



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

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	◆アトピっ子のお母さん・お父さんへ ..... P1~P5	◆大阪はびきの医療センターの ..... P6
	◆毎日、毎日、疲れますね。..... P1	◆食物アレルギー料理教室レシピ集-5
	◆子どもたちの認識と保護者の説明 ..... P2	◆新型コロナウイルスに負けないために ..... P7
	◆我が家のアトピーケア ..... P4	◆「親子でできるストレスコーピング編」 (出典:国立研究開発法人 国立成育医療研究センターこころの診療部)
	◆法人賛助会員様ご紹介 第58回 ..... P3	◆ATOPICS ..... P8
	◆ハーイ!アトピーづきあい40年の友実です ..... P6	◆2020年「いい皮膚の日」市民公開講座 「新型コロナウイルス」気温や湿度。アトピーの関係は? ブックレビュー

### アトピっ子のお母さん・お父さんへ

毎日、毎日、保湿剤に外用薬。飲み薬もあるかもしれませんが、もちろんアトピーであるご本人が一番辛いのですが、ご家族の負担も大きいですね。今回は、アトピーの子どもさんがおられるお母さん・お父さんのご苦労について調べてみました。

#### 毎日、毎日、疲れますね。

「掻いちゃダメ」「何度言ったらわかるの!」「お薬塗ったの!」などなど、言っちゃいますよね。毎日のことですから仕方ないかもしれませんが「掻いちゃダメ」と言われて痒みが治まれば掻きませんね。何度言われても、次から次と痒みが湧き出てくると患者さんからお聞きしたことがあります。また、成人近くの患者さんともなると「お薬塗ったの!」には、心の中で「うっせいなあ〜。今塗ろうと思っていたのに!」と返事もなし。返事もないとお母さんもイライラして「聞いてるでしょ!返事くらいしなさい!」なんて、ちょっとアトピーが原因で違う方向にお互いイライラが募ります。

#### まずは、早起きから始めよう

「e-ヘルスネット/厚労省」によると、小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病(糖尿病・高血圧)、うつ病などの発症率を高めたり、症状を増悪させたりする危険性があるとされています。子どもは日中に遊び回り、夕食とお風呂が終われば、重いまぶたをこすりながらあくびをして寝床に入る。昭和な子ども時代にはそれが一般的でした。しかし、今や平成を過ぎて令和時代の現代っ子。実に

4~5人に1人は睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えているようです。

日本小児保健協会が1980年・1990年・2000年に行った幼児期の睡眠習慣に関する調査では、1歳6か月・2歳・3歳・4歳・5~6歳児の全てにおいて22時以降に就寝する割合が増加しており、最近では夜型化に少し歯止めがかかっているものの、“遅寝遅起き”の子どもが数多く見られます。

また、21世紀出生児縦断調査(厚労省)でも、2001年に出生した4万人以上の子どもの睡眠習慣について、4歳6か月時点で最も多い就寝時刻は21時台(50.1%)、次に22時台(21.9%)、21時前に就寝する子どもは5人に1人以下しかいませんでした。これは親が残業などで帰宅が遅いことも影響しています。お母さんが働いている家庭では、お母さんの労働時間が長いほど22時以降に就床する子どもの割合が多いこともわかっています。

平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子どもは睡眠不足があると考えてよいようです。週末に遅くまで寝ていると、その日の夜に目はパッチリ、月曜日の朝また寝不足ですね。

まずは1週間、頑張っって早起きをさせること。歯磨きをしながらベランダに出て日光を浴びる。1~2週間ぐらい続けると子どもの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。ポイントは「早起き→早寝」。ただし、くれぐれも週末の寝坊には注意しないと1週間分の苦勞が水の泡になってしまいます。

■子どもたちの睡眠障害  
小児の2%で睡眠時無呼吸症候群が見られるそうです。他にも、睡眠時遊行症(夢遊病)・睡眠時驚愕症(夜驚)・夜尿症・不眠症・概日リズム睡眠障害・ムズムズ脚症候群・アトピー性皮膚炎の痒みに

### 患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいっと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。

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行っております。

よる不眠など、大人と同様に様々な睡眠障害があるとのこと。やはりアトピーの痒みがあると、なかなか早起き・早寝は難しいのかもしれない。

#### ■赤ちゃんママは「細切れ睡眠」

赤ちゃんが生まれるとお母さんの生活は激変します。生まれてすぐの赤ちゃんは2～3時間おきに授乳が必要なため、深夜でもお母さんはまとまった睡眠が取れないもの。生後1カ月以内のお母さんの睡眠時間についての調査では、4時間未満の人が半数、5時間未満では約8割を占めるという結果に。そして、約8割の人が寝不足を実感しているということでした。

#### ■アトピーっ子の母は11年間睡眠不足

米国・カリフォルニア大学の研究によると、お母さんと赤ちゃん約14000組を出生時から11年間(中央値)追跡した結果、アトピー児の母親は入眠困難、睡眠不足、日中の疲労の報告が多い傾向が見られたとのこと。また、アトピーの重症度が高いほど母親の睡眠も不良であることもわかりました。アトピーっ子のお母さんは11年間ずっと睡眠不足で疲労していることが示されたと報告されています。

### 睡眠とメラトニンの関係

#### ■アトピーの睡眠障害と太陽光の関係

近畿大学奈良病院皮膚科部長の山田秀和先生らの「アトピー性皮膚炎における睡眠障害と光療法」によると、重症アトピー性皮膚炎患者の睡眠障害は、痒みによる覚醒だけではなく、概日リズム障害のひとつである「睡眠相後退症候群(DSPS)」の可能性がわかったとのこと。DSPSは、社会的に好ましい時間に入眠及び覚醒することが慢性的に困難で、午前3時～6時のある一定の時刻にやっとならなくて寝ることができるというもので、酷い場合は昼夜逆転。アトピーの睡眠障害には早寝・早起き・日光浴(光治療を含む)・朝食をとることが有用であるとのことでした。

#### ■アトピーっ子の睡眠には「メラトニン」が有効!?

日中は交感神経活動が痒みを抑制していますが、深部体温が夕方以降に上昇し、就寝後に分泌される「メラトニン」の作用によって下がるそうです。しかし、夜更かしや寝る直前のテレビやスマホなどの光でメラトニンの分泌が減少し、深部体温が下がらなくなるとか。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、一方で内因性ステロイドは夕方以降に最低値になることもあり、寝る頃に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「温もると痒い」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「メラトニン」は、身長を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、身体や脳の疲労を取って治してくれる「成長ホルモン」で、子供の情緒を安定させるためにも大切なもの。昼間に太陽の光を浴びることによって生成され、夜10時～午前2時頃をピークに、ノンレム睡眠(深い眠り)の間に多く分泌されます。

夜間のメラトニンレベルの低下は、アトピー児の睡眠障害と関連して症状を増加させます。また、このメラトニンは睡眠を誘導して抗炎症作用を有することからアトピーの治療に有効であると考えられています。

### セルフケアの再確認

寝不足は女性の場合、お化粧のりが悪くなったなど、ご経験されますね。ご両親もアトピーっ子の痒み対策で眠れない日々が続きます。先程の「掻いちゃダメ!」では痒みは止まりませんから、まずは毎日のケアの復習です。誤解や間違った方法になっていませんか?

#### ■アトピー性皮膚炎の定義

「アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2018」によると、アトピー性皮膚

炎は増悪・寛解を繰り返し、痒痒のある湿疹を主病変とする疾患とされています。言い換えると、良くなったり悪くなったりを繰り返す痒みのある湿疹が主な症状で、①家族歴・既往歴(気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎のうちいずれか、或いは複数の疾患)、または②IgE抗体を産生しやすい素因とされています。治療の最終目標(ゴール)は、症状がないか、あっても軽微で日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態に到達し、それを維持することとされています。治療方法としては、①薬物療法 ②皮膚の生理学的異常に対する外用療法・スキンケア ③悪化因子の検索と対策の3点が基本となります。

#### ■セルフケアチェック!

外用薬の塗る量はご存じですか?

チューブから人差し指の指先から第一関節までの長さを出したものの1FTU※=0.5gです。その量を大人の手のひら2枚分の患部に塗ります。(※FTU=フィンガーチップユニット)

患部の保湿剤・外用薬は同じ量の重ね塗りをしていますか?

ベタベタになる量です。塗った所にティッシュを置いて落ちないのが目安。

痒みが良くなるとすぐに外用薬をやめていませんか?

ざらざら、ごわごわした感じがなくなるまで塗り続けます。

湿疹が治っても保湿剤を続けていますか?

定期的に皮膚科に通っていますか?

悪くなった時だけ通院では、良くなってもまた悪くなります。

入浴時、石けんを泡立て手で優しく洗っていますか?

石けん、シャンプーなど、すすぎ残しはしないですか?

皮膚が乾燥していないですか?

夏場もエアコンで空気が乾燥、乾燥肌の要因になる場合も。

汗をかいたら、すぐに拭き取っていますか?

下着の替えを準備したり、替えタオルも。

汗をかいたら、なるべくすぐにシャワーを浴びていますか?

バスタオル類は一度使ったら洗濯していますか?

洗濯は十分にすすぎをしていますか?

布団・枕カバー・シーツなど、こまめに取替えていますか?

枕や布団は、こまめに干していますか?

部屋は、こまめに掃除をしていますか?

### 子どもたちの認識と保護者の説明

痒い毎日を過ごしている子どもたちは、アトピー性皮膚炎をそもそも正しく理解しているのでしょうか?少し古いのですが、2007年、厚労省が行った国民生活基礎調査によると、0～4歳児の人口1,000人に対して28.3人がアトピー性皮膚炎で通院しており、これは全疾患の中で急性鼻咽頭炎(かぜ)に次いで多かったとのこと。その保護者は、「スキンケア」「睡眠」「食事」「環境整備」の4領域で有意に高い生活困難感を抱えていることがわかっており、子どものアトピーの状態は親子の睡眠に影響を与えると報告されていました。

### アトピー、子どもたちの認識

齊藤千晶看護師(千葉県こども病院/当時)「学童・思春期のアトピー性皮膚炎をもつ子どものセルフケア行動の意味づけと養育者の関わり(2009年)」では、小学3年生から中学3年生のアトピー性皮膚炎を持つ子どもと養育者20組を対象に調査が行われました。抜粋してご紹介します。

#### ■子どものアトピーに関する理解

【小学3・4年生】

痛い。痒みが出る。良い状態は痒くない。ブツブツができる。

夏に治まり冬に悪くなる。梅雨時は良い。汗をかくと痒くなる。



【小学5・6年生】

調子が良いと掻かない。調子が悪いと掻いちゃう。ボチボチ。赤くなる。夏は汗・冬は乾燥で痒くなる。汗をかいた時にヒリヒリしたり赤くなる。バイ菌がついて痒くなる病気。ストレスが溜まると悪くなる。皮膚が弱い病気。

【中学生】

すぐ痒くなる。ガサガサになると痒くなる。調子がいいと赤いところがない。調子が悪いと掻くとすぐに傷になる。掻くと赤くなるだけではなくボツボツが残る。暑い時に悪化する。夏から秋にかけて悪くなる。寒い時は乾燥で痒くなる。湿気で悪くなる。悪くなる原因は汗。制服の長ズボンで膝の裏が痒くなる。イネ科の花粉が原因。花粉の時期は悪くなる。

■ 養育者から子どもへのアトピーの説明

最も多いのが「詳しい説明はしていない」でしたが、「痒くなるよ」「ボツボツが出るよ」(小3)「～だからシャワーをしなきゃ」(小4)「色々な病気の子がいる。アトピーでも普通に生活できるからいい」(小5)「聞かれるたびに答えている」「親自身もわからない」などの答えもありました。

■ 養育者が子どもに説明していること

【皮膚の清潔に関すること】

「シャワーを浴びて」「人より肌が弱く、汗をかいたら痒くなるからきれいにする」(小5)。「自分で汗を拭くよう言う」(小6)。「汗をかけばシャワーを浴びなさい」(中1)。

【外用剤の塗布に関すること】

「外用剤を塗る部位を提案している」「今日はこれをつけてねと軟膏の種類を言う」「外用剤の使い分けがわからない時に聞いてくるので答える」(小3)。「眠くなって痒くなる前に薬を塗らない」「傷の状態を見て外用剤の使い分けを指示」(小5)。

【掻痒感のコントロールに関すること】

「掻かないように注意せず、手洗いや冷却を勧める」(小3)

【アレルギー・悪化因子の回避】

「犬やネコを避ける」(小5)。「稲の脱穀時期はその場所を通らない」(中3)。「自分の部屋を掃除する」(中1)。

【その他】

「良くするには自分でやる」「人より敏感な体質は仕方がない、気をつける」(小5)。「清潔に」「爪を短く切りなさい」(中1)

■ セルフケア行動に養育者が実際に行うこと

「2日に1回は一緒に入浴し洗う、外用剤の塗布は母親が行う」「朝

は母親が外用薬を塗布する」(小3)。「背中や首の塗り直しを手伝う」(小5)。「塗りにくい所に薬を塗る」(中1・中3)。

環境調整やスキンケアサポートの重要性

医師らが、アトピー患児15例(うち、重症10名・中等症5名)の母親に初診時に調査し、その後生活指導を行い、1年経過した時点で再度アンケートを行った「アトピー性皮膚炎患児を持つ母親の疾患への理解と指導の効果に関する調査-第2報-(2004年)」の結果を一部ご紹介いたします。

部屋の掃除	指導前	1年後
1日2回	0	6(42.9%)
毎日	7(50.0%)	5(35.7%)
2日に1回(部屋による)	6(42.8%)	3(21.4%)
不定期	1(7.10%)	0

なお、掃除の1回の所要時間は、30分ぐらいと答えた人が10例(71.4%)、15分以内が3例(21.4%)、1時間が1例(7.1%)でしたが、1年後には30分ぐらいと答えた人が8例(57.1%)、1時間が6例(42.9%)でした。

入浴・シャワー浴	指導前	1年後
1日1回	13(92.2%)	2(14.3%)
1日2回	0	7(50.0%)
1日3回	1(7.10%)	2(14.3%)
皮膚状況や季節による	0	3(21.4%)

石けんは、よく洗い流すと答えた人が7例(50%)、湯の温度をぬるめにする・湿疹のひどい所もしっかり洗うと答えた人が各2例(14.3%)とのことでした。

寝具の手入れ	指導前	1年後
ほぼ毎日	4(28.6%)	8(57.1%)
週に2～3回	3(21.4%)	5(35.7%)
週に1回	6(42.9%)	1(7.1%)

アトピーの治療を継続するうえでの工夫や注意点としては、掃除をこまめに行う。こまめに入浴して肌の清潔を保つ。家族や周囲に協力してもらおう。病気と気長に付き合う。食生活に気をつける。空気清浄器を使用したり、睡眠時には手袋をするというような答えもありました。

そして、1年を経過した時点では、10例の重症は8例が軽症、2例が

法人賛助会員様ご紹介 第58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。

株式会社赤ちゃんの城

平成30年ご入会

- ◆ 所在地 〒830-0061 福岡県久留米市津福今町373-1
- ◆ 電話 0942-37-8111
- ◆ 業種 ベビー衣料、寝具、雑貨製造、販売
- ◆ 関連商品 「スマイルコットン」素材を使用した衣料、寝具、雑貨
- ◆ 一言

やわらか素材の「スマイルコットン」を採用し、赤ちゃんの敏感肌にも対応した衣料品、寝具、雑貨と幅広く取り揃えていて、新生児から一才の誕生時期まで赤ちゃんの肌をいたわります。

アクセーナ株式会社

平成30年ご入会

- ◆ 所在地 〒531-0072 大阪市北区豊崎3-19-3 ピアスタワー
- ◆ 電話 06-6376-5576
- ◆ 業種 皮膚疾患や大人のニキビ等の現代的な肌トラブルに対応する化粧品の開発および製造・販売
- ◆ 関連商品 「ADコントロール」シリーズ
- ◆ 一言 ADコントロールは、刺激になりやすい成分を除きやさしく洗える石鹸、シャンプーなどの洗浄剤や、シンプルな処方でも潤いを実感できる化粧水や美容液などの保湿アイテムなどを揃えており、さまざまな皮膚疾患や化粧かぶれなど、敏感肌や乾燥肌の方が治療中もお使いいただけることを目指したスキンケアシリーズです。

中等症に、5例の中等症は全て軽症に改善したとのこと。理由は、もともとはアトピーの治療に関して薬物療法(外用剤)が中心で、環境調整やスキンケアなどは生活習慣の一部と捉えていたが、症状改善とともに重要なものと考え取り組むようになったと考察されています。

ただし、成長に伴って行動範囲の拡大や食生活の変化、集団生活への参加など、生活環境の変化によりお母さんやお父さんにとっては新たな課題を抱えることとなります。疾患や治療についての正しい知識を持ったうえで、患児の皮膚症状や成長に合わせてドクターに相談することも大切です。

#### 「育児困難感」と「適応感」

##### ■アトピーに伴う『育児困難感』

アトピー性皮膚炎の乳幼児(生後6カ月～4歳未満)を持つ母親(平均年齢30.9±2.9歳)26名(家族形態では、うち24人が核家族)を対象に、日々の育児で「困難である」と感じたことについて「アトピー性皮膚炎に伴う育児困難感と適応感/名古屋大学医学部保健学科・名古屋大学医学部」の調査結果(重症8名、中等症6名、軽症12名)では、食事管理については、26名中21名が何らかの除去食を実施していました。

『育児困難感』としては、【気がかり】が最も多く90件(65.7%)。内容は、「除去食に関すること」が27件と最も多く、具体的には「兄弟間での調整の難しさ」「調理の手間」「外食の難しさ」「友人との交際の難しさ」でした。次いで、【ステロイド剤の影響・喘息発症の恐れ】【将来の集団生活への影響】などが17件と目立ちました。【スキンケア】については8件で、「入浴・シャワーの手間」「外用薬の塗布を嫌がる」【診察に関すること】は7件で、「通院に要する時間」「通院中の兄弟の世話」などでした。他にも、「痒がること」や「社会生活」についても各6件ありました。

【違和感】については13件で、うち5件が、アトピーと診断されたことに対して「どうして?」「原因は?」などの疑問や動揺がありました。

【行き詰まり感】は19件で、内訳は重症4件、中等症1件、軽症4件でした。

また、19件中18件がアトピーに関連した事象で、その内容は、「掻きむしって手がつけられない」が5件、「薬を塗っても叫ぶ、押さえつけるから余計に嫌がる」「寝かせようとしても布団の上だと掻きむしるだけなので、毎晩主人と交代で車で連れ出して寝かせている」など。さらに、「しゃかりきになって掃除して、家族中にあたってしまった」「食事のことが一日中頭から離れない」のように理想と現実のギャップに苦しんでいることもわかりました。また、【不安全感】としては、「こんなに一生懸命努力しているのに報われない」という怒りと現実のギャップがもたっており、「怒りをどこに向ければよいのかわからない」ことが解決を困難にしていたと考えられています。

##### ■アトピーに伴う『適応感』

『適応感』は、母親26名中18名から、のべ55件が抽出されました。「楽観的な性格」という自己評価や、子供の発達段階を理解して「子どもの反応に気づき共感する」などでした。また、「家族ぐるみで育児に取り組んでいる」との答えも。そして、「除去品目が卵だけになって楽になった」のように「制限の緩和による負担の軽減」があったり、「自分に合ったケアを見つける」「生活の一部になっている」というような答えもありました。

このような『適応感』に結びつく事象として「楽天的な性格・前向きな考え方」などの「母親特性」、「育児サポートの充実」や「家族ぐるみ」などの「家族特性」、「優先順位を決める」「自分に合ったケアを見つける」などの特徴的な「セルフケア行動」が明らかになりました。

この調査全体を通して、困難感を軽減し適応感を促進するために、①優先すべきケアを自覚した現実的な目標の設定 ②子どもの

特性や家族のライフスタイルに応じたケアの選択 ③家族ぐるみでケアを生活の一部にするためのセルフケア行動が重要と考えられるとまとめられていました。

#### 我が家のアトピーケア

##### ◆◆◆◆ 専業主婦の月給は20万3,000円相当!? ◆◆◆◆

毎日、仕事で頑張っているお父さんには悪いのですが「契約結婚」を題材にしたTBSのTVドラマでは、実際に夫が妻に19万4,000円の給料を渡す生活が描かれたことから、家事の経済的価値について大いに話題になったそうです。

例えば、食器洗いや掃除、洗濯、ゴミ出し、アイロンがけ、裁縫、お風呂やトイレ掃除、食材の買い出し、食事・弁当作りといった家政婦業。子どもの宿題を見る家庭教師業。育児はベビーシッター業。子どもや夫の送り迎えはタクシー運転手業。義理の家族の世話は介護ヘルパー業など、ありとあらゆるサービスを提供していると言われると、ちょっと辛いですが。

内閣府経済社会総合研究所によると、家事の時給は「機会費用※法」で1,450円(2018年12月)と算出されており1カ月140時間の家事を行う専業主婦の月給相当額は「20万3,000円/1,450円×140時間」ということになるそうです。

※ 機会費用:経済学の用語で、現実には支払った費用ではなく「機会」を失ったことで得られなくなった収入金額のこと。

##### ◆◆◆◆ 夜中のアトピーケアは時間外労働? ◆◆◆◆

アトピーの痒みに日・祝曜日はありませんね。話は少し飛びますが、「掻く」理由は痒いからですが、実は、掻くと痒みが治まることで快感が得られ不安が軽減することが1つ。そしてもう1つ、掻く仕事をすると親は必死になって、「掻いちゃダメ!」と言いながら掻くのをやめさせるため薬を塗ったり、さすったり、冷やしたり、あやしたりします。すると子どもは掻く仕事は「親が構ってくれる、抱っこしてくれる」と思うのが快感になり、わざと掻くこともあるようです。これを「オペラント※条件付け」と言います。「子どもが親にとって好ましくない行動をとる。子どもにとっては逆に好ましいと感じている」という小児行動学の理論から皮膚科に応用されたものです。実際に、下の子が産まれると、お兄ちゃんは今まで独占してきたお母さんが赤ちゃんに付きっきり。何とかして「僕も意識してほしい」と考えます。その時に「湿疹」や「痒み」があれば極端に掻く仕事をし、湿疹の悪化に繋がることも。

※オペラント:

ある特定の行動を「自発的に」行う。この自発的な行動を「オペラント反応」と呼ぶ。このオペラント反応に対して報酬のような刺激を与えて行動の頻度を増やしたり、反対に減らすことも。「努力してうまくいった!」という成功体験が多ければ多いほど、楽しんで自発的に努力するようになる。

##### ◆◆◆◆ 嗜癪的(習慣的)搔破行動 ◆◆◆◆

掻くと皮疹が悪化するため、どうしても「掻いてはダメ」と言いがちです。「嗜癪的搔破行動※」は一種のストレス解消法にもなっているため、注意されるとそれが大きなストレスになり、逆に搔破行動が強くなってしまいます。

皮膚疾患がない人でもイライラする時、無意識に頭を掻いたりしますね。アトピー性皮膚炎の患者さんの場合は痒みの閾値が低下し痒みを感じやすくなることも報告されており、精神的ストレスに対して敏感になっているということです。

重症のアトピー性皮膚炎の患者さんの98%に習慣的な搔破行動があるという報告や、重症のアトピー性皮膚炎の患者さんの87%に嗜癪的搔破行動があり、その80%にストレスの関与があったという報告もあります。掻くことをやめさせようとするよりも、まずは何がストレスになっているかを探り対策を考えていくことが重要です。



入院中の重症アトピー性皮膚炎患者さんを対象に行った調査では、ストレスの主な原因は職場の人間関係や仕事の負荷など職業上の問題が39%と多く、夫婦や家族間の不和、母親の過干渉など家庭内の問題も29%あったとのこと。さらに進路の葛藤、受験など教育上の問題が18%、友人との不和や失恋などの社会環境上の問題が7%、転居など住居の問題が4%でした。特に対人関係のストレスは一人で考えていても解決する方法が見つけにくく、周囲(家族・友人・専門家など)の協力や援助といったソーシャルサポートを活用することで、症状が緩和されるという報告もあります。

※嗜癢的搔破行動：しへきてきそうはこうどう  
アトピー性皮膚炎など、痒みを生じる疾患があるが、痒みを感じていない時にも皮疹部位を掻く動作のこと。掻く動作が一種の癖となり、無意識のうちに掻いてしまい皮疹の悪化につながる。いつも同じような部位を同じように掻くことが多いため、手の届く所までの皮疹の境界線が明瞭なことが多い。

### ◇◇◇ 「掻いちゃダメ」より「熱中できる手クセ」探し ◇◇◇

京都大学医学部特定准教授・皮膚科専門医の大塚篤司先生(ダイヤモンドオンライン/2000年3月5日より抜粋)は、アトピーのある方は、あまりにも長い間アトピーの痒みと付き合ってきたために、痒い状況が当たり前になっているのではと考察されています。親が薬を塗らずに放っておくとアトピーはどんどん悪化していき、親が見かねて薬を塗ることになりますが、当の本人は他人事のように生活を送っている場合も。先生は物心がついた頃から小児喘息で、大人になる頃にはすっかり改善したものの、喘息がぶり返した高校時代は反抗期の最中で親に当たり散らしていたとか。「喘息になったのはあなたのせいだ」と母親を罵り泣かせた記憶もあるとのこと。今となっては、喘息の発作が起こった時に一晩中寝ないで背中をさすってくれたお母さんには感謝している。とのことでした。

「もし、あなたがアトピーのお子さんをもち、苦しんでいるのなら、どうか自分を責めないでください。もしかしたら、お子さんがあなたを責めるかもしれないが、思春期を過ぎ、大人になれば、両親が注いでくれた愛情に気がつきます」と先生からのコメントです。

また、先生はかつて髪の毛を抜く癖である「抜毛症」があり、医学部受験の時、ストレスのあまり発症し、ある時期は左の前髪部分がハゲるほど抜いてしまっていたとのこと。親からは「抜いちゃダメ」と叱られたものの、抜いちゃダメなのは十分承知のうえで「抜いちゃっている」。事実、叱られてもケンカになるだけで癖は治らなかつた。掻きグセもこれと同じで、本人は掻いちゃダメだとわかっているのに掻いてしまっている。もし、無意識に掻いてたら、「今掻いていたよ」と気づかせてあげるだけで十分。理論上、両手がふさがってれば手で掻くことはできない。小さなお子さんだったら、その子の両手を持って踊り始めると大人も楽しくなる。先生は抜毛症でペン回しを練習したとのことですが、アトピーの症状ではビーズクッションを手元に置いたり、ぶにぶにした感覚が気持ちいいスクイーズのようなおもちゃを使うようにしたり、ビニールのプチプチが永遠に楽しめるおもちゃなど「掻くことより気持ちよくて熱中できる、皮膚に害のない手クセに置き換える」ことをオススメされています。

ペン回しのおかげで毛を抜く頻度は減ったものの、完璧に治ったわけではなかつたそうですが、「抜いちゃダメ」と自分に言い聞かせていると精神的に苦しくなるので、少しハードルを下げ自分を許して「髪を触るのはOK」と決めたとか。アトピーなどの掻きグセに関しても「最悪の状態を避けるための妥協案」を採用する代わりに爪はこまめに切る、やすりをかけるなどで備えられるのではとのことでした。

### ◇◇◇◇◇ 親から子にできる移行支援 ◇◇◇◇◇

ここからは、アトピーのお母さんからお聞きしたお話です。小さい

時から保湿剤や外用薬はお母さんが塗り、子どもさんもそれが当たり。小学生2~3年生になったある日、「お母さん痒い〜、塗って〜」と、こまではよくあるお話ですね。お母さんもいつものことで手慣れたものの。背中を塗っていると、子どもさんが「昨日、お母さんが塗るの忘れたから痒くなった」という言葉に、お母さんはふと「この子は、もしかして私が治してくれると思ってる?」と。「中学生になって、高校生になって、大学で一人暮らしになったらこの子はどうするの?」と思われたそうです。それから徐々に、自分で塗れる所は自分で塗る、背中など塗れない所だけ手伝うことにし、「アトピーは自分の病気であること」を言葉ではなく、関わり方で伝えるようにされたとか。

近年、医療機関には「移行支援」という考え方があります。小児医療から成人の各科に支障なく転科してもらうために考えられたものです。時々、お母さんから「そろそろ皮膚科に替わった方がいいですか?」とご相談をいただくことも。以前、小児科のドクター数名に何歳ぐらいからが良いのかお伺いしたところ、(アレルギー科併設の場合はちょっと違うかもしれませんが)概ね「15歳くらいかな〜」とのことのお答えが多かったのですが、「まあ、あまり気にしなくていいよ」と添えられるドクターが多くおられました。小児科で診ていただいている時はお母さん同伴。症状やお薬についてドクターはお母さんに詳しい説明をされて、お子さんは診察室で静かに我慢。ところが、皮膚科や先程の成人各科になると、お母さんの同伴はあっても今度は患者さん本人である子どもさんにドクターは問診、お薬の説明。ここでも移行支援が行われないと、いつまでもお母さん同行受診は出来ませんね。症状の度合いや子どもさんの年齢に合った、我が家でできる移行支援もあるように感じます。

### ◇◇◇◇◇ アトピー症状を和らげる10のスキんケア ◇◇◇◇◇

米国皮膚科学会(AAD)が推奨するアトピーの症状を和らげる方法が記載されています。ご参考になれば幸いです。

1. 入浴後、肌が乾燥して痒い時には保湿する。  
(乾燥がなくても、基本必ずですね)
2. 無香料のスキんケア製品を選ぶ。
3. スキンケア製品を使用する前には、全てテストする。  
(アトピーの症状のない皮膚に少量を塗布)
4. ぬるま湯で5~10分の入浴またはシャワーをする。
5. 悪化要因を回避する方法を見つける。
6. ゆったりとした綿100%の服を着る。
7. 洗剤は無香料・無染料のものを使用。
8. 新しい服は、着る前に服を洗う。
9. 極端な温度変化(寒暖差)を避ける。
10. 皮膚科医と協力して、自分に合った治療計画を作成する。

### ◇◇◇◇◇ 肩肘張らず、あるがまま。 ◇◇◇◇◇

アトピー性皮膚炎は、慢性の皮膚疾患です。様々な悪化要因で悪くなったり、良くなったりで、「昨日までの苦労は何だったの〜」っとなりまますね。最後に、今までにドクターからお聞きしたお話をまとめます。「毎日、しっかり塗って下さい。って患者さんには言うけど、毎日塗って本当に大変だと思う」

小児の場合、「甘やかすのではなく、十分甘えさせる」「塗りなさい!」と指示するのではなく、一緒に塗ろうと支持する」など。

紙面にまとめても、日々のお母さん、お父さんのご苦労は減りませんが、1つでもお役に立てる何かがあれば幸いです。

アトピーは、あまり力まず・あるがまま・焦らず・あわてず・諦めず!で、肩肘張らず、深呼吸して、たまには息抜きも大切です。

そして、お母さん、お父さんも何とか工夫して寝て頂けますよう、お願いする次第です。



フリーアナウンサー 関根 友実

アトピーっ子を育てるパパとママのストレスについて、それは本当に大変なものと感じます。まず、症状によって苦しんでいる我が子を見るだけで、同じような、もしくはそれ以上の苦痛を感じておられる親御さんも多いと思います。中には、自分が代わってあげられるものならば代わってあげたいとか、こんなに辛い目に合わせてしまったのは自分のせいではないかと自身を責めてしまうママもいることでしょう。大切な我が子の苦痛を少しでも和らげようと、より良い治療を見つけ出し、それを続けていくことは、並大抵のことではありません。そして日々、症状を緩和させるために、食事や掃除、学校との連携など、日常生活面での様々な労苦を重ねられていること、そこには幾重ものストレスが生じていることでしょう。

私は私自身が患者でしたが、そんな親の気持ちを敏感に感じ取ってしまう方でした。もともと察する気質なのか、生まれつきのアトピー体質のために敏感さが発達したのかはわかりません。最近、よくメディアやSNSで取り上げられているHSPという言葉をご存知でしょうか。HSPとは、生まれつき非常に感受性が強く、敏感な気質を持った人という意味で、「Highly Sensitive Person(ハイリー・センシティブ・パーソン)」と呼び頭文字をとって「HSP(エイチ・エス・ピー)」と呼ばれています。日本人だと5人に1人は当てはまるのだそうで、私は項目に当てはまるなど自己分析しています。

症状の悪化を防ぐために母から皮膚を掻かないように言われていたのに、衝動的に掻いてしまう。すると、母がイライラしたり、ハラハラしたり、時には悲しそうにしてる姿を感じてしまう子供でした。子供心に母には幸せでいてもらいたくて、つい掻きたい時には隠れて掻いてしまう癖ができました。そして掻いてしまった後には、せっかく懸命に良い治療を見つけてくれているのに、なんて申し訳ないことをしているんだろう、我慢ができない自分はなんて情けないんだろうと、痛烈な罪悪感が起きます。物心つかない頃から、そうやって生きていたために、人の気持ちを敏感に感じ取れるようになりました。

その気質をもう無くすことは出来ませんが、悪いものだと思いません。むしろ、こうやって生きてきたからこそ育まれた能力だと感じています。そして、両親が私のことを思うが故に、ストレスを抱えながらも寄り添ってくれていたことは、私という存在をしっかりと肯定してくれる行為でした。そのことが根底にあるので、私は人間が大好きです。導かれるように心理職についているのも、それゆえです。親御さんがしっかりとセルフケアをして、人生を楽しんでいることは、子供にとっても良いことです。コロナ禍でストレスは溜まっているということを前提に、新しい生活様式の中で様々な限界はありますが、リラクゼーション多めで日々をお過ごしくださいね。

**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。

大阪はびきの医療センターの **食物アレルギー料理教室 レシピ集** recipe 5

卵・乳・小麦を使用しないやわらか食感の

**チョコとナッツのソフトクッキー**

ボウルで混ぜて焼くだけのやわらかい生地とナッツの食感がおいしいソフトクッキーです。

★材料/直径7cmクッキー9枚分★

- 米粉(製菓用)..... 100g
- ココアパウダー..... 10g
- 砂糖..... 100g
- 豆乳..... 60g
- マカダミアナッツ..... 50g
- サラダ油..... 大さじ2

☆作り方☆

下準備

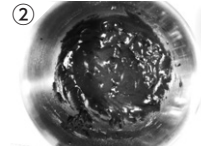
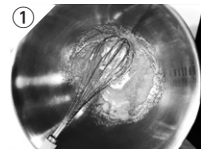
- ・マカダミアナッツは、厚めの袋に入れ、麺棒で叩き、適度な大きさに砕く。
- ・オーブンは180℃に予熱する。
- ① 砂糖、サラダ油をすり混ぜ、豆乳を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に米粉とココアパウダーを合わせてふるい入れ、泡だて器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、マカダミアナッツを加えて混ぜる。
- ③ 鉄板にクッキングシートをひき、スプーンで1/9ずつ丸く落とす。
- ④ 予熱したオーブンで10分ほど焼く。



レシピのポイント

- ・生地がゆるいためスプーンを使って少し高い位置から生地を落とすと、丸い形になります。
- ・ナッツはアレルギーやお好みに合わせて種類を変えて作ってもおいしいです。

使用している食材に含まれるアレルギー物質(網掛けで表示)			
卵	乳	小麦	そば
落花生	えび	かに	アーモンド
あわび	いか	いくら	オレンジ
ガジュツ	キウイ	牛肉	くるみ
ごま	さけ	さば	大豆
豚肉	まつたけ	鶏肉	バナナ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン



大阪はびきの医療センターのホームページには、料理教室のレシピが掲載されていますのでご覧ください。除去食療法に少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

料理教室のレシピはこちらから



※安全性の観点より、転用・転載等の一切を禁止します。

Natural Life 自然に暮らそう



イケヒコ・コーポレーションは、日本の住環境にマッチし、磨きぬかれたインテリア商品作りを通じ、地場産業の活性化を計り、生活文化の向上に貢献する。

(株)イケヒコ・コーポレーション <http://www.ikehiko.com> TEL 0120-535317 (受付:平日10時~17時)

**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あ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

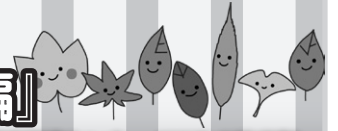
〒541-0045  
大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階  
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052  
E-Mail [jadpa@wing.ocn.ne.jp](mailto:jadpa@wing.ocn.ne.jp)  
Home Page <http://www.nihonatopy.join-us.jp/>



## 新型コロナウイルスに負けないために



## 『親子でできるストレスコーピング編』



出典:国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

「今日の感染者数は〇〇名で3日ぶりに〇〇人を超えました」など、新型コロナウイルス感染症の様々なニュースや番組、スマホにも情報が氾濫しています。発表する感染者数もPCR検査数(分母)も伝えて貰わないと、多いのやら少ないのやら、伝えて貰っても安心材料にはなりません不安の要因になるばかりですね。

中国武漢市で新型コロナウイルスによる感染症発生が昨年12月以降のようで、その後、毎日テレビで放送されたダイヤモンドプリンセス号が横浜港に帰港したのが2月3日でした。

小紙がお手元に届く頃には、既に10ヶ月近くの間、掴みどころのない不安に心が騒めき、原因不明のイライラを感じておられる方も多いと思います。在宅する時間が増えて、家族みんなが非日常の毎日。気づかないうちにストレスがかかっているのかもしれない。

## ストレスコーピング

ストレスコーピングとは、ストレスの要因(ストレッサー)に対して上手に対処しようとすることとされています。

まず、「あふれる情報」で罹患するのではないかという不安のうえに、突然の休校や在宅勤務に外出自粛、卒業式や入学式など大切なイベントの中止などによって、いつもとは違う行動や反応が見られても不思議ではありませんね。大人だけではなく、子どもたちもストレスを感じています。「頭が痛い」「お腹が痛い」「眠れない」など体の症状の変化。行動面では、「落ち着かない」「食欲が増える/減る」「いつもよりよく喋る」「よく泣く」「しがみついて離れない」「言動が幼い」「夜尿、おもらし」「わがままになる」など、自分を守るための心の防衛機能とのことですが、放っておくと悪くなることもあるそうです。

## 子どもの発達とヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康面での適切な意思決定に必要な基本的健康情報やサービスを調べ、理解し、効果的に利用する個人的能力の程度を表す。(=医療リテラシー)とされています。幼児期の半ばには、既にその能力を獲得していると言われているそうです。子どもであっても尊重される権利(基本的人権・子どもの権利)となります。ただ、子どもさんにテレビニュースの情報をそのまま伝えても理解出来ませんが、「正しい情報を誤魔化さず正直に、子どもさんの年齢に合った言葉で、1つずつポイントを絞って伝える」とされています。お母さんなら日常のことかもしれませんね。また、イラストや動画など目に見えるかたちで伝えることも分かりやすいですね。肝心なことは、誰のせいでもなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝えることが大切とされています。小さな子どもさんの場合、過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて不安になることがあるそうですから、テレビニュースの映像などを見せ過ぎないことも大切なようです。自らスマホ操作ができる年齢の子どもさんの場合、SNSなどから自分で情報を得

て、噂やデマの被害に遭う恐れも考えられます。日常生活についても、登校制限などがあっても「いつもと同じ時間に起きる・寝る」「規則正しく食事をとる」「登校がなくても学校と同じように勉強する」など、出来るだけ普段どおりの生活を心がける。そして、子どもさんの気持ちを聴くことも大切です。お風呂に入った時やお絵描きなど遊びながらでもよいので、「どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える」「いやだったんだね。上手にお話できたね。」など、どんな気持ちであっても否定せず受け止める。子どもたちも辛くて頑張っていることを認めて褒めることが、子どもたちの不安を取り除けるとされています。また、親子で出来るストレス発散も大切です。家族全員で朝のラジオ体操だと起きる時間も規則的になりますね。(NHKEテレ1/総合・各地方局 午前6:25～午前6:35) 子どもさんばかりではなく大人もストレスがかかっています。大人の心の状態は、子どもの心の状態に大きく影響しますので、独自のリラックス法を見つけて実行することも大切です。5分でも1人になれる時間を作り、目を閉じて深呼吸する。なども効果があるかもしれません。因みに私事で恐縮ですが、ポーと見てるだけのテレビ時間を日曜日ですが、約1時間の散歩にしてみました。「散歩なんて?」と思っていましたが、意外にご近所を歩くだけでも新しい発見があったり、ちょっと足を伸ばして旧所名跡を訪れたりすると、鈍った体と心が何となく軽やかになったような気がしています。

悶々としたり、イライラして気が散って今までのように仕事や家事がはかどらないなどあれば、それは一生懸命頑張ってきて、気づかない内に心の疲れが溜まりすぎた証拠だそうです。自分を責めたり、一人で抱え込んでも落ち込むばかり。コロナウイルス禍が無かった頃の生活には、まだ暫く戻りそうにありませんから、現状に自らをカスタマイズしていく事がストレスの少ない生活を送れるのかもしれない。

## 大阪府こころのほっとライン新型コロナ専用

協会のある大阪府では「大阪府こころのほっとライン新型コロナ専用」が開設中です。LINEで登録すれば新型コロナによる心の悩み相談が出来ます。(水・土・日曜日17:30～22:00)

またフリーダイヤル(0120-017-556)でも共に期間限定ですが相談出来ます。(10/1～R3・3/31迄。9:30～17:00)

大阪府以外の自治体でも、様々な相談窓口がありそうですから、まずは、相談しなくてもスマホに登録することで、心のお守りになるかもしれません。



## 2020年度「いい皮膚の日」市民公開講座



毎年恒例、小紙でもご紹介させて頂いております日本臨床皮膚科医会様主催で、各都道府県で行われていた市民公開講座は、当事務局に問合せましたところ、今年は新型コロナウイルス禍のため全国開催は中止とのこと。

唯一Webにて10月11日(日)に開催されました。

まず、日頃からお世話になっております野村皮膚科医院院長の野村有子先生による「新しい生活様式のスキンケアのコツ」と題したご講演では、コロナ禍のなか、やはり消毒による手荒れとマスクかぶれの患者さんの受診が増えているそうです。

す。外用薬や保湿剤を塗ってもよくならないという患者さんも多く、原因を聞くと塗る量が足りない。こしこし刷り込み塗りなど、外用が皮膚の刺激になっている方も多いそうです。また塗る前に洗った手や顔の水分をしっかりタオルで拭うことも大切との事。消毒で手荒れが酷い方には、透明のナイロン手袋をして、その上から手指消毒する事や寝る時間帯のアドバイスも患者さんにされているそうです。

続いて、小林皮膚科医院院長 小林美咲先生より「皮膚を守る、正しいスキンケア」では、スキンケア3つの「ばなし」にご用心と題したご講演。汚ればなし、濡ればなし、擦ればなし。どれも確かに皮膚には刺激になります。汚れたままだ、勿論様々な皮膚疾患の原因に。濡れたままだ痒みに繋がります。また、入浴後が最も乾燥することです。やはり入浴後には間髪入れずのスキンケアですね。擦れは、衣類の擦れや静電気による痒み誘発も。また保湿剤や外用薬の塗り方についても、動画で分かりやすい塗り方指導も頂きました。

最後に、同会会長で、あご皮膚科医院副院長の江藤隆史先生による「ウイルスと皮膚」と題したご講演がありました。今、皆さんも最も気になる演題だと思います。まず、コロナウイルスとの関係ですが、皮膚バリアがしっかりあれば皮膚からの侵入は無いとのこと。感染者にしもやけに似た症状や紫斑(出血斑)に似た症状もあるそうですが、感染した場合の皮膚の治療は無いようです。皮膚に付いたウイルスは、やはり手洗いが感染予防の基本。その他のウイルス感染症では、皆さんもよく経験される口唇ヘルペス。そして、カボチ水痘様発疹症、帯状疱疹など分かりやすいご説明を頂きました。イボもウイルス感染症(ウイルス性疣贅/ゆずい)なのをご存じでしたか?

## 「新型コロナウイルス」気温や湿度。アトピーの関係は?

10月15日、スーパーコンピューター富岳による、マスクの素材で飛沫防止効果に大きな違いがあると発表されました。

一般的不織布マスクは自らの飛沫を80%カット。布マスクで66~78%カット。フェイスシールドが20% マウスシールドは10%カットとの結果。やはり遮断性と通気性は相反するようです。さて、この冬ツインデミックと言われるインフルエンザと新型コロナの同時流行はあるのでしょうか。国内の新型コロナと気温との関係研究では、流行初期北海道で感染者が多く南の温かい地域で比較的少なかったため、本年1月~2月の海外からの渡航者数を見比べると、気温が低い地域ほど感染者数が多いという関連が。また米国医師会の研究では、平均気温5~11℃で湿度の低い地域で伝播が多く、気温1℃上昇で1日の新規症例数が3.08%減少。相対湿度1%上昇で同0.85%減少の報告。しかし、気温や湿度などで検討した結果に公衆衛生的な介入の貢献度を加えると、気温は流行抑制に影響がなく湿度が僅かに感染抑制との関連のみで、公衆衛生的介入の影響は大きいとの結論。気温や湿度は新型コロナ伝播に影響するが、夏より冬に流行する要因は私たちの感染対策が大きく左右するようです。6月から冬季の南半球オーストラリア、ニュージーランド、南米、アフリカ南部のいずれの地域も、インフルエンザの流行はまだ発生がないようです。(WHO influenza 2020-8-17)。理由は、新型コロナ流行のためウイルス同士の干渉現象説、コロナ対策がインフルエンザ予防になっているという説などですが後者であって貰いたいですね。反面、ここ数年、沖縄県では夏季にインフルエンザの流行もあり季節より公衆衛生がやはり大切なのでしょう。

また、欧州タスクフォース※が、新型コロナとアトピー性皮膚炎の治療と題した声明を発表。免疫抑制薬や抗体医薬は継続する。保湿剤は石鹸での手指衛生のあとに塗布することを推奨。さらに、アトピー患者さんが新型コロナ感染の場合、免疫抑制剤や抗体医薬の急な中止はアトピー症状以外併存疾患も悪化する可能性があり、中止する場合は十分な外用で再熱を防ぐ。免疫抑制剤がウイルス性疾患にどのような影響するか現時点で不明。抗体医薬がウイルスを増加させるとは考えられておらず臨床データの裏付けはないとしています。

日本皮膚科学会でも「COVID-19感染に係る生物学的製剤の使用について」声明が出されています。治療中の方は、未感染ないし症状無しの場合は原則継続。感染した方は、回復するまで原則中止とされています。生物学的製剤使用中も外用は併用ですから、やはりしっかり手洗い後のたっぶり外用でしようか。

※タスクフォース=組織内部で緊急性の高い問題の解決や企画などを行うために一時的に構成された組織

## 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】「子どものアトピー性皮膚炎のケア」【著者】堀向健太  
【マンガ】青鹿 ユウ 【発行】内外出版社 【定価】本体1500円+税

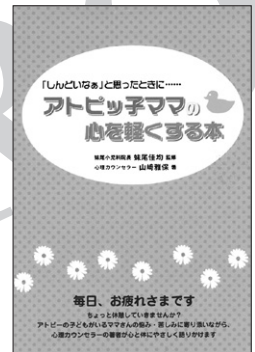
ご存じの方、もう読んだよ。という方もおられるかもしれませんが。堀向先生のツイッター名は、ほむほむ先生。いつも小児アレルギーについて身近な情報から専門的な情報まで分かりやすく公開して下さっています。本書にもあるように1ページ目からマンガで書かれています。そのあとに、アトピママの「??」について詳しく分かりやすくまとめられています。マンガの部分だけを読み進んでも、とても分かりやすくなっています。

一人で心配して、悩んで、苦しむ前に、最新の正しい情報を知っておけば、限られた診察時間中のドクターへの質問にも役立ちますね。本書は、本文に後書きを加えて237ページ。マンガも挿入されていますから一気に読める一冊ですが、237本もの出典先が掲載されていて驚きました。お子さんのアトピー性皮膚炎が正しく分かるバイブル一冊です。



【タイトル】「アトピママの心を軽くする本」【著者】山崎雅保  
【監修】妹尾佳均 【発行】メタモル出版 【定価】本体1300円+税

著者の山崎先生は心理カウンセラー。ご監修されている妹尾先生は、岡山県倉敷市「せう小児科」院長。妹尾先生のお子さんも酷いアトピーだったそうですからアトピママとお母さんの強い味方ですね。小紙編集の際にも、よく妹尾先生のHPを参考にさせて頂いています。「みんなどうしてる?」って同じ悩みが聞けたり、話せればママさん・パパさんの心も少しは和らぐかもしれませんが、アトピママのママ友・パパ探しをする暇もありませんね。本書の一番の目的は、「アトピーを治すことではなく、ママの心が少しでも楽になること」と書かれています。そして、妹尾先生からは「頑張れ!」を言わないように、そして頑張すぎないで「一所懸命」を心がけておられるそうです。タイトルに「しんどいなあ」と思ったときに...とあります。目に止まったアトピママさん。一度読んでみませんか?



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