

JADPA



NPO法人日本アトピー協会



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	◆「乾燥」について考える..... P1~P5	◆大阪はびきの医療センターの.....P6 食物アレルギー料理教室レシピ集-10
	◆地球の乾燥 温度・湿度..... P1	◆対策!! 新型コロナ感染と熱中症と肌トラブル.....P7
	◆室内の乾燥..... P2	◆ATOPICS.....P8 第30回日本外来小児科学会年次集会付設展示会出展のご報告 「アトピー性皮膚炎かゆみ講演会in滋賀」参加ご報告 ブックレビュー
	◆高気密・高断熱住宅とアレルギー..... P2	
	◆身体の乾燥「ドライシンドローム」..... P3	
	◆法人賛助会員様ご紹介 第63回..... P3	
	◆ハイ!アトピーづきあい40年の友実です..... P6 (フリーアナウンサー関根友実さん・第57回)	

「乾燥」について考える

今年の夏は異常な長雨もありましたが、小紙お届けの頃はまだ残暑厳しい頃でしょうか。汗ばむ夏でもエアコンで肌は乾燥傾向かもしれません。毎年、皆さんから秋の「一雨一度」を待たず、肌の乾燥便りを頂きます。今回は、気温の上昇や湿度の関係、「乾燥」する原因や要因を様々に調べてみました。

地球の乾燥 温度・湿度

ヒートアイランド現象

ヒートアイランド現象とは、都市の中心部の気温が郊外に比べて島状に高くなる現象です。この現象は年間を通じて生じていますが、特に夏季の気温上昇が都市生活の快適性を低下させるとして問題になっています。東京周辺で30℃以上となる時間数は、1980年代前半には年間200時間程度でしたが、2000年には約2倍となり、その範囲も郊外へと広がっています。

また、世界の平均気温はここ100年で約0.7℃上昇している一方で、東京や名古屋など日本の大都市の平均気温は2.2~3.0℃上昇しています。地球温暖化による気温上昇にヒートアイランド現象がもたらす気温上昇が加わって、急速に都市の温暖化が進んでいると言えます。地球温暖化の原因となっているガスには様々なものがありますが、石油や石炭など化石燃料の燃焼などによって排出される二酸化炭素が最大の温暖化の原因であるガスとされています。

IPCC※第5次評価報告書(2014)では、このままでは2100年の平

均気温は最悪の場合、最大4.8℃上昇すると発表されています。現在、地球の平均気温は14℃前後のようですが、反対に、もし大気中に水蒸気や二酸化炭素、メタンなどの温室効果ガスがなければマイナス19℃くらいになるそうです。

また、大気中の二酸化炭素やメタン、一酸化二窒素は、過去80万年間で前例のない水準まで増加していると報告されています。さらに20世紀から約110年(1901年~2010年)の間に海面は19cm上昇しました。今後、地球温暖化に伴う海水温の上昇による熱膨張と水河などの融解によって、2100年までに最大82cm上昇すると予測されています。

※IPCC(Intergovernmental Panel on Climate Change 気候変動に関する政府間パネル):1988年に世界気象機関(WMO)と国連環境計画(UNEP)により設立された組織。

乾燥化は都市化の影響?

都市化率の高い都市の平均相対湿度の低下率が最も大きい季節は秋や冬であることが多く、低下率が最も小さい季節は夏であることが多いようです。また、都市化率が大きい地点ほど年平均相対湿度の低下率が大きくなっています。つまり都市化の影響によって乾燥化が起きていると考えられています。要因として、気温の上昇に伴う飽和水蒸気圧(大気中に含むうる最大の水蒸気量)の増加によって相対湿度※が下がる効果であると考えられました。また、都市域では植物が少なくなり蒸発散が弱くなるために、水蒸気そのものが減少する傾向も影響を与える可能性があると考えられています。

※相対湿度:ある温度の空気中に含むことができる最大限の水分量(飽和水蒸気量)に比べてどの程度の水分を含んでいるかを示す値。

<%RH>で表現。一般的に湿度を表す時に使用します。

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。ここではみんなで「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あります。

全国の年平均相対湿度

気象庁の2018年度の平均相対湿度のデータより、1～3位(2位)までと6大都市圏、そして44～47位のデータをピックアップしてみました。

順位	都道府県	平均相対湿度(%)
1	富山県	78
2	福井県・宮崎県	77
26	東京都	70
29	福岡県	69
33	神奈川県	68
36	兵庫県	67
39	大阪府・京都府	65
44	群馬県・愛知県・広島県	62
47	山梨県	60

室内の乾燥

エアコンによる乾燥

ダイキン工業株式会社のHPによると、冬場に最も使われている暖房器具は「エアコン」。エアコン暖房で室内の温度が上がると湿度(相対湿度)が下がってしまうために乾燥が生じてしまいます。

空気が含むことのできる水分量(飽和水蒸気量)は空気の温度によって異なり、温度が高いほど多くの水分を含むことができます。加湿機能のないエアコン暖房は、空気を直接暖めるため水蒸気は発生しません。つまり、空気中の水分は増えずに温度だけが上昇するため、湿度(相対湿度)が低下して乾燥を引き起こしています。

秋は春よりなぜ肌寒く感じる?

春と秋を比べると、気温はそれほど変わらないのに春の方が暖かく、秋は肌寒く感じる場合がありますね。これは季節風の影響で、春から夏は湿度が高く、秋から冬は低くなり、空気が乾燥する傾向があるからだそうです。気温が同じでも、湿度が高いと暖かく感じるため、秋より春の方が体感温度が上がりやすいとされています。なお、加湿をしながら暖房をすると、加湿をしないで暖房した時よりも低い設定温度でも快適とのこと。

特に10月になると相対湿度が一気に10%以上も下がる変化の時期を迎えます。一年のうちで最も空気が乾燥するのは12月～2月で相対湿度は50%前後に(年間相対湿度の全国平均は70%)。冬でも、相対湿度が50%なら一見理想的な湿度が保たれているように思えますが、これは屋外の湿度です。室内では、温度が上がるほど湿度は下がるので、冬場の室内は低い湿度になってしまい乾燥するようです。

湿度変化の要因

温度だけでなく、私たちのまわりにあるものや、私たちが普段行っていることなど様々なものに影響を受けて湿度は高くなったり低くなったりします。

■ 換気

室内の汚れた空気を新鮮な外気と入れ替えることで、室内の有害な物質や高温・多湿の空気を排除し、快適性を維持することを目的としているのが換気です。一般的に、エアコンは換気していません。例えば、冬に40坪程度の家で4人家族が生活すると1日に6.7kgの水が発生するという試算があります。換気不足が発生し、湿度が上がるとカビや結露の原因になるため換気は必ず行い、空気の流れを作るようにします。

一般的に生活上の空気汚染を防ぐために必要な換気量は0.5回/時とされています。この回数は「必要換気回数」と言います。また、室内の二酸化炭素や化学物質を排出し、室内の空気を清潔に保つために必要な換気量を「必要換気量」と言い、各種の部屋に対する必要換気量は下記の値が用いられています。

室内	在宅密度(m ² /人)	1m ² あたりの必要換気量(m ³ /h)
住宅・アパート	3.3	9
事務所(一般)	5	6
ホテル客室	10	3

※ビル管理者のための空調・給排水の基礎知識

(発行者:佐藤政次 平成17年5月25日)

因みに11月9日は、日本電機工業会が1987年に制定した「いい(11)くうき(9)」ということで「換気の日」だそうです。

■ 気密性

気密性を高めることによって、外気の影響を最小限に抑えることができるため、空調設備や換気システムを使って温度と湿度の管理が可能になります。冷暖房においても、省エネルギーで快適な空調が行えるので光熱費の節約にもつながります。

■ 建材

家などを建てるうえで使用する建材や内装材も湿度に関係します。昔の家は土壁を持った木造で、畳やふすま、障子を使用して建てられていましたが、これらの素材は全て吸湿性を持っており、家の中で発生した水蒸気を吸収する役割がありました。吸湿した水分は室内が乾燥すれば放湿し、湿度を調整(調湿)してくれていました。しかし、近年では鉄筋コンクリートや新建材が使われることが多くなり、調湿性で結露を防ぐことが難しくなっています。

高气密・高断熱住宅とアレルギー

高气密・高断熱住宅とは?

住宅における省エネルギー化は、単なる経済コストの面からの評価ばかりでなく、地球環境の面からも重要です。効率良く冷暖房を行いエネルギー消費を抑えるためには、住宅の高气密・高断熱化が求められます。

■ 高气密住宅

隙間を極めて少なくした住宅のことです。室内の空気を出さず、外の空気を入れないようにすることで暖房や冷房の効率を高めています。しかし、気密化を行うことで自然換気量が大幅に少なくなり、室内で発生した汚染物質が外部に排出されにくくなります。そのため、現在の住宅では建築基準法により24時間換気を行うことが義務付けられており、最低0.5回/hの換気ができる設備が備わっています。

■ 高断熱住宅

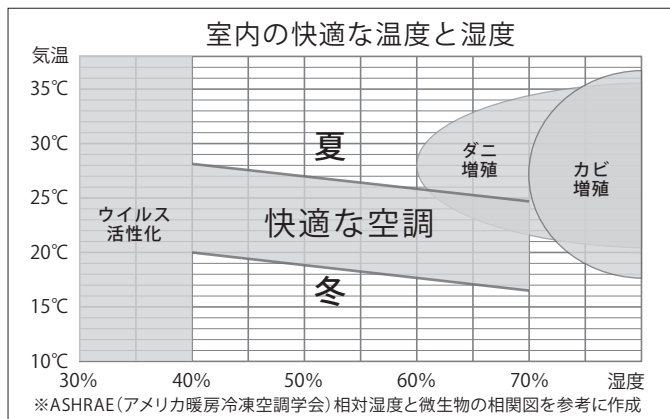
外壁や床などに性能の高い断熱材を充てんした住宅です。熱が外に逃げないようにすることにより暖房や冷房の効率を高めています。断熱だけでなく防湿や気密化も同時に行われることが一般的で、換気に加えて冬場の乾燥などにも気をつける必要があります。

住宅における注意点

住宅の気密性や換気の方法には施工方法などによりかなりの差があります。まず、24時間換気設備がある場合は電源を切らずに常時運転するようにして給気口や排気口は塞がない。給気口には細かい金網やフィルターが一般的に用いられていますが、フィルターが非常に汚れやすいのが特徴で、定期的に清掃・交換を行います。24時間換気設備が設置されていない場合は、窓を開けたり換気扇を用いるなど積極的に換気するように心掛けます。

高气密・高断熱住宅では、適切な換気が確保されない場合、特に梅雨時や夏場は水蒸気が室内に留まって湿度が高くなり、ダニやカビ、結露が発生する原因となります。また、二酸化炭素などの汚染物質の濃度も上昇するため注意が必要です。

- ・ 開放型ストーブは水蒸気を発生させるだけでなく、室内の空気を汚染するので換気を十分に。
- ・ 洗濯物などは室内に干さず、屋外に干すか、換気装置付きの乾燥設備などを使用して乾燥させる。
- ・ 浴室や台所などの専用の換気扇は正しく使用する。
- ・ 植物や水槽は室内に数多く置かないようにする。



高気密とアレルギー

近年、子どもと大人の気管支喘息患者が増加しています。その原因として住宅の高気密化が挙げられることがあります。高気密住宅は健康に問題があるのでしょうか。

近畿大学理工学部建築学科の岩前 篤教授による「住まいの健康度調査について」のアンケートでは、高断熱の戸建住宅に転居した家庭を対象に、咳やアレルギーなどの健康障害の変化について2008年10月に実施し、およそ100件を回収、その後追加調査として700件の住宅、2400人以上の居住者データが回収されたとのこと。これには、サッシの種類とガラスの枚数を断熱性能の指標として用い、断熱グレード3・4が品確法性能表示制度省エネルギー対策等級の等級3・等級4におおむね相当しました。断熱グレードが4や5などになると気管支喘息やかぶれなどの症状改善の割合が高くなり、高断熱化の効果が期待できるとされていました。

岩前教授によると、「最近の高断熱住宅が問題ないと言える理由は2つあります。一つ目は、2003年の建築基準法の改正により、換気設備の設置が義務付けられ、常時換気が行われるようになった。換気が適切に行われていれば湿気は溜まりません。くれぐれも換気システムを停止しないようにしましょう。

二つ目は、高断熱住宅では家の中の温度差がない。家の中に温度差があると湿度のムラができ、湿気が溜まりやすい空間ができ、結露が発生することも。家の中の温度差がなければ、湿気が溜まりやすい空間もできにくくなります。

つまり高気密・高断熱住宅だからダニが増えるというわけではないのです。換気をせず、掃除をしないでいたら大きな問題となります。」

ただし、気密性能については基準はおろか、測定もされないことも多いようです。次世代省エネ基準をクリアしているからと言っても、十

分ではないのかもしれませんが。

高気密住宅とシックハウス症候群

シックハウス症候群やシックスクール症候群など「化学物質過敏症」との関連性はないのでしょうか？

2003年7月1日に建築基準法の一部が改訂され、シックハウス対策法が義務付けられました。発がん性があるとされている有害化学物質の「ホルムアルデヒドの揮発量の条件的規制」と、有機リン殺虫剤「クロロピリホスの全面使用禁止」、そして「24時間換気の義務付け」ということで施行されました。

しかし、住宅建材には色々な種類の接着剤や防腐剤、可塑剤など、山のような化学物質が使用されています。厚生労働省は、「13品目の化学物質」について室内濃度の指針値を定めて発表していますが、特に有害と判断されていた先述の2物質のみが規制対象となり、その他の危険物質である11物質はすべて自己規制でとされています。

また、原因物質としては住宅建材だけでなく、生活するために持ち込む家具や、人が日用品で使用しているものからなど様々な有害化学物質が発生している場合があります。香り付きの洗剤や柔軟剤なども問題となっており、消費者庁は、一部の商品の中に発がん性が疑われる化学物質が使われているものがあるため、メーカー側に忠告する記者会見を行っています。また、最近では「消臭」にトレンドが移ったのか、「においゼロ」などのCMもありますね。汗を吸った肌着が臭わないなんて大丈夫なんでしょうか？

身体の乾燥「ドライシンドローム」

ドライシンドロームとは？

新潟大学医歯学総合病院・助教の伊藤 加代子先生の「ドライシンドロームの有症率および原因探索に関する研究」によると、ドライシンドロームは、眼や鼻腔、口腔、膣、皮膚における乾燥症状を一つの乾燥症候群として捉えようとする概念とされています。そして、眼や鼻、口腔、皮膚、膣のうち、ある部位の乾燥感を有する人は、他の部位の乾燥感も有する可能性が高いことが示唆されたとまとめられています。

■ドライマウス

ドライマウスの症状としては、口が渇く、舌がひりひりする、しゃべりづらい、口の中がねばねばする、食べ物が飲み込みづらい、口臭が気になる、味が美味しくないなどがあります。更年期障害の一症状の場合もありますが、他の病気の可能性もあります。

ドライマウスの原因は、加齢、服用薬物の副作用、ストレスのほか、更年期におけるホルモンの変化、シェーグレン症候群や糖尿病など

法人賛助会員様ご紹介 第63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。

株式会社ワコール

2020年ご入会

- ◆ 所在地 〒601-8530 京都市南区吉祥院中島町29
- ◆ 電話 075-682-1160
- ◆ 業種 子供用肌着
- ◆ 関連商品 「なめらか触感オーガニックコットンプレミアム」シリーズ
- ◆ 一言
弊社肌着は「大切なお子様の一番そばに寄り添うもの」として、様々なこだわりがあります。中でも、なめらか触感シリーズは「とにかく肌あたりのやさしい肌着を」という思いで、綿の種類からこだわりました。肌着からジュニアブラまで、幅広い商品をご用意しておりますので、ぜひこのなめらかさとやさしさをご体感ください。

株式会社ハートウエル

2020年ご入会

- ◆ 所在地 〒799-1607 愛媛県今治市朝倉上乙1050番地1
- ◆ 電話 0898-56-1254
- ◆ 業種 タオル製造・販売
- ◆ 関連商品 「CUOL タオルではじめるスキンケア」シリーズ
- ◆ 一言
自分に合う化粧品を選ぶように、タオルも個人個人の肌にあつた物を選んでほしいと思い企画しました。研究機関において摩擦試験を実施し、糸の選定や織り方、全てに肌への拘りが詰まった低摩擦タオルです。高吸水で擦らずとも水分を吸い取るので、擦り拭きも予防。皆様のくらしに寄り添えるタオルとなれますと幸いです。

の内科的疾患、放射線治療後の副作用などがあります。

■ドライアイ

ドライアイの症状は、目が渇くだけではなく、目がショボショボする、ゴロゴロする、目が疲れる、目があきにくい、急に涙が出る、目が赤くなる、目がかゆいといった様々な症状があります。更年期の女性は口の渇きとともに目の乾きも増加します。

コンピュータ作業、エアコン、車の運転、飛行機の中、コンタクトレンズ着用など、生活の至るところにドライアイ要因が。毎日の生活では、加湿器を使ったり、ゆっくり入浴するなど、湿度を上げる工夫が必要です。

■ドライバジナ(腔の乾燥)

粘膜や皮膚の張り、みずみずしさを保っているのはエストロゲンの作用です。分泌が減少すると、皮膚が委縮して乾いた状態になると同様に腔が乾燥して柔軟性が悪く、薄くなります。

腔内は本来弱酸性ですが、エストロゲンが減少すると腔内の酸性度が落ち、そのうえ粘膜も薄くなり傷がつきやすい状態です。細菌感染を起こしやすくなりますので注意が必要です。

~~~~~ ストレスと乾燥の関係 ~~~~~

ウーマンウェルネス研究会(代表:対馬ルリ子/産婦人科医)では女性の乾燥とストレス意識について、2014年に全国の女性1万人(20~50代)を対象に調査を行いました。

その結果、目の乾きを感じる人は71.3%、口の渇きを感じる人は53.3%、顔や身体の肌の乾燥を感じる人は76.6%、さらに34%の人は目・口・肌すべての乾燥が気になるドライシンドロームに当てはまる(うち、「そう思う」が5.3%、「ややそう思う」が28.7%)と答えていました。

また、ストレス意識と乾燥について調べたところ、ストレスを感じている人の36.8%がドライシンドロームに当てはまると答えていました。ドライマウスやドライアイ、ドライスキンの要因として共通しているのはストレスです。ストレスにより自律神経が乱れると唾液や涙の量が減ったり、バリア機能が低下し、肌が乾燥するということがわかっているそうです。

「SNS上での人間関係による精神的なストレスに加え、話す(口を動かす)機会が少ないことによる唾液の減少(ドライマウス)や、SNS利用による長時間の目の酷使(ドライアイ)などの身体的負担もあるためではないか」とまとめられていました。

~~~~~ 乾燥肌とは? ~~~~~

肝心の「乾燥肌」についてまとめてみました。乾燥肌とは、肌の皮脂や水分が不足して、肌が乾燥している状態のことを指します。「ドライスキン」や「乾皮症」とも呼ばれます。症状としては、全身が常にカサカサしたり、洗顔後に肌がつっぱったりといった不快な症状とされています。

肌では通常、皮脂腺から分泌される皮脂と汗腺から分泌される汗の水分が混ざって天然の保湿クリームが作られます。この天然の保湿クリームがなくなることによって水分が蒸発し、肌が乾燥してしまいます。この天然の保湿クリームは「皮脂膜」と呼ばれ、肌を外的から守るバリアの役割もあります。皮脂膜が薄くなったり、全くない状態になると、肌が乾燥するとともに敏感肌やにきび、痒み、湿疹など様々な皮膚炎を招く原因にもなります。

• 子ども

生後数カ月から母親からの性ホルモンを使い切り、皮脂の産生は次第に減少します。子どもは大量の汗をかくので乾燥肌には見えませんが、皮脂をバランスよくつくるのが出来ないため、汗をかいたあとは乾燥肌になります。

また、思春期前の頃までは、成人と比較すると表皮が薄く、細胞間脂質やNMF※による水分保持能力も不十分で、乾燥して柔軟性がなくなると考えられています。

• 女性

特に30代後半頃から皮脂のバランスを整える女性ホルモンの分泌が減少しはじめ、皮脂が不足しやすくなって皮脂の分泌量が減少し、乾燥しやすい状態になります。

• 高齢者

加齢に伴って皮膚の厚さが薄くなり、発汗量も減少、皮脂、角質細胞脂質(セラミドなど)、天然保湿因子などの減少によって水分保持能力が低下しているため乾燥しやすくなります。

• アトピー体質などの皮膚疾患

皮膚のバリア機能が弱いため、経皮水分蒸散量が高い。皮脂、角質細胞脂質(セラミドなど)、天然保湿因子なども少ない。症状部位以外にも乾燥傾向にあります。

~~~~~ 「からだの乾燥肌」アンケート結果 ~~~~~

インターワイヤード株式会社が2015年に行ったアンケート「からだの乾燥肌」によると、冬に乾燥で「肌トラブルがある」人は全体の約6割。女性全体では、20~60代で60~75%程度と割合が高くなっていました。一方男性は、20代を除いて年代を問わず約半数に肌トラブルがあるという結果に。

「肌トラブルがある」と答えた人に、その部位と症状を尋ねたところ、割合の高いものから「手指の乾燥・ひび・あかざれ(44%)」、「かかとの乾燥・ひび割れ(28.5%)」、「すね(ひざから足首まで)の乾燥(27.2%)」、「背中乾燥・湿疹・痒み(25.9%)」という結果となりました。

~~~~~ 乾燥でフィラグリン量が低下 ~~~~~

株式会社資生堂発表の「皮膚の乾燥メカニズムを遺伝子レベルで解明」によると、乾燥が「フィラグリン」遺伝子の発現を低下させることを発見。

これまでに、乾燥肌を呈する老人性乾皮症やアトピー性疾患において、角質層中のアミノ酸が減少していること、その原材料であるフィラグリンの量も低下していることが報告されており、そこで「乾燥」という外界からの刺激で調べたところ、フィラグリンの量が低下することを見出したとのこと。

そして、「乾燥⇒フィラグリン遺伝子の発現低下⇒フィラグリン量の低下⇒※NMF産生低下⇒乾燥肌」という悪循環が、乾燥肌のトラブルの原因となっていることを解明したとしています。これらの結果は、冷暖房が完備した都市型の生活や季節の変わり目に生じる湿度の低下という乾燥した環境が、フィラグリン遺伝子の発現低下を介して乾燥肌を導いていることを示しているとのこと。

※NMF=天然保湿因子(Natural Moisturizing Factor)

~~~~~ 経皮水分蒸散量(TEWL) ~~~~~

東京慈恵会医科大学葛飾医療センターの堀向 健太先生によると、皮膚から蒸発する水分の量を「※経皮水分蒸散量(TEWL)」と呼びますが、このTEWLを用いて皮膚バリア機能とアトピー性皮膚炎の発症を調べた研究があるとのこと。

アイルランドで生まれた赤ちゃん1903人の皮膚のバリア機能を調べておき、1歳までのアトピー性皮膚炎の発症リスクを調査したところ、皮膚のバリア機能が下位25%の赤ちゃんの方は、上位25%の赤ちゃんよりアトピーを約8倍発症していたという結果でした。

また、冬生まれの子どもはアトピーを発症しやすいのではないかと報告も。台湾における健康保険のデータベースを使用した研究において、アトピーを発症した約3万人と年齢・性別が同じ約12万人を比較した研究では、5月生まれの人よりも10月に生まれた人が1.15倍、11月に生まれた人が1.13倍、12月に生まれた人が1.17倍、アトピーの発症が多かったそうです。

日本での調査では、山梨大学の横道 洋司准教授らの研究チームがエコチル調査のデータを使い、生まれ月別に生後半年から3歳までのアトピー性皮膚炎発症率を測定。その結果、10~12月生まれの子どもに発症率が最も高く、最も低い4~6月生まれの子どもの発症率の1.2倍だったとのこと。

なお、気象庁のデータからは、生後6カ月間の出生地の日照時間・湿度とアトピー性皮膚炎発症率との関係を分析しましたが科学的関連は認められなかったとのこと。

※経皮水分蒸散量(TEWL=transepidermal water loss)

「不感蒸泄」とも呼ばれ、日常生活において自然に失われる水分。呼吸に含まれる水分と皮膚や気道の粘膜から蒸発する水分を合わせて呼ぶ。1日当たり皮膚から放出される水分量は500～700ml、呼吸として放出される水分量は150～450ml。発熱時に体温が1℃上昇すると不感蒸泄の量は、約15%増加すると言われている。

アトピー患者さんのTEWL

東北大学名誉教授・田上 八朗先生の「アトピー性皮膚炎と皮膚のバリア機能」によると、アトピー性皮膚炎ではバリア機能の主体をなす角層細胞間脂質のセラミド含有量の低下が認められたとのこと。

躯幹や四肢の病変部で角層のバリア機能をTEWL計測で調べたところ、周辺の正常皮膚よりは高い値を示したが、患者では非病変部の皮膚でも角層の水分含有量が低下しているため、乾燥してザラザラしていると感じられ、アトピー性乾皮症(atopic xerosis)と言われる状態にあり、肉眼的には認め得ない軽い炎症の持続もあるとのことでした。

皮膚で一番重要な働きとしては「体内を水に十分浸された状態に保つ水への角層バリアの働きである」とされています。アトピー性皮膚炎ではその働きが低下しており、乾燥した皮膚となり、表面のひび割れからは刺激物質はもちろん、環境異種タンパク抗原のような大きな分子でも侵入し、症状を悪化させる、痒みを起こす、さらに掻くことで角層バリア機能の破壊が広がってきます。その意味からも、皮膚の増悪防止には、気温が低下し湿度が下がる秋から春まで保湿剤の塗布によるスキンケアが重要な基本的治療法のひとつをなすとのことでした。

また、日本医科大学皮膚科教授の佐伯秀久先生によると、アトピー性皮膚炎の患者さんは、炎症がある病変部だけではなく、一見正常に見える皮膚でも水分のTEWLが多い、すなわち皮膚から水分が失われやすい状態にあることがわかっています。その結果として、皮膚表面、特に角層の水分量が少なくなって乾燥肌になりやすいと考えられているとのこと。また、皮膚角層に異常が起こりやすい素因や体質がある場合、角質細胞間の脂質、特にセラミドなどが低下していることや天然保湿因子が減っていることも最近わかってきており、それが乾燥肌の原因になっているのではないかと考えられています。

日常生活の乾燥対策

梅雨になると、少し症状が楽になるという患者さんもおられます。反面、悪化するという方もおられますから、症状や体調と相談していきましょう。

「乾燥」を防ぐ方法は、「皮膚に水分を保つ」こと、そして「保湿」で水分を逃がさないことで先程のTEWLの数値が下がることになりまね。日常生活では、熱いお湯に長く浸かる入浴も、「乾燥」しやすくなります。36℃～38℃が痒みに繋がりにくい湯温とされていますが、冬には少しぬるいからです、風邪を引かない程度に40℃位迄の湯温が良いようです。

勿論、洗い過ぎ、擦り過ぎは無いと思いますが、石けん使い過ぎもあるかもしれません。人の汗や皮脂は、ほぼ水溶性です。洗剤でガッツリ落とさなくても、浴槽に浸かっているだけでも、人の汚れは随分落ちるようです。髪の毛も同様、しっかりお湯で予洗いしてからの方が、シャンプーの使用量も少なく済みます。但し、軟膏やワセリンは、融点が湯温よりも高いので、お湯だけでは落ちにくいようです。

エアコンによる暖房は、室内空気が乾燥しますので、設定温度を注意して加湿も必要かもしれません。先述した「室内の快適な温度と湿度」も参考に、湿度計の設置も検討されて下さい。

また、床暖房やホットカーペットの上で、うっかり一晩寝てしまった!はないと思いますが、やはり肌の乾燥に繋がります。温熱機器の利用で発症する「温熱性紅斑(火だこ)」という皮膚炎もあるそうです。冬よりも春になってから赤みを帯びた網目状の炎症が現れるとのことですから、ご注意ください。

処方保湿剤の種類と特徴

代表的な医療用医薬品の保湿剤には、ヘパリン類似物質含有製剤、尿素製剤、ワセリンなど皆さんご存じですね。

保湿剤の剤形には、主に軟膏、クリーム、ローション、フォーム、スプレーがあります。

処方保湿剤の種類

■ヘパリン類似物質含有製剤

ヒルドイド・ヒルドイドソフト・ビーソフテンなど。

吸湿して角層に水分を付与する作用(モイスタライザー)があり、持続的な保湿効果が高く、べたつきも少なく伸びやすい。

■尿素製剤

ウレパール・ケラチナミン・パスタロンなど。

ヘパリン類似物質と同様に、吸湿して角層に水分を付与します。また、べたつきは少なく角質融解作用がありますが、皮膚バリア機能が低下した皮膚では刺激を感じることがあります。

■ワセリン

白色ワセリン・プロペト・サンホワイト・亜鉛華軟膏など。

角層に水分を付与する作用はなく、油分が被膜となって皮膚を覆う(エモリエント)ことで、皮膚の水分蒸散を防ぎます。刺激性が殆どなく、被覆性が高いことが特徴ですが、べたつきがあります。

保湿剤の剤形

■軟膏

皮膚保護作用や皮膚柔軟作用があり、皮膚刺激性が低いために皮膚の状態を問わずに使用できます。ただし、べたつきため、洗い流しにくいことが難点です。

■クリーム

べたつきが少ないこと、水で洗い流せることが特徴です。基剤には、油性成分を水性成分で取り囲む水中油型(O/W型)と、水性成分を油性成分で取り囲む油中水型(W/O型)があります。

■ローション

使用感が良く、展延性に優れています。基剤には乳剤性と溶液性があります。

■フォーム

噴出時に泡となり、高い展延性を有し、広い患部に素早く塗布することができます。

■スプレー

広い範囲に使用しやすく、手が届かない場所にも使用できますが、使用量を正確に把握できないことがあります。

保湿剤は、多過ぎても少な過ぎてもいけません、皆さんからお聞きすると、概ね塗る量が少な過ぎる方が多いように思います。かかりつけ医の指示どおりが基本ですが、塗る量の目安FTU(フィンガーチップユニット※)も参考にされて下さい。

※FTU(フィンガーチップユニット):人差し指の爪先から第一関節まで出した外用薬の量(約0.5g=1FTU)は手のひら2枚分の患部に塗れる量とされています。

<https://www.maruho.co.jp/kanja/atopic/external/>
マルホ(株)ホームページより

さらに、一年中同じ製品を使うよりも、季節や症状度合などにあわせて使い分けるなど、上手に使いこなすことも大切ですね。

お風呂上りにヒヤッ!

「乾燥」といえば「保湿」ですね。以前、皮膚科専門医ドクターから「浴室でワセリン塗ってもいいよ」とお聞きしたことがあります。この季節のお風呂上りは、「さっぱりした〜」かもしれませんが、寒い季節になってくると浴室を出た途端、「寒っふ!」となりませんか?あの「お風呂上りのヒヤッ!」は、身体に拭き残っている水滴が蒸発する際の気化熱で、一気に温まった身体の熱が奪われます。出来れば浴室にバスタオルを持ち込んで身体に付いた水滴をしっかりやさしく拭きおけば「寒っふ!」が少し防げます。さらに浴室内で保湿剤まで塗れば「肌の乾燥」にも効果的かもしれません。炎症を押さえてくれるステロイド外用薬。乾燥を防いでくれる保湿剤。面倒ですが、飽きずに、おざなりにしない毎日が基本ですね。



フリーアナウンサー 関根 友実

2021年もまた、大変な夏になりました。オリンピックの熱狂、コロナの感染拡大、長く激しく降り続く雨。気持ちのやり場がないような夏休み、海に山にと元気に活動された方はおそらく一握りでしょう。私も夏休みは、ずっと自宅で引きこもっておりました。汗をかくこともなく、緩やかに冷房のきいた部屋の中にいると、もともとアウトドア派ではない私は、ストレスを感じることもなく過ごせてしまいます。買い物もまとめ買いをしますし、趣味も家の中で完結するものが多く、

「引きこもれるぞ」となった暁には、むしろときめいてしまうくらいのおたくぶりです。

ただ、そうすると、心は元気でも体の全身状態が徐々に不健康になっていきます。最近はスマートフォンの健康アプリで1日の活動量が「見える化」されますので、引きこもっているときの1日の歩数計は震えるほどの数値になっています。このままでは運動不足で、大変なことになってしまいうでしょう。そこで最近は、日がどっぷりと暮れた夜9時ごろ自宅を出て、小さな川沿いを歩いております。歩数にして5000歩程度でしょうか。だいたい30分くらい歩いています。夜になると風も心地よく、気分は爽快になります。程よく汗をかく程度です。

以前、運動をした時に汗をかいて、その痒みで肌がかぶれたりしたことがありました。その時は「ズンバ」というかなり激しいダンスを長時間踊っていました。楽しかったのですが、踊っていくにつれて、かゆみと、蕁麻疹のような肌のかぶれがおきるので、徐々に遠ざかってしまいました。自分の身体に合った運動とか負荷量というものがあるのかもしれない。汗に含まれる物質は保湿成分も含まれているそうなので、私のような乾燥系アトピー肌の人には、夕涼みウォーキングはぴったりのかもしれません。

お天気を言い訳にしないことを決めています。ズボラなため、天気予報をみて少しでも小雨が降る確率があるものなら、「今日はやめておこう」と気持ちがあくじけます。そんな時には、まずは頭でいろいろ考えずに、汗を吸い取りやすい通気性と吸湿性の良いTシャツを着て、スニーカーを履いて、玄関を出てしまいます。昼間と違う涼しい空気が感じられると、躊躇っていた気持ちがちよっと膨らみます。

運動好きではない私にとって運動をする理由は、「適度に運動をする」ことが「絶対に良いこと」なのに、それをしていない不安や罪悪感を減らすことです。でも、そのようなマイナスの動機では、継続することが課題になります。「どうせ向いてないし」「続かないし」と言い訳をしてやらないよりも、「続かなくてもまあいいか」と、その時の自分のために必要なことを楽しんでやっていこうと思いうようになりました。必要なことを楽しんで続ける工夫、これからも試行錯誤していこうと思います。

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。

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



9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」です。近年各地で災害の発生が増加しており、災害は他人事ではありません。この機会に災害時でも調理しやすいパッククッキングをしてみませんか。災害の時こそしっかりタンパク質をとりたいしょう!

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
カシューナッツ	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

煮 魚

★材料/1袋★

- 鯖 70g
- 白ネギ(斜め薄切り) 30g
- アレルギー対応醤油・みりん・酒 各小さじ1杯

☆作り方☆

材料をパックして20分パッククッキングする(下記参照ください)



Point レシピのポイント

- ・他の魚でもぜひ試してみてください。
- ・醤油の種類制限のない方は、通常の醤油をお使いください。

パッククッキング

(準備するもの)

- ・電気ポット
- (注意) ・ポットの容量に合わせて1/3の水を入れ、沸騰させて98度の保温設定で使用します。
- ・ポリ袋は「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地でマチのないものを使います。(スーパーにロールでおいてある、あの袋です。)
- ・1袋に入れる量は1~2人分を目安に。200gまで。1台のポットには3袋まで。
- ・ポリ袋に食材を入れて中の空気をしっかり抜いて、入口の力でしっかりと結びます。
- ・取り出すときには、トングやキッチンミトンなどを使用し、やけどに気をつけましょう。

料理教室の
レシピは
こちらから

ポリ袋って体に悪くないの?

半透明のポリ袋は、炭素と水素からできています。だからポリ袋を燃やしても、水と炭酸ガスになるので、塩化水素などの有害なガスを発生することはありません。



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。

※安全性の観点より、転用・転載等の一切を禁止します。

大切な人を
アレルギーから守る
抗アレルギー床材・テーブルクロス



富双合成株式会社 壁紙/床材/テーブルクロス 製造メーカー



本社/〒123-8505 東京都足立区堀之内1丁目13番10号 TEL:03-3899-5922(代) www.fusogosei.co.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・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 11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.nihonatopy.join-us.jp/

対策!! 新型コロナ感染と熱中症と肌トラブル

熱中症もピークが過ぎる9月ですが、今年の夏は暑かったり雨だったり。新型コロナ感染症でマスクは必須ですが、熱中症のリスクは高まりますね。その上、マスクによる肌トラブル。何をしたらよいのやら?をまとめてみました。

感染症対策

今、主流となっているインド型の変異ウイルス(デルタ株)。スーパーコンピュータ「富岳」の解析では、従来株と比べ2.5倍強いと想定した場合、今までのソーシャルディスタンス(最低1mの距離をとる)と同じリスクに抑えるには、約2mのソーシャルディスタンスが必要となるそうです。

また、従来型の感染者と1mの距離で60分会話した場合の感染リスクは、デルタ株では27分。25cmまで近づいて15分居るとほぼ100%感染に至るそうです。また、2mの距離を取って通常会話した場合、従来株では45分間で10%の感染確率に達し、デルタ株では20分弱で10%に達するとのこと。距離だけではなく、時間という要因にも注意が必要とされています。

(理化学研究所計算科学研究センター複雑現象統一的解法研究チーム)

熱中症対策

マスク着用での外出は、やはり熱中症のリスクが高まります。総務省消防庁の発表によると、7月26日~8月1日の1週間で熱中症による救急搬送が5831人(速報値)とのこと。これは前年同時期と比べると2倍近くになっているそうです。この期間での地域別搬送人数は、大阪府が最も多く414人、次いで東京都が364人、そして北海道が360人と発表されていました。

熱中症は、高温・多湿・風通しが悪い・激しい運動・厚着などの様々な要因が関係します。特に高齢者、子ども、障害者の方は熱中症になりやすいとされています。また、高齢者の半数以上が「室内」での発生。若い世代では作業・運動中も注意が必要です。「熱中症警戒アラート」が発表された時も特に注意が必要です。「熱中症警戒アラート」は、現在、環境省よりメール配信サービス(無料)が実施されています。

https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php

マスク着用で過ごす夏

マスク着用で過ごす2回目の夏。マスク未着用と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇など身体に負担がかかることがあります。本来、冷たい空気を吸って、温かい空気を出すことで身体から熱を放出しています。また、マスク着用によって運動している時と同じような呼吸となり筋肉を使い、体温が上昇しやすいことも要因のようです。

野外では人との距離(2m以上)を十分とってマスクを外すタイミングも熱中症予防には重要となります。また、マスクをしていると、気づかないうちに水分補給の回数が減っていることも多く、喉が渇く前にこまめな水分補給、そして塩分補給も大切です。

正しいマスクの付け方が理化学研究所よりYouTubeにアップされています。今さらかもしれませんが、ご参考まで。

<https://www.youtube.com/watch?v=26MDHomQU3Y&t=29s>

「つけ方次第で効果が上がる!マスクのより良いつけ方」

マスク素材は、マスクをしない状態を100%とした場合、吸い込み時、吐き出し時、共に最も性能が良いものは「N95マスク」で、次いで「ナノフィルターマスク」、「ダブルマスク」、「不織布マスク」、「布マスク」、「ウレタンマスク」の順となっています。変異株の感染力も強くなっていますから、日常使いはやはり不織布マスクでしょうか。

但し、不織布マスクに限らず喋るとズレるようなマスクやつけ方だと性能も半減ですね。また「ウレタンマスク」に使用されるポリウレタンの一部の原料に「イソシアネート」という化合物が含まれることがあり、アレルギーに関連する情報もあって、少し気になります。

エアコンの使用

一般的なエアコンは、空気を循環しているだけで「換気」は行っていません。となると室内は人の呼吸などによる二酸化炭素が充満している?のかもしれませんが。季節を問わず、また感染症対策としても換気は重要です。さらに、エアコンによって室内の湿気が減っていますので室内の空気は乾燥ぎみです。乾燥した空気だとウイルスも長時間浮遊しやすく室内での感染リスクも高まります。反面、加湿すれば浮遊しにくくなりますが、室内のウイルスが居なくなる訳ではありません。換気扇や扇風機なども上手く利用して、室内に空気の通り道を作る

工夫が熱中症対策を行いながら感染症対策にもつながるようです。感染症対策を考えると、出来れば窓を常に10~15cm程度空けておくことも重要なようです。さらに、換気不足を補うためにHEPAフィルター搭載の空気清浄機を併用することも有効とのこと。また、シーリングファン(天井に取り付ける扇風機)は、室内の空気を上下方向の流れを生み出すため、飛沫を拡散、希釈させることができ、水平方向で生まれる風上や風下の関係を減らせることもでき、感染しにくい状況が作れるようです。

肌荒れ対策

マスクに手洗い、そして手指消毒と、手荒れ・肌荒れ対策も難しいところ。肌トラブルがあると、本来の肌バリア機能も低下して、かえって感染症のリスクが上がるかもしれません。まずは、石けんによる手洗いに、手指消毒、そして拭き掃除では次亜塩素酸ナトリウム水溶液を使われている方もおられるかもしれません。殺菌消毒としては有効ですが、肌表面の脂質も手洗いで流され肌が乾燥しやすい状態になります。買い物時の店舗ではナイロン手袋をしたまま手指消毒。

自宅での拭き掃除などは、大丈夫な方はビニールやゴム手袋の使用。先に綿の手袋をしてから重ね手袋という方法も一考かもしれません。手洗い後には、出来れば処方頂いた保湿剤や白色ワセリン・プロベトなども刺激が少なく乾燥には効果が期待出来ます。市販品では、「サンホワイトP-1」やワセリンのべたつきを抑えた「サンホワイトシルキーY-1/共に日興リカ(株)」などは、ネットでも購入可能です。

マスクによる肌荒れは、マスク内が呼気で高温多湿の環境になり、開いた毛穴に古い角質などが詰まってニキビや吹き出物の原因にもなりやすく、脂漏性皮膚炎の悪化やマスクによる接触性皮膚炎、耳ひもによる耳裏のかぶれも経験します。帰宅後、マスクを外したあとは、石けん等で優しく洗顔、そしてしっかり保湿が肝心です。

手荒れや肌荒れ、マスクかぶれは放置せず、症状が悪化する前に出来るだけ早くかかりつけ医の皮膚科を受診して下さい。

コロナ感染症と熱中症の症状比較

「身体がだるい」「頭痛」などは、熱中症の症状でもありますね。「マスクが厚くて熱中症?」ということもあるかもしれません。熱中症も命に係わることもあって、コロナに感染したのか?熱中症なのか?とても不安です。東京都中央区の玉寄クリニック(院長 玉寄兼治先生)のホームページに症状比較が記載されていたのでご紹介します。

	熱中症	新型コロナ感染症
共通しやすい症状	発熱・倦怠感・頭痛・嘔気(吐き気)・筋肉痛・関節痛	
区別しやすい症状	筋痙攣	咽頭痛・咳・鼻水・味覚臭覚障害

発熱や頭痛、倦怠感だけでは、どちらの症状なのか判断がしづらいですね。勿論、自己判断は危険ですから、感染症対策、熱中症対策を丁寧に行って、どちらも防ぐ生活を送りたいところです。

The infographic is divided into several sections:

- 熱中症予防 × コロナ感染防止** (Prevention of Heatstroke and COVID-19 Infection): A central theme.
- 「新しい生活様式」を健康に!** (Healthy New Lifestyle!): Lists general health tips like hand hygiene and avoiding crowds.
- マスク着用により、熱中症のリスクが高まります** (Wearing a mask increases the risk of heatstroke): Explains that masks reduce evaporative cooling.
- 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう** (Remove your mask to prevent heatstroke): Advises to remove masks in high heat and humidity.
- 暑さを避けよう** (Avoid heat): Tips on staying hydrated and avoiding direct sunlight.
- エアコン使用時もこまめに換気しましょう** (Ventilate frequently even when using air conditioning): Emphasizes the need for fresh air.
- 暑も隠れぬぐりと日焼け対策も忘れず** (Don't forget sun protection): Reminds to use sunscreen and protective clothing.
- 熱中症に関する大切なこと** (Important things about heatstroke): A detailed section with a table comparing heatstroke and COVID-19 symptoms, and a flowchart for recognizing and responding to heatstroke.

第30回日本外来小児科学会年次集会付設 展示会出展のご報告



8月21日・22日、昨年より開催が延期されておりました上記学会付設展示会(同志社大学今出川キャンパス良心館・京都市)に協会ブースを出展してまいりました。WEBとのハイブリッド開催で、真夏にも関わらずの長雨の中ではありますが、弊社法人賛助企業よりご協賛を賜りました様々な商品を、ブースにお越し頂いた小児科医師、看護師様をはじめとするコメディカルの皆様に商品ご説明をさせて頂き、多くの皆様にご協賛品をお持ち頂きました。

同学会は、1991年に「小児の総合医療と外来医療に関する研究と教育を促し、もって小児医療の向上をはかる」とを目的として、「日本外来小児科学研

究会」として創設されました。

東日本、中部・近畿、中国・四国・九州という3ブロックで順次開催され、来年は福岡市での開催が予定されております。

同学会は、学術集会と総会で構成され、医師のみならず、看護師、薬剤師、保育士、事務等のメディカルスタッフの参加も多く、ディスカッションも盛んで、学術集会においては、一般演題の他、ワークショップの比重が高いことが特徴とされています。会員数は、現在2500名を超え、全国の開業小児科医が多数ご在籍されておられる学会となっております。

付設展示会は、同様の関連学会でも、製薬会社や医療機器メーカー様の展示ブースが並び、医療現場で必要なお薬や医療機器が展示されている中、弊社ブースの展示品は、患者さんが必要な日用品ばかりの展示で、ブースにお越し頂いた先生方も、興味深くご覧頂けたのではと感じております。

最後になりましたが、ご協賛を賜りました弊社法人賛助企業様には、紙面からではございますが深く御礼申し上げます。拜。

【ご協賛企業・敬称略・順不同】

浅野燃系(株)・大衛(株)・(有)カワイラボラトリー・シャボン玉せっけん(株)・積水マテリアルソリューションズ(株)・住化インバイロンタルサイエンス(株)・大和紡績(株)・(株)ダスキン・(株)東京企画販売・(有)バイオフューチャー・ヨック(株) (計11社。)



「アトピー性皮膚炎かゆみ講演会in滋賀」参加ご報告

8月25日、製薬会社様主催の同講演会にお招き頂き、皆様にご協力頂きました「痒みについてのアンケート結果」を発表する機会を頂戴しました。

滋賀県草津市にあるクサツエストピエホテルより、完全WEB配信ではありますが、京都府・滋賀県・そして北陸3県よりご参加の皮膚科専門医先生をはじめとする医療従事者の皆様へ、アンケートにお答え頂いたアトピー患者さんの声をお伝えすることが出来たのではないかと考えております。

滋賀医科大学 皮膚科学講座 教授 藤本徳毅先生が、わたくしの発表の座長をお務め頂き、慣れない発表のうえ、さらに緊張。

また、アンケート集計結果とは別に、「患者さんアンケートから見たもの」と題し、【その1】ステロイド外用薬について。

【その2】いつもの会話について。【その3】アトピー性皮膚炎の症状について。患者さんと主治医ドクターとの【診察室での思い違い】として、お伝えして参りました。

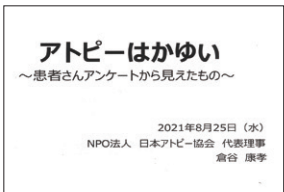
特別講演として、東京会場より東京慈恵会医科大学 皮膚科学講座 講師 石氏 陽三先生による「アトピー性皮膚炎の痒みに対する治療戦略」と題したご講演がありました。

石氏先生は、痒み研究のエキスパート。近年、アトピー性皮膚炎の新たな新薬が続々と登場し、今後も更なる新薬も開発されており、お薬の選択肢が増えることで、様々な治療方法が期待できるとのことでした。

今回の講演会は、医療従事者向けの講演ですから、医療従事者でない私共が拝聴出来る機会も無く、大変勉強になりました。とご報告させて頂きたいところですが、勉強不足は否めず難解で、様々な専門用語にどうにか聞き覚えがある程度とお恥ずかしい結果となりました。

コロナ禍のなか、勉強会や講演会を現地でやる事も難しく、今後もWEB開催を中心とした様々なイベントが中心となりそうです。最後になりましたが、座長をお務め頂いた藤本 徳毅先生、ご講演を拝聴させて頂いた石氏 陽三先生、今回、お招き頂きました主催者の製薬会社様には深く御礼申し上げます。尚、「痒みアンケート」結果は、弊社公式HPと公式ツイッターで、皆さんより頂戴しました全コメントをご覧いただけます。

<http://www.nihonatopy.join-us.jp/enquete2021/>



2021年8月25日 (水)
NPO法人 日本アトピー協会 代表理事
倉谷 康孝

読んでみました!! この書籍!!



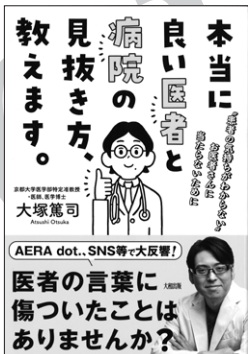
みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「本当に良い医者と病院の見抜き方、教えます」

【著者】大塚 篤司先生 【発行】(株)大和出版 【定価】1500円+税

近畿大学病院皮膚科主任教授、大塚先生の書籍。先生の書籍は、既に2冊ご紹介しました。帯にも「医者の言葉に傷ついたことはありませんか?」本書は様々な医者のタイプ別にアドバイス頂いています。アトピー患者さんの場合「どうしてこんな酷くなるまで放っておいた!」と怒鳴られた患者さんも過去にはおられたはず。初診でいきなりだと「病院変えよ!」ってなりませぬ。先生ご自身も「どうして人の気持ち分からないお医者さんが多いのだろう」と感じられているそうです。

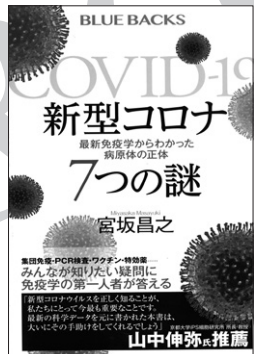
小さい頃は、ぜん息で何度も夜間診療受診や入院経験をお持ちで、医師になられてからも、うつ病で休職されたご経験も。またご専門でもあるアトピー(アレルギー)についても、良い医者を見抜くため「自分を守る必要な病の知識」をまとめて下さっています。さらに上手な医療費の節約方法まで。読み終えた時、心と身体がほんわかと和らいだ一冊です。



【タイトル】「新型コロナ7つの謎」

【著者】宮坂 昌之先生 【発行】(株)講談社 【定価】1000円+税

大阪大学免疫学フロンティア研究センター招聘教授。京都大学医学部卒で免疫学の権威。テレビを観てご存じの方もおられるかも。FBもご本名でされていますので正しい情報入手して下さい。本書は、昨年12月に第2刷を発行。「風邪ウイルスとの違い」「感染・増殖のしくみ」「集団免疫6割説」「ワクチンの副作用」「ワクチン開発」など、7つの謎としてご説明。以前、ラジオご出演時は「注射なので刺す時は少し痛いです、筋肉には神経が無いので痛くありません」「腕が腫れたり、赤くなりますがワクチンが効いている証拠と思って下さい」とのコメントに少し気持ちが楽になりました。また、別の取材では「感染予防、発症予防、重症化予防の「3本の矢」が揃っている」ともコメントされています。本書を読んでも「何となく怖い」気持ちは払拭出来ませんが、新しく正しい情報収集を心がけたい所です。



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