで痒み過敏性を引き起こし、さらには皮膚バリア機能の破綻によって抗原の侵入を増加させてアトピー性皮膚炎の諸症状を引き起こすことが明らかになりました。

~~~~~ **種類で異なる汚染物質が皮膚に与える影響** ~~~~~

ロート製薬株式会社が2017年に発表した研究では、①自動車の排気ガス ②PM2.5を含む大気粉じん ③黄砂 ④スギ花粉の大気有害物質の4種類が皮膚に及ぼす影響を調べた結果、主に以下4つのがわかったとのことでした。

- I: 4種すべてが、皮膚において炎症を引き起こす「IL-8」の産生を促進する。
- II: ①自動車の排気ガスと②大気粉じんが、皮膚において酸化ストレスを誘導し、「インターロイキン1β(IL-1β)」や「マトリックスメタロプロテアーゼ(MMP1)」の発現を上昇させるが、③黄砂と④花粉では反応が見られない。
- III: ③黄砂と④花粉が、痒みやアトピーの原因となる因子「インターロイキン33(IL-33)」の発現を上昇させるが、①自動車の排気ガスと②大気粉じんでは反応が見られない。
- IV: ①自動車の排気ガスと②大気粉じんが、タイトジャンクション遺伝子の「クローニン1」や「オクルーニン(OCLN)」の発現を低下させ、バリア形成を阻害。
 - ①黄砂と④花粉では影響が見られない。

上記の結果から、大気有害物質の種類によって皮膚への影響が異なることがわかったと同時に、①自動車の排気ガスと②大気粉じんは、酸化ストレスに伴う炎症やバリア機能の低下を誘導し、しわやシミ、敏感肌へつながる可能性を示唆する一方で、③黄砂や④花粉は痒みに関わるIL-33の発現を上昇させ、痒みやアトピーなどの増悪因子となり得ることを示唆するとのことでした。

法人賛助会員様ご紹介 第48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。

株式会社ポラリス

平成28年 ご入会

- ◆ 所在地 〒176-0001 東京都練馬区練馬3-25-10
- ◆ 電話 03-3948-1669
- ◆ 業種 生活雑貨製造、輸入卸
- ◆ 関連商品 ダニ捕獲シート
- ◆ 一言

弊社はダニシートを開発、販売しまして約15年になり、特にリピーター様の多い商品となっています。その間、愛用者様の声などを聞いて現在も改良をいたしております。現代におけるダニによる弊害はテレビ等でも報道されている通り、多々あります。そのような中で少しでも愛用者様の安心につながれば良いと、日々、研究いたしております。

有限会社カワイラボラトリー

平成28年 ご入会

- ◆ 所在地 〒603-8172 京都市北区小山初音町5-2
- ◆ 電話 075-432-7427
- ◆ 関連商品 ドライスキングリーム
- ◆ 一言

カワイラボラトリーのドライスキングリームは、赤ちゃんからお年寄りまで安心して使えるクリームです。香料、防腐剤、界面活性剤、酸化防止剤、色素、薬品等は一切入っていません。不純物も可能な限り除去した高純度ワセリンです。肌の保湿に毎日朝と晩の2回塗ってください。軽症のアトピー性皮膚炎で治療用のステロイド外用薬を常用する必要のない方に効果的です。お風呂上がりなど、肌の表面に水分があるとよく伸びます。

上記内容は、奇しくもP7「ハーイ!アトピーづき合い40年の友実です」をお寄せ頂いている関根友実さんも、患者さんならではのコメントを頂戴しています。

生活環境(室内空気)とアレルギーの関係

室内空気の影響は?

今度は、生活環境とアレルギーの関係について見てみました。私たちは、一日の90%近くを室内で過ごすと言われていて、人体の全物質摂取量(重量比)としては、室内空気(主として住宅)が57%を占めるという早稲田大学の研究結果もあります。また、成人一日の呼吸量の計算では、

- 安静時に1回の呼吸で吸う空気の量は0.5リットル程度。
- 1分当たり20回呼吸すると、1日で約15,000リットルの空気を吸うことになるそうです。
- 1日では、約20kg吸ったり吐いたりしている計算になる。

やはり、室内空気が私たちに与える影響も無視出来ません。室内では、ダニやホコリ以外にも、居住者のヒトの体や呼気から二酸化炭素や水分、アセトアルデヒド、アセトンなどの化学物質が放散されます。ウイルスや細菌、カビの発生源になることもあり、注意が必要なようです。

なお、2010年の東京都調査によると、東京都内でのVOC排出量の約13万tのうち、12%は一般家庭やオフィスなどで消費する商品の使用によるもので、特に防虫剤やヘアカラー(エアゾール製品)の噴射剤がそれに該当するようです。

排出量の多い成分は、エチルアルコール(殺菌消毒剤やヘアカラーなどの化粧品)やLPG(エアゾール噴射剤)、パラジクロロベンゼン(防虫剤)などとされています。

環境要因の急変が導いたアレルギー

京府医大誌(京都府立医科大学誌)に2010年、掲載された国立環境研究所環境健康研究領域・領域長 高野裕久(現・京都大学工学研究科)教授の、「環境汚染とアレルギー」によると、一般に、疾患の発現や増悪と関連する二大要因は、遺伝と環境が挙げられます。しかし、私たちの遺伝子が急速に、多くの人々に共通した部分に変異をきたすということは確率的にも非常に考えにくい一方、私たちが取り巻く環境については急速に、かつ大きく変化しています。よって、アレルギーの急増原因は、遺伝要因の変化よりも環境要因の急変によるものと言えるでしょう。実際に、様々な化学物質が、ヒト臍帯血を含む血液や母乳、爪、毛髪などから検出されているのです。と少し衝撃的なコメントが記載されています。

1. 居住環境や生活用品の変化

では、どんな環境要因が考えられているのでしょうか。最近の家屋は、アルミサッシの使用やコンクリート住宅化、気密化工法の導入などにより、居住(室内)環境は密閉化され、空調の使用により室温が定常化され、ダニの繁殖に適した温度条件が経年的に生じやすくなっています。それにより、ダニに関連するアレルギーが増加し、気管支喘息をはじめとするアレルギー疾患が増加しています。また、湿度の高い状態で繁殖しやすいカビや、室内飼育のペットの一部もアレルギーとなり得ます。

さらに、近年、家屋に用いられる木材・建材の防腐や防虫のための化学物質の使用、壁紙、塗料、接着剤、パーティクルボードなどのインテリア製品や一般家電製品、各種事務設備や機器についても環境汚染物質の増加が危惧されています。

そして、プリンターのトナーやインク、化粧品や日焼け止めなどには、

非常に粒径の小さいナノ粒子(直径nmサイズの極微小粒子)が使用されていることもあり、感染症の炎症やアレルギー性の炎症を増悪する傾向が強いとも言われています。

しかし、皮膚バリア機能の破綻を想定したダニアレルギーによるアトピー性皮膚炎モデルマウスは、酸化チタンのナノ粒子の複合曝露により顕著に増悪したが、ナノ粒子単独の影響は目立たなかったとのこと。よって複数の環境汚染物質曝露による健康影響の相乗的修飾効果には注目していくべきとされています。

2. 食生活の変化

食物やその容器に対する添加物(化学物質)の使用も指摘されています。食品の劣化・腐敗や食中毒の防止のための防腐剤や抗酸化剤、着色剤などがよく使われたり、食品の原材料の生育や飼育のために、植物には農薬や除草剤、動物には抗生物質やホルモン製剤が使われることもあります。

また、利便性や経済性向上のために使われる使い捨て容器には可塑性剤が使用されており、特に脂溶性の高い可塑性剤は、食品に含まれる脂肪分に溶出し、容易に経口的に曝露されやすいとも考えられています。

さらに、大型魚類には有機スズ、水銀やダイオキシンなど、水質あるいは底質の汚染物質が濃縮して存在する可能性もあり、私たちは、食物などを通して環境汚染物質を摂取している可能性が高いとも言えるかとされています。

3. ディーゼル排気による影響

大気汚染物質であるディーゼル排気微粒子(DEP)や、ディーゼル排気(DE)がアレルギー性気管支喘息を増悪させることが明らかにされていますが、DEPは平均直径が1ミクロン未満と小さく、室内環境にも容易に侵入します。

DEPやDEは気管支喘息の諸病態をさらに増悪し、なかでもTh2リンパ球由来のIL-5の発現を加速することで気管支喘息を悪化させると考えられており、微小な粒子への関心は世界的に高まっています。

4. 衛生環境の変化

前号でも述べましたが、寄生虫疾患や細菌感染症の減少がアレルギー疾患増加の一因であると指摘する研究者もいます。多くのアレルギー疾患は、一般に、Th2細胞というリンパ球が中心的役割を担いますが、一方で、過去に数多く見られた感染症の代表的存在である結核などでは、Th1リンパ球が主役を演じている場合が多くなります。このような感染症が減少したため、Th1が減弱し、Th2細胞が相対的に有意になり、アレルギー反応や疾患が発症・増悪しやすくなったという考え方もあるようです。

実際に、アトピー性皮膚炎の患者さんの抹消血中T細胞では、Th1細胞のマーカーCXCR3の発現率が低値で、Th2細胞のマーカーであるCCR4の発現率が高値であったという結果もあります。

アレルギー疾患の罹患率が先進国を中心に急増してきた現象を裏付ける「衛生仮説」では、「衛生環境の改善や少子化にともなう乳幼児期の感染症リスクの低下がアレルギー増加の一因ではないか」と唱えています。妊娠中の母親と胎児は免疫的排除を避けるためにTh1が抑制された状態にあるが、子どもは無菌的な胎内から出生して多くの菌にさらされることによって速やかにTh1有意な状態へと変化します。しかし、先進国における衛生面での改善によって、出生直後からの感染源への曝露が減少し、本来はTh1有意な状態にシフトすべき流れが阻害された結果として、罹患率が増加しているのではないかと考えられている一方、Th1/Th2のバランスだけで、全てのアレルギー疾患が説明できる訳ではなく、解明が進められています。

可塑剤「フタル酸ジ(2-エチルヘキシル)(DEHP)」

前述の「2.食生活の変化」でも紹介した可塑剤について、もう少し詳しく調べてみました。

「フタル酸ジ(2-エチルヘキシル)(フタル酸ビス(2-エチルヘキシル))」は、合成樹脂を柔らかくするための可塑剤として使われ、日本における全可塑剤の半分以上を占める代表格とも言えます。布や紙に塩ビフィルムを貼り合わせたものなど、様々な日用品にも使用されており、壁紙やクッションフロアシート、椅子やソファ、ホースや電線コードなどは分りやすい商品かもしれません。確かに日常にすっかり馴染んだ原料なのかもしれませんが、前述の高野裕久教授の研究では、気になる結果が報告されています。

アトピー体質のマウスの耳介の皮内にダニアレルゲンを投与したうえで、DEHPを曝露したところ、低用量で増悪したとのこと。逆に高用量では増悪影響は目立ちませんでした。このような量-反応関係は、環境ホルモンの作用においてもしばしば観察される現象であり、DEHPの増悪作用は、環境ホルモン作用と類似したメカニズムを介している可能性が示唆されました。なお、曝露量は、肝臓への毒性を指標として摂取しても健康に影響が出ない最大量は、体重1キログラムあたり1日19ミリグラムとされていましたが、今回の実験で約0.1148~0.6ミリグラムという微量で健康への影響が出る可能性が示されたとしています。

また、フタル酸ジ(2-エチルヘキシル)の母胎への曝露が、乳児期に曝露を受けた子マウス(雄)のアトピー性皮膚炎を増悪させることも明らかになりました。

まとめとして、「身近な環境に存在する大気汚染物質、化学物質、ナノ粒子、黄砂、真菌成分等がアレルギー疾患を増悪させる可能性はありえ、いわゆるシックハウス症候群におけるアレルギー症状の増悪にも関与している可能性がある。特に、それ単独では低毒性と考えられる環境汚染物質の少量暴露が、アレルギー疾患等の感受性の高い集団に与える影響(低毒性物質の低用量効果による高感受性集団への影響)に注意を向ける必要がある。環境汚染物質が暴露される時期により影響が異なりうることに注意が必要である。」とされています。

フタル酸ジ(2-エチルヘキシル)の課題

日本では、2002年8月から食品衛生法で、油脂や脂肪性食品を含む食品に接触する器具や容器包装について、DEHPを用いたポリ塩化ビニル(塩ビ)を主成分とする合成樹脂の使用が原則として禁止されています。

2014年3月発行の食品安全委員会季刊誌「食品安全」には、「フタル酸ジ(2-エチルヘキシル)の食品健康影響評価について」という特集で、「人においても生殖や発生への影響のおそれがありますが、現在得られている疫学調査の報告数は少なく、今後の疫学研究を注視していくことが必要と考えられました。」また、発がん性についても「ヒトではDEHPを摂取した場合の発がん性は明らかではありません。」とまとめています。

安全性の意見が分かれています?

さらに、日本ビニル工業会HPでは、「ポリ塩化ビニルに関するQ&A」に以下のような記述がありました。

- フタル酸ビス(2-エチルヘキシル)の急性毒性(LD50)は食塩や砂糖よりも低く、毒性なしとも言えるレベル。また、皮膚刺激性なども無刺激または微刺激の範囲で、人を含む動物の皮膚に作用を及ぼすレベルではない。
- フタル酸ビス(2-エチルヘキシル)の内分泌かく乱作用は、環境省の

「環境ホルモン戦略計画SPEED'98」に基づく調査研究にて、無いことが確認されている。

- フタル酸ビス(2-エチルヘキシル)は、厚生労働省が定めたシックハウスガイドラインに掲載された13物質のひとつだが、ガイドライン物質とシックハウスとの関係は明らかではない。
 - 塩ビ壁紙や床材は、2003年に国土交通省が出した通達でも、ホルムアルデヒドの発散がほとんど無い材料(F☆☆☆☆)として認められ、制限なく使われている。
 - 軟質塩ビは、薬事法などの安全性の基準を満たした医療用具(輸血バッグ、輸液チューブ、カテーテル)として約40年もの使用実績がある。
 - 塩ビ製ラップフィルムの安全性については、食品衛生法に基づき、厚生省告示370号の「食品、添加物の規格基準」に適合する。
 - 電子レンジで塩ビラップを使用する際、水分が不足したり、過加熱になると、ラップ・食品の炭化劣化が起こり得るので注意すること。油性食品を直接ラップに包んで使用したり、電子レンジに入れないこと。このように、業界では基本的に安全性を謳っているようです。一方、独立行政法人製品評価技術基盤機構(NITE)では、フタル酸ビス(2-エチルヘキシル)の健康に対する有害性について、以下の評価(区分)を出しています。
 - 皮膚腐食性・刺激性【区分3<刺激の程度により区分1・2・3に分類>】⇒「警告/軽度の皮膚刺激」を意味する。
 - 眼に対する重篤な損傷・眼刺激性【区分2B<刺激の程度により区分1・2A・2Bに分類>】⇒「警告/眼刺激」を意味する。
 - 発がん性【区分2<区分1A・1B・2に分類>】⇒「警告/発がんのおそれの疑い」を意味する。
 - 生殖毒性【区分1B<区分1A・1B・2に分類>】⇒「危険/生殖能または胎児への悪影響のおそれ」を意味する。
- 特に、生殖毒性については危険性が高いと評価されていることがわかります。これに対し、日本ビニル工業会は、発がん性と生殖毒性については、「現時点では分類すべきではない」という理由で「区分外」としており、大きく意見が分かれています。

共存共栄のために

夏の暑い昼ごはん時、コンビニでさっぱりと冷やしうどんを買ってみました。色々具材がトッピングされていて美味しそう。いざ食べようと、まずカップに掛かった塩ビらしき帯を外し、フタを開けると、具材の乗ったトレイとその下に麵つゆの袋、そして防腐シートでしょうか?うどんの上に被せてあるフィルムを取って、麵つゆとワサビの袋を開けて、最後にきざみ海苔を袋からパラパラ。具材を見ると、まだ小袋に入った温泉タマゴが1個残っていました。割り箸を袋から出す前に頂いたウェットティッシュで手を拭いて、ようやくいただきます。コンビニの袋を見ると1人前の冷やしうどんを食べるために、わんさかのゴミ。「これ、焼却するんだよね」と思いながら、もぐもぐ。確かに美味しさを追求した結果なのでしょうが、これは簡易包装には該当しないからなのでしょうが?その上、消費税10%に伴う低減税率で外食産業各社は持ち帰り商品の充実を図っているとのこと、益々個装する商品が増えそうです。車はアイドリングストップ機能やハイブリッド車になったり。そういえば宅配の不在再配達も大きな大気汚染負荷になっていると聞きます。私たちが出来ることは小さなことかもしれませんが、アレルギー疾患との関係性を考えると、おざなりにはしたくない待ったなしの大きな課題と感じた今回の小紙でした。





フリーアナウンサー 関根 友実

花粉の飛来や大陸からの黄砂やPM2.5の情報が気になる季節になりました。テレビ番組によっては、花粉が多く飛ぶという予想の時に、該当する地域を真っ赤に染めてみたり、たくさん花粉が飛んでいるマークを用いてビジュアル化しているケースがあります。パッと見て認識できるので便利な半面、心理面のダメージは大きく、外出することへの抵抗感が高まります。私の場合には、まず情報に触れた際にぞっとするような感覚があって、とほほとため

息をつき、覚悟を決めながら玄関のドアを開けるとい感じでしょうか。

大気汚染と一概に言っても、「スギ花粉」や「ゴビ黄砂」による肌ダメージと、「自動車排気ガス」と「都市大気粉塵」による肌ダメージとでは、受けるダメージの種類が異なっているという研究があり、興味深く記事を読みました。ロート製薬の2018年のプレスリリースによりますと、「自動車排気ガス」と「都市大気粉塵」は酸化ストレスに伴う炎症やバリア機能の低下を誘導し、一方で「黄砂」や「花粉」はかゆみに関わるIL-33の発現を上昇させることが明らかとなりました。このことは、「自動車排気ガス」と「都市大気粉塵」は酸化ストレスに伴う炎症やバリア機能の低下を誘導することで、しわやしみ、敏感肌へつながる可能性を示唆するもので、「黄砂」や「花粉」はかゆみに関わるIL-33の発現を上昇させることで、かゆみやアトピーなどの増悪因子となりうることを示唆する、ということです。IL-33とはリンパ球、肥満細胞、好塩基球、好酸球などアレルギーを起こす免疫細胞を活性化させるタンパク質であり、アレルギー疾患の発症を誘導したり悪化させる作用を持つ物質のこと。季節はもとより、住んでいる地域や環境によって、飛散している大気有害物質の種類が異なるため、皮膚への影響も異なるということです。研究の成果で近年、様々なことが発見され、画期的な治療法に結びついているのは患者としては本当に嬉しいことです。

花粉や黄砂の飛散が多い日に外出すると、外気に触れる顔の皮膚が痒くなるのはそのためだったのかと腑に落ちました。また、排気ガスや粉塵がしわやしみに繋がるというのも、女性としては気になってしまいます。清浄な空気の中で暮らすのが一番身体に良いんだろうなと思いつつ、今の暮らしを変えることも難しい。医学の進歩で原因がはっきりしてくることは素晴らしいことだと感服しつつ、結局はベーシックなセルフケアが大切なんだよと観念。春先の対策としては、まずはしっかり保湿。洗顔する時に痒みがあるとつい強めに洗ってしまうけれど、なんとか堪えて優しく洗う。外出時に痒みが出た時には掻きむしらずに保冷剤で冷やすことで痒みを鎮めるなど、肌バリア機能を保つことをお勧めします。

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。

ちわと 気になるニュース

「肌荒れ大気？」が夏の肌荒れ要因?

(株)ポーラと日本気象協会の協同研究によると、夏の肌に影響を与える外部環境要因について、「紫外線」や「乾燥」に加えて、PM2.5などの大気汚染物質による「肌荒れ大気/はだあらしたいき」があることを発見したそうです。

2010年～2013年の7～8月、全国47都道府県で、女性の肌データの分析結果と、同時期の気象データや大気汚染物質のデータによって分析されたとのこと。

調査した結果、この「肌荒れ大気」、気象や地形の違いで、夏に留まるタイプの「滞留型」と、流れ込むタイプの「流入型」があるそうです。「滞留型」は、人口が多く、工業地帯があり、近くに山がある地域では夏に風が弱く、その地域で発生した大気汚染物質が滞留しやすくなるそうです。

新潟県・富山県・広島県・滋賀県・千葉県がこの滞留型の影響を受けやすいとのこと。

また「流入型」は、人口が多く、工業地帯がある地域の大気汚染物質が海風に乗って運ばれてくることで、「滞留型」同様に肌荒れを起こしやすくなるとされています。

この「流入型」の影響を受けているのは、東京都や千葉県で発生した大気汚染物質が海風によって流れ込む、栃木県や茨城県のように。さらに、汗ばむ夏の肌と汗や皮脂量が少ない春や秋、冬の肌で大気汚染物質の付着量を比べた結果、夏の肌は、それ以外の季節の肌と比べ、約3.7倍にもなることが分かったそうです。

また、顔の付着面積は全体の約53.5%にもなり、額や鼻の高い部分で肌荒れ大気がせき止められ、目頭や小鼻、顎のくぼみなどに吹き溜まっていることが確認されたそうです。そして、男性の皮脂分泌量は、女性のおよそ2～3倍もあり、皮脂量が多ければそれだけ肌への付着や侵入が多くなるのも当然ですね。

アトピー患者さんの場合、汗をかきにくい、また皮脂分泌量が少なく、乾燥肌の方が多いかもしれませんが、皆さんからよく聞く「夏は汗で痒い!」の原因が、もしかしたらこの肌荒れ大気が一因かも?もちろん掻いたあとなど皮膚バリアが整っていなければ、やはり悪影響は否めません。

やはり、やさしい洗顔と、夏でも皮膚バリアを整える保湿が肌荒れ大気の影響を防ぐ方法なのかもしれませんね。

空気をキレイに、ウイルスやアレル物質をセーブ

KIREI Save



抗ウイルス 花粉対策
消臭 抗菌

earthplus™(アースプラス)とは、抗ウイルス、抗菌、消臭機能を持つ「セラミックス複合材」で、「ウイルス」「細菌」「臭い」などを吸着し分解します。
earthplus™(アースプラス)は、(株)信州セラミックスの商標です。

ウイルスや花粉等のアレル物質を吸着&分解し、さらに汗臭・加齢臭・アンモニア等の嫌な臭いを消臭する earth plus™ (アースプラス) 搭載多機能カーペット



安心の日本製

商品に関するお問い合わせは **日本ベターリビング株式会社**
TEL 052-619-7707 <http://www.nbl.ne.jp/>

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 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.nihonatomy.join-us.jp/>

ご寄稿 入院治療をされた患者さんより

アトピー性皮膚炎・網膜剥離治療の経験

「あれ、左目の視界が半分真っ暗や。」異変に気が付いたのは、帰宅後にシャワーを浴びている時でした。社会人二年目で、就職活動の時から希望していた営業部への異動後2週目でした。右目を閉じて、顔の前で人差し指を立てて左右動かしてみると、鼻側の方へ動かしたはずの指が見えませんでした。怖くなってネットで“視界 暗い 見えない”と検索したら、いくつか目の病名が見つかりました。すごく怖くなりました。それからどんどん見えない範囲が広がっているような気がして、日曜日でも診察している眼科に駆け込みました。すると、やはりネットで調べた通り、網膜剥離でした。すぐにでも手術した方がいいとのことだったので、翌日に紹介状と1日分の着替えを持って大学病院に駆け込みました。その日に入院、その翌日に手術をしました。すごく、ものすごく痛くて、もういい大人なのにも関わらず右目からずっと涙を流してしまいました。

私は知らなかったのですが、網膜剥離と聞くとボクサーを思い浮かべる人がいるみたいで、実際に勤め先の上司に電話で事情を話した際に「こけてぶつけたんか？」と聞かれました。異変に気が付いた時から原因はなんとなくわかっていました。顔が痒くて、でも掻いたらひどくなって化粧もできなくなるとして、べちべち叩いていました。今から振り返ると本当にアホなことしていたなと思います。でもその時はそうするしかなくて、そうやって毎日なんとか化粧をして出勤していました。

生まれた時からアトピー性皮膚炎で、まじになった一歳半ぐらいに喘息にもなり、何度も入院しました。母をはじめ、良いお医者さんや看護師さん、理解してくれる人たちのおかげで、小学校に上がってからは入院することはなくなりました。肌の調子が悪くてすごく悩むこともありましたが、なんとかアトピーと上手く付き合ってきたつもりで、就職してからは毎日化粧をしていました。化粧をしても調子がいいし、自分がアトピーであることを忘れてしまっているほどでした。

社会人一年目の11月頃から、乾燥肌がひどくなり始め、みるみるうちに自分の肌じゃないみたいになりました。化粧は眉毛のみになり、マスクをつけてごまかしながら、毎日仕事をしていました。人前でマスクを外すことが苦痛になり、事務所にいる人達が昼食を食べに食堂に行った後、自分の席でおにぎりを食べるようになりました。勤務地まで会社のバスで片道50分、寒くなる頃には、バスの座席に座っているだけで、外を歩いているだけで全身が痛かったです。会社で、パートの方や人事の方に「顔が赤いけど大丈夫？」という心配の言葉すら辛かったです。そういう風に聞かれるということは、私は上手く他の人に紛れてマスクをしてごまかしているつもりでも、心配してくれた方々には私が普通ではないように見えているということがショックでした。

翌年2月にやっとお医者さんのところに行き、血液検査の結果を診た先生に燃えさかっていると言われてすごくショックで、ちゃんとアトピーと向き合おうと決心しました。ステロイドを塗って肌質も戻り、痒くて眠れないということもなくなりました。

でも顔にはステロイドを塗らないようにしていて、顔だけがずっとひどいまま、痒くて掻いたら浸出液が出て、かびかびになって、の繰り返し。もちろん顔は赤い。そんなことをしているうちに網膜剥離になって、まさかこんなことになるなんて思ってもみませんでした。でも私のようにアトピーの人で目の病気になる人はいらっしゃるみたいです。

営業部に異動になって頑張るぞと張り切っていたけど、1カ月は安静にしていけないといけないので、実家に戻ってアトピーの治療も兼ねて療養していました。でも甘かったんです。もう来週には復帰という頃、顔全体が痒くてじゅくじゅくになるまで掻いて、乾くと固くなり、ひどいときはストローを咥えるのがやっとというぐらいにしか口を開けられな

いほどになりました。精神的にもすごく疲弊していて、こんな状態では復帰なんて無理だと、すごく悩んで、入院してきちんと治そう。もう騙し騙しではあかん勇気を出してもう1ヵ月会社を休む決心をしました。

幼い時からお世話になっていた羽曳野病院(現:大阪はびきの医療センター)のアトピーカレッジプログラムに参加しながら3週間入院しました。治療は、初めはごまごまひどくなった全身の肌ステロイドをたっぷり塗り、肌の状態に合わせて徐々に種類を変え、回数を減らしていくというものです。私は入院1日目で効果を感じました。火傷したように赤くなっていた顔の色が自分の肌の色に戻り、シャワーを浴びるだけでひりひりしていた手や足がつるつるすべすべになって、一週間を過ぎたころには自分の事が好きになりました。お手洗いへ行ったときに鏡を見るのが楽しみになりました。

でも油断できないのが、アトピー性皮膚炎だということを今回痛感しました。お医者さんが医学的に、でも素人でも理解しやすいようにアトピー性皮膚炎がなぜ重症化するのか、ステロイドはよくないという世間の漠然とした考えは本当なのか、ステロイドはリバウンドが怖い薬なのか、そもそもリバウンドとは何か、アトピー性皮膚炎とどうやって上手く付き合っていくのか、をすごく丁寧に説明してくれました。そのおかげで、ステロイドを使用する不安や心配は一切無くなり、前向きに治療に取り組むことができました。

私みたいにアトピー性皮膚炎で悩んでいる方はたくさんいらっしゃると思います。大阪はびきの医療センターに入院した時は、私と同じように男女9人の方がそれぞれ悩んで決心して入院・治療をされていました。ステロイドは怖い薬と言う人はたくさんいると思いますが、私は医師や看護師の方の話を聞き、不安なことは質問し納得した上でステロイドでの治療を選びました。精神的にも身体的にもどんどん元気になれました。私のように苦しんで悩んでいる方、またそのような方が周りの方に、1つの選択肢として大阪はびきの医療センターを、ステロイドでの治療を知って頂けたらと思います。

現在は仕事に復帰してもうすぐ二ヵ月が経ちました。肌の状態はますます良くなり、全身すべすべで、長年カサカサなことが当たり前だと思っていた肘や膝の裏までもがつるつるすべすべになりました。これで化粧はできるし、夏に腕や足が出る服を着ることが出来ます。それが本当に嬉しいです。

最後に、痒みが原因で顔を叩くようになったらすぐに病院に行って治療をしてください。私が経験したような、失明するかもしれない不安、手術の痛み、術後の運動ができない期間の辛さの経験はもう誰にもしてほしくないです。

2019/01/07 京都府在住S様

※ご寄稿文中の「ステロイド」という表現は、全てステロイド外用薬を示します。



第5回総合アレルギー講習会付設展示会出展ご報告



昨年12月15日・16日、大阪国際会議場で開催されました日本アレルギー学会主催の上記付設展示会に、協会ブースを出展して参りました。(会長 藤澤 隆夫・独立行政法人国立病院機構 三重病院院長) 同講習会は「～Total Allergistをめざして～」をコンセプトに開催され、アレルギー全般の基礎分野、各診療科の横断的な内容の充実を目指したものです。また先生方の実習体験も実施され、まさに総合アレルギー専門医を目指される多くの先生方がご参加されていました。

私共にも成人の食物アレルギー患者さんから、何科に行けばいいかわからないなどご相談が寄せられます。皮膚科に眼科に耳鼻科の通院では、日常生活も大変です。是非とも横断的な診療がお願いできるアレルギー科が全国に増えることを願うところです。

今回は、呼吸器や皮膚疾患などの関係品をお持ちの私共法人賛助企業様に展示見本や配布品、商品カタログなどをご協賛頂きました。毎回、企業様から多くの配布協賛品を頂戴しますので、ブース前は「人、人、人」。商品説明も一苦労ですが、医師や看護師さんのご要望の先には患者さんがおられますので、出来る限り丁寧なご説明をさせて頂き、頂戴した協賛品は全てお持ち帰り頂きました。また、2日間で10名以上のドクターとお話もさせて頂き、外用薬の塗布量について、先程の成人食物アレルギーについてもお聞きし、新薬デュピルマブのお話も頂きました。



今後も関連学会にて、多くの先生方や看護師の皆さんに患者さん方が日常生活で必要な安心・安全な商品をご紹介して参りたく願っております。

法人賛助企業様には、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。最後になりましたが、今回ご協賛を賜りました法人賛助企業様に深謝致します。

【ご協賛企業様・順不同】 アクセヌ株式会社・アース製薬株式会社・おぼろタオル株式会社・株式会社カイセイ・(有)カワイラボラトリー株式会社・株式会社ケイエスシー・株式会社ダイヤロン株式会社・株式会社タスキン・東洋羽毛工業株式会社・(有)バイオフューチャー株式会社・パナソニック株式会社・株式会社ピーアールピーエフ株式会社・水生活製作所株式会社・LIXIL(以上14社)

関西医科大学附属病院アレルギーセンター市民公開講座



近隣にお住まいの皆さんにもご案内しました上記市民公開講座を聴講して参りました。

同病院のアレルギーセンターは、本年度より大阪府で4拠点となるアレルギー疾患医療拠点病院の1つに指定されています。同センターは、まさにアレルギー疾患を横断的に各科のドクターが連携し、アレルギー疾患全般に対応できる体制を目指されています。

会場には約100名の席が準備されましたが、開演時には椅子を追加するほどの来場者数となりました。

ご講演内容も、耳鼻咽喉科 助教 河内理咲先生による「知っておきたい花粉症・鼻アレルギーの最新治療」そして、小児科 助教 副島和彦先生による「子どもの食物アレルギー」、市立岸和田市民病院呼吸器センター 医長 谷村和哉先生から「気管支喘息と上手に付き合うために」、最後に同センター皮膚科 准教授 神戸直智先生による「皮膚科医がおススメする外用剤の使い方」のご講演があり、耳鼻科・小児科・呼吸器科・皮膚科の先生方より各アレルギーの治療や予防策など、しっかりとっぴり聴講させて頂きました。

最後に質問タイムも設けて頂き、来場者からのご質問にも丁寧にご回答頂きました。喘息の患者さんから電子タバコなら大丈夫?というご質問には少し驚きましたが、花粉症の舌下免疫療法についてのご質問では、薬剤費の具体的な金額まで教えて頂きました。

皮膚科の神戸先生からは、お風呂で身体を擦らないこと。手に石けんの泡を取ってボディータオルは未使用。アカ擦りなど必要以上に皮膚を取り過ぎることも悪化の要因で、その後にキュウリパックやはちみつパックなどすると、皮膚感作が成立する可能性も。石鹸選びは診察時にも相談が多いようですが、成分より洗い残しが症状へ負担を与えているケースがとて多いとの事で、シャンプーも同様十分すすぎが大切なようです。また入浴後すぐの外用は、体温が上がっているため約3倍の吸収率があることもご教示頂きました。

そのほかにも、多くの質問に各先生よりご回答頂き、午後2時から5時頃までの約3時間の公開講座でしたが、分かりやすいご講演内容に、聴講されていた皆さんも早速それぞれのセルフケアを再チェック出来る機会となったのではと感じ会場をあとにしました。

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】 「二セ医学に騙されないために」【著者】名取 宏
【出版社】株式会社内外出版社 【定価】本体1380円+税

著者は現役の内科医先生。アトピー患者さんなら、一度や二度ならまだ少ない方でしょうか、「そんなので治る訳ない」と思いながらも、そと情報集めや騙されたつもり!で高額商品を買ってみたい。毎日の退屈で面倒な積み重ねケアで良くなったはずが、ふとした心の隙間にすーっと忍び込んで来ますね。本書は、冷静に判断すれば考える余地もない話が、病気など心身ともに弱っていると「もしかすると効くかも?」の代表が記載されています。「日本人は薬漬け?」「がんは治療するな!」「水で身体が変わる?」そして、皆さんの関心事「ステロイドは悪魔の薬?」など、出版された書籍や著者も実名で記載。勿論、全ての二セ医学を論破。確かに「瀉血/しゃけつ」は、19世紀頃まで、西洋医学の中心としてあらゆる病気に行われていた事実もありますが、今や素人でも血を抜いて病気が治る?は漠然とすぎますね。



【タイトル】 「安全な食品の見分け方」
【出版社】株式会社宝島社 【定価】本体830円+税

産地偽装は、今は昔のお話?食の安全っていつ頃から怪しくなってきたんでしょう。加工食品は、製造元は書かれていても、原料〇〇産使用とまで書かれている食品は少ないかもしれません。便利さや短時間に経済性を消費者が求める結果、食品メーカーはまさに需要と供給のバランスで商品や食品を製造します。最近よく聞く鳥インフルエンザによる養鶏の殺処分。先日は豚コレラによる全頭殺処分も話題になりました。畜産農家さんの惜しみない予防策があっても防げない原因は何処にあるのでしょうか。今やプロイラーは「生きた工業製品」と呼ばれるそうで、養鶏農家さんが少し可哀そうです。しかし感染症予防の抗生物質も当たり前と受け止めないといけないのでしょうか。加工食品・肉魚・野菜果物・調味料に健康食品まで、気になるその正体。でもちょっと知りたくないような。地産地消でも見えない何かがあるのでしょうか?



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