



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

- ◆ “汗” “あせ” “アセ” P1~P5
 - ◆ 汗って一体何者? P1
 - ◆ 汗についてのアンケート調査 P2
 - ◆ アトピー性皮膚炎と汗の関係 P3
 - ◆ 汗による皮膚疾患 P5
 - ◆ 汗かきトレーニング P5
- ◆ 法人賛助会員様ご紹介 第68回 P3
- ◆ プール授業!汗対策、日焼け対策はどうすればいいのでしょうか? P6
- ◆ ハーイ!アトピーづきあい40年の友実です P7
(フリーアナウンサー関根友実さん・第62回)
- ◆ 大阪はびきの医療センターの P7
食物アレルギー料理教室レシピ集-15
- ◆ ATOPICS P8
アトピー性皮膚炎患者さん向けアプリ
ブックレビュー

“汗” “あせ” “アセ”



「汗水たらす」「血と汗の結晶」「冷や汗をかく」「手に汗握る」などの慣用表現がある汗。「暑熱順化※」の準備はできていますか?皆さんにとっては、なかなか上手く付き合いくらい汗。夏本番前に「厄介な汗」について調べてみました。

汗って一体何者?

冒頭の「暑熱順化」という言葉。身体が暑さに慣れることを指します。個人差がありますが、約2週間程度の汗かき練習が必要なようです。暑熱順化が進むと暑さに強くなり、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や身体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなると言われています。さて、本題の「汗」って一体何なのでしょう…。

汗って何?

汗をかく動物は人と馬、ヒツジや山羊くらいだそうです。汗をかく機能が身体に備わったのは、猿から人に進化する過程でのこと。人の祖先は食べ物を求めて広い大地を長時間歩いたり、狩りをして走り回っていました。運動量が増えると体温はどんどん上がっていきませんが、特に熱に弱い脳をはじめ身体の組織や機能を守るために、他の動物よりも効率的に熱を下げる仕組みが必要になったと考えられています。

人にとって体毛はむしろ邪魔なものとなって退化し、熱を外に逃が

す「発汗」という仕組みが発達しました。人はトレーニング次第で夏の暑い日でも2~3時間のマラソンを走ることができますが、犬などは15分くらいしかもたないそうです。

体温調節は脳の視床下部という部位で行われています。体温上昇の情報をキャッチすると、汗腺に「汗を出して!」という命令を出します。また、緊張や興奮といった精神的なものがきっかけとなって汗が出る場合は、主に足の裏や脇で汗が出るのが特徴です。いずれの汗も脳が指令を出すため、自分の意志で汗をコントロールすることはできません。

汗の種類

汗は、皮膚にある汗腺という器官から出ます。汗腺にはエクリン腺とアポクリン腺があり、普段かく汗は普通、無色無臭です。

エクリン腺は全身のほとんどに分布しており、主に体温調節のために汗を出す汗腺で、分泌される汗は無味無臭です。

一方、アポクリン腺は身体の限られた部分にあり、特に脇の下に多く分布しています。エクリン腺と異なり、毛根に開口部があります。アポクリン腺から出る汗は白く濁っていて、脂質やタンパク質など臭いのもととなる成分を多く含んでいます。もともとはフェロモンの役割を果たしていたとも言われています。

エクリン腺の総数は一人におよそ300万個、1cm²の皮膚に130~600個も存在しています。実際、汗腺の数には相当な個人差があり、また汗腺の数は3歳頃までの幼少期にほぼ決定するとされています。暑い場所で育った子どもはたくさん汗をかいて体温調節しながら環境に対応するため汗腺も発達しやすく、逆に寒い地方で育つと汗腺は

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(火・木 10:00~16:00)
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。

少なくなると言われています。幼少期は寒い地方にいて、大人になってから暑い場所に引越すと、上手に汗がかけずに暑さに弱くなる可能性も考えられます。

エクリン腺の分布は部位によって特徴的な配置をしています。手のひらや足の裏ではシワとシワの間に多く汗腺があり、それ以外の部位ではシワとシワの交点に多く汗腺があります。

手のひらや足の裏の発汗は、物をつかんだり危険なことから咄嗟に逃げたりする時に滑り止めの役割を果たしていたと考えられています。それ以外の部位では、できるだけ効率よく汗を蒸発させるための配置になっていると考えられています。

~~~~~ 温熱性発汗・精神性発汗・味覚性発汗 ~~~~~

汗は、体温調節の他、緊張した時や驚いた時などの精神的なもの、そして辛い食べ物など味覚からの3つがあります。なお、温熱性発汗と精神性発汗は異なるメカニズムで起こりますが、完全に独立して働くわけではないようです。

■ 温熱性発汗

暑い時や運動をした時に上昇した体温を下げるための汗。手のひらや足の裏を除く全身から持続的に発汗します。熱い時に激しい運動を行うと1時間に2ℓ程の汗をかきます。主にエクリン腺からの汗で99%は水で臭いはほとんどありません。

■ 精神性発汗

人前に出て緊張した時や驚いた時に出る汗で、精神的な刺激に伴って出ることから「精神性発汗」と呼ばれます。汗が出る部位は手のひら、足の裏、脇の下など限られた部位で、短時間に発汗するのが特徴ですが、メカニズムは詳しくはわかっていません。エクリン腺・アポクリン腺から出ます。タンパク質やミネラルなどを含んだ脂質で臭いが強いです。

■ 味覚性発汗

香辛料が効いた辛い物を食べた時に鼻や額などにかく汗。味覚の刺激によって反射的に起こるもので、食べ終わると汗もひきます。

~~~~~ 汗はなぜ臭う？ ~~~~~

汗をかくと不快に感じる要素のひとつが「臭い」ですが、実は出たばかりの汗は無臭です。

エクリン腺から出る汗には臭いの原因となる物質はほとんど含まれていません。汗が皮膚の表面でアカや皮脂などと混じり合ったところで、これを細菌が分解することで臭いの物質が発生するとされています。また、アポクリン腺から出る汗からも細菌の分解によって臭いが発生します。これはワキガ臭となります。

・ 良い汗と悪い汗

汗の原料は血液です。汗腺には「分泌部」という汗のもとを作る部分があり、ここで血液から赤血球などを取り除いた「血漿/けっしょう」という液体から汗のもとが作られます。

血漿には各種のミネラルが含まれており、そのまま汗となって出ると身体にとって大切な成分であるミネラルが大量に失われてしまいます。

皮膚表面に出るまでの道のり(導管部)で血漿に含まれたミネラルなどの成分が吸収されることによって、余分な成分が含まれない99%水分の汗が出てきます。いわば汗腺でろ過機能が働いているということになります。

しかし、ろ過機能には限界があり、汗の量が多くなるとろ過しきれず汗に残される量が多くなります。ろ過機能が上手に働いている場合の汗は「良い汗」、上手に働かなかった場合の汗は「悪い汗」と言うようです。

良い汗の特徴は、成分の濃度が薄くて水に限りなく近く皮膚面で蒸発しやすい性質があります。悪い汗は、濃度が高くてねばねばしており、蒸発しにくいいため体温調節するうえで効率が悪くなります。また、

余分な成分を含んでいるため嫌な臭いが発生しやすくなります。さらに体内からミネラルが多く出ていくので慢性疲労や熱中症の原因にもなります。

汗腺のろ過機能は汗をかけばかくほど高まるという特性があり、運動をよくしている人の汗は、そうでない人より薄いことが知られています。過度に汗をかくことを避けるのではなく、適度に汗をかくことで汗腺を鍛えることが「良い汗」をかく秘訣のようです。

また、一般的に汗の量は加齢によって減る傾向にあります。汗の量の低下は、下肢→体幹後面→体幹全面→上肢→頭部の順に進み、頭部での低下が最も遅いようです。どの部位でも男性の方が女性よりも汗をかく量が多いようです。

さらに、人には不思議な反射が備わっています。身体の上下左右の脇を圧迫すると、圧迫した側の発汗が止まる「半側発汗」と呼ばれるものです。例えば、左上半身の脇を圧迫すると顔を含む左半身の汗が止まるそうです。

~~~~~ 汗についてのアンケート調査 ~~~~~

花王株式会社「くらしの研究」サイト(2019年9月)では、汗や臭いに対する意識とケアの実態を紹介しています。

Q.汗の臭いが気になりますか？

回答数1,036人のうち、汗や臭いが気になる人は約7割という結果でした。(とても気になる=14.1%、気になる=21.9%、やや気になる=33.4%、合計=69.4%)

臭いが気になる時は、「運動の時や運動の後」、「電車やバスなどで移動している時」、「仕事をしている時」、「知人や友人と会っている時」の順に多く見られました。

Q.汗をかいた時に気になるのは？

	女性(7,801人)	男性(1,896人)
1位	汗の臭い・体臭 84%	汗の臭い・体臭 81%
2位	肌の不快感 76%	肌の不快感 68%
3位	メイクが落ちる・化粧崩れ 62%	頭皮の臭いや蒸れ 45%
4位	衣類の汗ジミ 58%	衣類が体にはりつく 44%
5位	頭皮の臭いや蒸れ 53%	衣類の汗ジミ 38%

Q.あなたの汗対策は？

	女性	男性
タオル・ハンカチで拭く	83%	78%
制汗・デオドラント剤を使う	56%	30%
うちわ・扇子を使う	54%	49%
汗拭きシートを使う	52%	30%

その他にも、「汗ジミが目立ちにくい衣類を選ぶ」、「冷たい食べ物や飲み物を摂る」、「機能性肌着や靴下などを着用する」、「衣類の防臭・消臭、ドライ機能がある柔軟剤を使う」などの回答もありました。

~~~~~ 「不感蒸泄・ふかんじょうせつ」という汗?? ~~~~~

様々なシーンでかく汗。一体どれくらいの汗をかいているのでしょうか？大塚製薬株式会社の佐賀栄養製品研究所データ2000他によると、

- ・ 通勤 約1時間/約27℃…約200ml
- ・ 入浴 7~10分/約43℃…約400ml
- ・ 睡眠 約8時間/約29℃…約500ml
- ・ サッカー 約1.5時間/約26℃…約2000ml。とされていました。

29℃の環境で8時間はちょっと眠れないですね。

不感蒸泄は皮膚からの蒸散のみを指すという意見もあるようです。常温安静時には健康成人で1日に約900ml(皮膚から約600ml、呼気による喪失分が約300ml)程度で、発熱、熱傷、過換気状態などで増加

するとされています。

体内の水分や電解質は尿と不感蒸泄と便によって常に失われており、補充されなければ生命を維持することはできません。成人の場合、尿によって失われる水分は1ml/kg/時ほど。

不感蒸泄としては、皮膚と呼吸から15ml/kg/日の水分、便からは2ml/kg/日の水分が喪失されます。

体重50kgの人で計算すると、尿から1200ml/日、不感蒸泄から750ml/日、便から100ml/日で、合計約2000ml/日の水が失われることになります。体重50kgで割ると40ml/kg/日となりますから、この数値にご自身の体重を掛けると1日の概ねの水分喪失量が分かりますね。そして、室温が30℃以上の場合、不感蒸泄量は1℃上がるごとに15～20%ほど増加するそうです。

なお、発熱がある場合の不感蒸泄量は体温が1℃上昇するごとに15%程度増加します。

出典:信州大学医学部救急集中治療医学講座教授 岡元和文先生

子どもの水分喪失量は？

小児は新陳代謝が激しいため、細胞は水や栄養素などをたくさん必要とし老廃物も多く出ます。

尿は生後1週～2歳児なら3ml/kg/時ほどが排泄されます。体重あたりの尿量は成人の3倍にも達します。不感蒸泄量は25～30ml/kg/日ほどで、成人の2倍近くになるとされています。1歳で体重10kgの子どもの1日の水分喪失量は約1000ml程度とされています。

アトピー性皮膚炎と汗の関係

汗のメリット・デメリット

アトピー性皮膚炎の患者さんにとって、汗は症状を悪化させるイメージが強いですね。しかし本来、汗には皮膚や身体を健康に保つ働きとして、体温を調節する・皮膚の保湿・抗菌・ダニなどアレルギーの悪影響を和らげる働きがあります。その反面、痒みを生じる・そのままにしていると症状が悪化するなどは日常かもしれませんね。

アトピーの患者さんには、汗が出にくい(発汗障害)という症状を抱える方が多く、皮膚のバリア機能が低下したり、身体に熱がこもったりして症状や痒みを悪化させる原因になっていると考えられています。

アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021

「アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021」では、発汗についてアトピー性皮膚炎では程度に差はみられるも発汗量が減少しており、減

汗に伴う皮膚温の上昇やドライスキンが皮膚炎の悪化に関わるとされています。発汗量減少の原因としては、汗孔閉塞による汗の滞留、皮膚炎に伴う汗腺機能の低下、汗腺から組織中への汗の漏出、神経症(特性不安)などがある。一方、発汗減少の程度が軽微で比較的汗をかけている患者さんでは、汗を介して皮表のマラセチア抗原等に暴露されることが皮膚炎の悪化につながる可能性があると考えられています。特に汗の溜まりやすい関節屈側部、頸部では汗の影響が大きいと考えられ、また、アトピー性皮膚炎では皮疹の重症度に応じて汗の成分(抗菌ペプチド、塩濃度、グルコース等)に変化が生じているため、汗によるメリットを得られにくい。アトピー性皮膚炎患者が発汗することの是非については、発汗を避ける指導が症状を改善したとするエビデンスはなく、発汗を避ける指導は必要ない。むしろ発汗後の汗対策指導を重視し、発汗低下症例では汗をかけるようになることが治療の到達目標の1つとなりうるとされています。

アトピー患者さんにとっての汗

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科皮膚病態学分野教授 室田浩之先生のインタビュー記事によると、汗は身体を守る免疫システムのひとつと言って過言ではないとのこと。

・汗のメリットや減少の影響

汗が皮膚におよぼすメリットとしてはまず、汗中の乳酸ナトリウム、尿素が天然保湿因子として皮膚の潤い維持に貢献する他、カリクレイン(プロテアーゼ)は角質新陳代謝にかかわり、IL-37やβ-ディフェンシン、ダームジジンなどの抗菌ペプチドは細菌増殖抑制に作用しています。

さらに汗にはアレルギーを失活する作用もあり、汗をかけばダニ抗原の影響を軽減させることが期待できるとのこと。逆に汗をかけなくなると、皮膚の老化や乾燥による皮膚トラブルを招き、アレルギーの影響を受けやすくなるわけです。

最近では空調設備の整った環境が一般的ですが、長時間冷房の効いた室内にいると発汗に必要な対応閾値が上昇し、汗が出なくなって熱中症を引き起こすリスクが上昇することも想定されるとのことです。

・アトピー患者さんの汗の特徴

アトピー患者さんにおいて汗は悪化因子として認識されており、汗に含まれる成分が炎症に関係している可能性はあるとのこと。アトピー患者さんの汗の特徴は、健常人と比較するとグルコース濃度が高いことが明らかとなっており、汗中グルコース濃度は重症糖尿病と同程度であるにもかかわらず、糖尿病患者は一人もいなかったとのことでした。

他にも汗中の抗菌ペプチド濃度に個人差があることや、皮膚常在

法人賛助会員様ご紹介 第68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。

株式会社スマイルコットン

- ◆ 所在地 〒510-8123 三重県三重郡川越町豊田一色234-1
- ◆ 電話 0593-66-3344
- ◆ 業種 繊維製品製造販売
- ◆ 関連商品 肌にやさしい「スマイルコットン」インナー
- ◆ ホームページ <http://www.smile-cotton.com>
- ◆ 一言 「スマイルコットン®」は肌の摩擦を最小限



にするために、繊維をほぐすことで「わた」に近い状態を再現しました。最大の特徴は繰り返し洗濯しても硬くなりなく、やわらかさが続くこと、着用した時の軽さ、繊維上に空間ができることでの吸水性、蒸散性、保湿性です。ぜひ、スマイルコットンの「やさしさ」に触れてみて下さい。

シヤチハタ株式会社

- ◆ 所在地 〒451-0021 愛知県名古屋市中区天塚町4-69
- ◆ 電話 052-521-3635
- ◆ 業種 文具事務用品製造販売
- ◆ 関連商品 かんてんねんど
- ◆ ホームページ <https://www.shachihata.co.jp/>
- ◆ 一言



お子様が安心して遊べる食用色素と、食品素材である寒天を使用したアレルギーの心配が少ないねんどです。「かんてんねんど」は、においも少なく、手にくっつきにくく、乾きにくいので、長時間工作ができ、「ぶるん」とした弾力性を楽しめます。それぞれの色(赤・青・黄・黒・白)を混ぜて色彩感覚を養うことができます。

真菌 (malassezia globosa) 由来抗原の混入によるIgE抗体の産生が報告されており、これらの汗中成分がアトピー患者さんの痒みや皮膚症状の悪化を引き起こしていると想定されるとのことです。

・アトピー患者さんにおける発汗量の減少

多くのアトピー患者さんは、健康人に比べると発汗量が少なく、発汗に要する時間は長いとのこと。つまり、十分な汗をかけておらず、そのことで皮膚温の上昇や乾燥を招き、病原体への抵抗性が損なわれて悪影響をおよぼしているとも考えられます。また、汗が汗腺以外の組織にも漏出することが指摘されていましたが、これに加え汗腺のタイトジャンクション構成因子であるclaudin3の著明な低下が確認されました。

アトピー患者さんはよく「チクチクして痛い」と表現しますが、それは汗中のNaClなどの成分が組織中に漏出しているためではないかと推察されますとまとめられています。

~~~~~ アトピー患者さんにとって発汗は大切 ~~~~~

杏林大学名誉教授の塩原哲夫先生のご発表によると、角層の水分量は様々な因子により調節されており、そのひとつが環境の相対湿度で、それが80%以上になると私たちの皮膚は周りから水分を得ることができるようになるものの、近年の平均の相対湿度は真夏でさえも80%を越えることはありません。さらに水分補給にとって大切な入浴の際の湯船に浸かるという習慣が急速に失われてシャワーのみになってきています。私たちのライフスタイルは、ますます皮膚を乾燥させる方向に向かっているということです。

そこで、生活環境の乾燥化がバリア機能、アレルギー反応にどのような影響を与えるかという研究として、マウスを高湿度(80%)と通常湿度(50~60%)の環境に置き水分量を調べた結果、アレルギーを起こしやすいマウスは元々の皮膚の水分量が低く、起こしにくいマウスでは水分量が高いことがわかったとのこと。元々の水分量が低く、かぶれを起こしやすかったマウスでも、高湿度に置くと水分量が増加し、かぶれを起こしにくくなることがわかりました。

・アトピー患者さんにおける角質水分量低下の原因

アトピー患者さんでは、体のどの部位をとっても水分量が減少しており、フィラグリンやセラミドのような保湿に関与する因子の減少がその原因と考えられてきました。しかし、皮膚表面から蒸散していく水分量は汗の量と比べたら桁違いに少なく、しっかりと汗をかいていれば、少々バリア機能が低下していても、つまりTEWL値※が高くても皮膚の水分量は保たれるということになります。つまり、アトピー患者さんの皮膚の乾燥の原因としては、バリア障害よりも発汗障害の方が重要でないかと言えるということ。汗をしっかりとかいていれば、高湿度にいるのと同じになってかぶれが起こりにくくなります。

そこで、アトピー患者さんがどれくらい発汗しているかを見るために、汗管の数と直径を調べました。その結果、健康人では安静時においても均等に、皮膚表面の溝、つまり皮溝にある汗管から微量な発汗が見られたとのことでした。アトピー患者さんではこの皮溝からの発汗が著明に低下しており、角層の水分量の減少の主な原因は、皮溝からの微量発汗の減少にあるのではないかと考えられたということです。

アトピー患者さんでは発症初期に、汗の貯まりやすい部位(間擦部)に皮疹を生じます。これはアトピーの子どもさんに多く見られるものですが、成長に従い次第に全身が乾燥し、いわゆる成人型アトピーになっていき、その時点では間擦部はむしろ軽快していきます。このような臨床症状の進展は発汗障害の進展と一致しています。

※TEWL値=経表皮水分蒸散量

・発汗を亢進させるには

最も効率よく発汗を促進できたのは、サウナのような高湿度負荷ではなく、足を温水につける足浴でした。この場合の発汗は、皮溝からだけではなく皮丘からも起こってくるのが特徴だったとのこと。アトピー性皮膚炎ではまず皮溝からの発汗の低下から始まり、ついで皮丘か

らの発汗が低下していくことを考えると、足浴を毎日行うことが最も安全に発汗を亢進させる手段と考えられるということです。

また、どのような薬剤が発汗を亢進させるのでしょうか。安静時の微量発汗を亢進させるのが保湿剤(ヘパリン類似物質含有クリーム/以下、保湿剤)ですが、発汗低下を改善させるには、通常の1FTUではとても足りません。3FTUくらいたっぷり使用すると安静時の微量発汗は著明に亢進します。

・発汗から見たアトピー患者さんの対応

間擦部に皮疹を認める初期のアトピー性皮膚炎であれば、過剰発汗になっている部位には積極的にステロイド外用剤やワセリンを用いて炎症と過剰発汗の両方を抑え、発汗が低下している部位には保湿剤を用いるのが良いと考えられたということです。

発汗障害が全身性に進行してしまった患者さんには、全身に保湿剤を外用し、ステロイド外用剤の使用は必要最小限度にとどめるべきだということです。あわせて毎日足浴を行い、可能なら相対湿度の高い地域への短期間の移住なども考慮すべきかもしれませんとまとめられています。

~~~~~ アトピー皮膚科医がアトピーを語る ~~~~~

石黒皮膚科クリニック院長 石黒和守先生のご発表では、先生ご自身もアトピーと付き合って50年以上になるとのこと。

発汗はアトピーの増悪因子かについて考えるために、大学に自血サンプルを郵送し測定してもらったところ、種々の汗抗原に対して著明にヒスタミンが遊離しており、経験どおりに汗で痒くなることがわかったとのこと。ゆえに、汗は間違いなくアトピーの増悪因子であると考えられたとのことでした。

「アトピー皮膚科医がアトピーを語る」というテーマで講演をされた時にアンケート調査を行われたところ、「どんな時に痒みが増しますか?」との質問では、「汗が一番痒みが増す」との結果(25%)でした。「汗をかいた後痒くなりますか?」との質問で「はい」と答えた人は97.5%で、「熱いお風呂の後で痒くなりますか?」との質問で「はい」と答えた人は67.5%だったとのこと。一方、汗も多くかくはずの「サウナの後で痒くなりますか?」との質問で「はい」と答えた人は意外にも15.8%だったとのことでした。

この3者間には、汗>熱いお風呂>サウナの順に有意差があり、汗をかくと自己抗体で痒くなりますが、汗をかくこと自体はアトピーには良いことで、サウナに入っただけで冷たいシャワーで汗を流せば、皮膚の状態は良くなる経験上思われていたものの、それを裏付ける結果となったそうです。

アトピーは発汗しにくい状態になっていて、正常な状態に戻すためにも積極的に発汗を促す指導をするべきで、「汗」は増悪因子ではありませんが、「発汗」はむしろ軽快因子であると考えられているとのことでした。

~~~~~ サウナの効能は? ~~~~~

フィンランド発祥のサウナ浴は健康づくりに有意義とされ、ドイツやフランス、イタリアなどの欧州では気管支喘息や皮膚病に対する「温泉療法」が保険診療として認められているそうです。

サウナは乾式(ドライサウナ)と湿式(ミストサウナ)に分かれますが、一般的にサウナと言えば乾式(ドライサウナ)を指します。ドライサウナは65~100℃以上、湿度は低めなのが特徴で、お肌にはミストサウナが優しいかもしれません。

また、総務省公害等調整委員会事務局「化学物質過敏症に関する情報収集・解析調査」報告書によると、軽度の運動、入浴(一般家庭、サウナ、単純温泉)などによって発汗を促すことは、自律神経を刺激・調節する効果があり、体内に取り込まれた有害化学物質は主として水溶性の代謝産物として体外に排出されるため、自覚症状の改善に有効であるとされています。

入浴に関しては半身浴が好ましく、湯温は、日本人の平均的感覚では「少し温い」と感じる39℃前後が、交感神経刺激が少なく理想的。サウナに関しては、米国では60℃前後の低温サウナが利用されているが、日本で普及しているサウナは90℃以上の高温サウナが主流で、温熱ストレスとなり逆に症状を悪化させる場合が多く、すすめられるものではないとされています。また、大学病院などでも使用されている遠赤外線を利用したサウナもあるそうです。こちらは高温サウナとは異なる45～55℃の低温サウナで、体の深部よりじわじわと温めて発汗を促します。

汗による皮膚疾患

汗を放置すると痒みの要因になりますが、ほかにも汗による代表的な疾病をまとめてみました。

■ 汗疹(かんしん/あせも)

大量に発汗した際に、汗管(汗が分泌部で作られた後に、体表の開口部に至るまでの汗の通り道)が閉塞し、汗管に貯留した汗が汗管外に漏れることにより発症します。

高温多湿下の環境を避けるため、エアコンや扇風機を使用して涼しい環境を作ることを心がけます。入浴やシャワー浴で皮膚を清潔にし、かいた汗をそのままにしないことも大切です。入浴やシャワー浴ができない時には、濡れタオルやウエットティッシュなどで発汗部を拭いたり、下着や衣類を取り換えることも有効です。

■ 汗疱/異汗性湿疹(かんぽう/いかんせいしっしん)

異汗性湿疹とは、手指や足底に小水疱が多発し再燃を繰り返す難治性疾患で、手湿疹に分類されています。汗疱とも呼ばれますが、手や足裏にポツポツできる初期の汗疱であればセルフケアで症状が改善することも多いようです。

汗疱を掻くなどして破裂して皮がむけ、湿疹が出た状態が異汗性湿疹と呼ばれ、皮膚科での治療が必要となります。夏季に多く発症するため発汗との関係が示唆されています。

異汗性湿疹の患者さんは金属アレルギーを有する人が多いと言われています。食物に含まれる微量金属や、歯科金属から体内に吸収された金属成分は汗中に少量排出されますが、金属アレルギーのある方は金属成分を含んだ汗に対して反応し、汗疱が生じることがあるようです。また、重症のアトピー患者さんの症状が改善する経過中に汗疱が見られることもあるとされています。

治療は、一般的にステロイド剤を塗布して症状の改善を目指します。予防は、手洗いや入浴後によく乾燥させます。

特に手指の側面や、足の指と指の間も乾いたタオルなどでよく乾かすように心がけましょう。

■ 金属アレルギー

金属アレルギーは発汗の多い夏に増加しやすいと言われています。汗や唾液などによって、金属から溶出した「金属イオン」が皮膚のタンパク質と結合すると、それを体が異物と見なして拒絶反応を起こすことによって起こります。

汗による「接触皮膚炎」の他に、歯科治療で用いられる金属や金属元素を含む食物の影響などで、生体内の金属イオンバランスが崩れて起こる「全身型金属アレルギー」もあります。こちらは金属製品が直接接触してなくても皮膚炎が起こるため、内因性アトピー性皮膚炎とも理解されるようになってきています。

金属アレルギーを起こしやすい金属は、ニッケル、コバルト、クロムなどですが、これらの金属も人間の生命維持に必要な微量元素です。例えばニッケルは、ピアスやネックレスなどのアクセサリ、時計バンドやメガネのフレームなどに含まれています。なかでもピアスは金属が直接皮下組織と接触するため、特に注意が必要です。

■ コリン性蕁麻疹

発汗をつかさどる「アセチルコリン」という神経伝達物質が関与して

起こる蕁麻疹で、風呂上がりや運動後など、汗をかくと症状が現れます。3～5mm大の小さな膨疹(ほうしん)または紅斑(こうはん)がたたくことができますが、通常、数分後～2時間以内に消えてしまいます。痒みの他、ピリピリした痛みを伴ったり、症状が酷い場合や何度も繰り返す場合もあります。左右対称に症状が現れることもあります。手のひら、足の裏、脇の下を除く全身に症状が出ます。最もよく症状が現れるのは体幹部です。小児から20代の若者に多く、高齢者にはほとんど見られません。夜間に症状が出ることは少なく、日中の活動時を中心に症状が出やすい傾向があります。

通常は、夏季に症状が出やすいと考えられていますが、冬季の運動や入浴で悪化することもあり、辛い食べ物や熱い食べ物が刺激になって発症することもあります。運動不足や入浴時に湯船につからないなど、汗をあまりかかない生活習慣をきっかけに発症するケースも報告されています。

軽度のコリン性蕁麻疹のほとんどは、特に治療をしなくても徐々に身体が慣れて自然に治るとされています。

汗かきトレーニング

■ 有酸素運動

「痒くなる～」かもしれませんが、ご紹介します。最も有効な方法は、やはり運動です。特に有酸素運動は手足など末端の血行も良くなり、自然に発汗を促すことができます。ウォーキング、サイクリング、ジョギングなどが効果的ですが、まずは近所への10分間ウォーキングがおすすめです。体温がゆるやかに上昇し、汗が少しずつ出る運動を続けることで能動汗腺が刺激されます。また、運動によってエネルギーを使うことで食欲推進や睡眠の質のアップも期待できます。高齢の方は室内での軽いストレッチや屈伸運動程度でも。ストレッチは血行を促し、屈伸運動は筋肉を維持して基礎代謝量の増加につながり、それだけ汗をかきやすくなります。軽く息がはずみ、汗ばむ程度を目標にするのが良いようです。

■ 半身浴

20分程度、38～40℃程度のぬるめのお湯に腰のやや上まで浸かる半身浴。低めの温度のお湯は、身体が休む時に働く「副交感神経」が優位になるためリラックス効果が高まります。疲労感も穏やかに和らぐので、寝る前の入浴方法としても最適です。さらに低い温度のお湯でゆっくりと汗をかくことで毛穴から老廃物が出やすくなり、同時にリンパの流れも促進されます。

■ 手足高温浴

手足はもともと休眠している汗腺が多いので、ここを42～43℃の熱めのお湯で温めて目覚めさせるのが手足高温浴です。この手足高温浴→半身浴を続けると、汗腺の働きは大幅にアップするそうです。さらに、入浴後の過ごし方も大切です。入浴後にエアコンの涼しい風に当たってしまうと、せっかく開いた汗腺が閉じてしまうそうです。こまめに汗を拭いたり、うちわであおぐ程度が理想なようです。もっと手軽にしたい方は、少し高めの温度(42～44℃)のお湯を入れ、手と足首を同時に浸けてゆっくりと温めただけでも効果があるそうです。

どうすればいいのやら。

以前、ドクターインタビューにお伺いした時、良くなってきたアトピー患者さんにはサウナ勧めますよ。とお聞きしたこともあります。良くなると言われても痒みが待っていると「じゃ～汗かこ!」と簡単には行きません。ドクターのご発表では足浴やサウナなどがありました。結果「汗がすぐ流せる運動を自宅で行う」でしょうか?最近ではテレビゲーム機でスポーツも出来ますから運動して汗かいたらシャワーやお風呂に直行!しか残念ながら思いつきませんでした。勿論、そのあとのスキンケアは入念に。

プール授業!汗対策、日焼け対策はどうすればいいのでしょうか?

プール授業が始まる頃になると、「アトピー児の場合、見学した方が良いですか?」とご相談を頂くことがあります。水が苦手なお子さんもおられるかもしれませんが、皮膚に付いた汗を流せる運動でもあるプール授業。また、「喘息にはスイミングがいい」とよく聞きます。プール授業どうすればいいのでしょうか。

アトピー性皮膚炎や喘息児のプール授業は?

「塩素で皮膚がかさかさになる」「喘息はスイミングで良くなる」など聞きますね。アトピー性皮膚炎には、「ブリーチバス」という療法がアメリカを中心に一部行われているようですが、日本のアトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021(最新版)では、「その効果の検証についていまだ十分とはいえ、国内での指針もないため、今後の整備を待つべきと考える。」と記されています。

東京慈恵会医科大学葛飾医療センター小児科医 堀向健太先生が、ヤフージャパンニュースでまとめておられる「子どもはプールに入っても大丈夫?アトピー性皮膚炎や喘息に良いか悪いか解説」によると、アトピー性皮膚炎がある5~6歳児358人がスイミングによって有病率が2.72倍に上昇したと報告された調査結果もあるようです。一方「スイミングで喘息が良くなる」については、実際に良くなった方もおられるかもしれませんが、「スイミングは喘息を改善させる」かどうかは、こちらも喘息のリスクが上昇したという悪い結果と、肺機能を有意に改善したという良い研究結果の両方があるとされており、「アトピー性皮膚炎に関しては、悪化時には控えた方が良いが、しっかり治療して安定したらプールは可能。可能であればプール前後にスキンケアをした方が良い」また、「気管支喘息に関しては、塩素の濃度に応じて悪化する可能性が指摘されているものの、良いとも悪いともいえない」とまとめられています。

プール授業で「日焼け止め」はNG?

「日焼け止めクリームの使用はご遠慮下さい」というプリントが過去に、某小学校で保護者に配布されたそうです。プリントには「プールの授業で日焼け止めクリームを使うと水質に影響があるため」と書かれていたそうです。

2015年の調査によると、屋外プールの小学校で約3割が使用を許可していない。中学校以上では、その割合は増え、高校では約半数で日焼け止めの使用が禁止されていたそうです。

プール授業は、1日に1クラスという訳では無く、全校生徒全員という訳では無いですが、大勢でプールを使用しますから水質の汚染はあるのでしょうか、日焼け止めクリームはプールの水にどれくらい影響を及ぼすのでしょうか?

大阪府皮膚科医会の水質調査

2007年、大阪府皮膚科医会は公立中学校14校で水質調査を行い、pH値・濁度・遊離残留塩素・大腸菌・過マンガン酸カリウム消費量・トリハロメタンの衛生基準の主要6項目を、プール授業開始直後とシーズン終了に計測。日焼け止めクリーム使用NGが7校、制限なしが4校、条件付きで使用許可の3校(計14校)を調べた結果、どの学校も検査数値に大きな差がなく、基準値以下の結果になったそうです。

また、(株)資生堂は、佐々木りか子先生(りかこ皮膚科クリニック院長)監修の下、小学生生徒30名に協力を得て、水着より露出している部分にサンスクリーンを塗布してプール授業を受けてもらった後プールの水質調査を行った結果、pH値・濁度・亜鉛量などの測定値は、文部科学省や環境省が取り決める基準内に収まっており、プール授業時にサンスクリーンを使用しても水質および安全性が確保できる可能性が示唆されたとしています。さらに、公益財団法人日本学校保健会の2015年度調査によると、「日焼け止めクリームの使用を許可している学校は40.0~53.9%で、ゴーグルの使用許可は概ね全ての学校で許可されている状況のようです。

こうした状況を受けて、日焼け止めクリームを使った紫外線対策を推奨する学校や、水に溶けにくい耐水性の日焼け止めクリームに限り使用を許可する学校も増えてきたそうです。

日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解

「学校における紫外線対策に関する具体的指針」が保護者さん、学校の先生方に向けた統一見解が発表されています。子どもの時から紫外線対策を行うことは、生涯にわたって健やかな肌を保つために大切な生活習慣の1つです。とされています。

帽子や服で覆う

帽子のつばが、7cmあれば約60%の紫外線をカットできるので、なるべく被るようにしましょう。また体を覆う部分の多い服で紫外線から肌を守ることができます。生地色は濃い色の方が紫外線を吸収しますが、熱中症に注意し素材なども考慮して選びましょう。プール授業ではラッシュガードを着用することも紫外線防御に役立ちます。

サンスクリーン剤を上手に使う

サンスクリーン剤の強さSPF15以上であれば、学校生活における紫外線対策としては十分です。但し、たっぷりと均一に塗らないと期待どおりの効果は得られません。顔ではクリームならパール大、液なら1円玉大を2度塗り。首や胸元、腕や背中も塗り忘れやむらが無い様に。また、効果が落ちたり汗で流れたりするので2~3時間ごとに重ね塗りすると効果的です。

子どもの使用に適したサンスクリーン剤は、「SPF15以上、PA++~+++」が目安。また「無香料」と「無着色」の表示があるものに制限。プールでは「耐水性」或いは「ウォータープルーフ」表示のもの。と示されています。

学校生活管理指導表と投薬(与薬)依頼票

アレルギー疾患用の学校生活管理指導表を毎年、園や学校に提出されている方も多いと思います。この指導表には、「学校生活上の留意点」としてプール授業や野外活動などに関する留意点を記入できる項目もあり、かかりつけ医のドクターにしっかり相談して下さい。上記指導表は、公益財団法人 日本学校保健会様のホームページからダウンロード出来ます。

https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R010100/R010100.pdf

そして、先述のサンスクリーン剤は、プール授業がある日に自宅で塗ることが出来ますが、プール授業が終わったあとの保湿剤や外用薬の塗布が必要な場合、背中などはどうしても一人で外用出来ません。保湿剤やステロイド外用薬などの処方薬の塗布は、原則医療行為に当たるようですが、汗を流せるプール授業のあとは、しっかりシャワー浴をして少なくとも保湿剤、出来れば外用薬も塗布したいところです。保湿剤に限らず、必要な飲み薬などもお子さんを診察した医師が処方したお薬に限り、同医師が署名した「投薬(与薬)依頼票」を園や学校に提出することで対応の違いはあるようですが、概ね行って貰えるようになってきているようです。依頼票は各園や学校で準備されている所も多いようですからご確認下さい。

皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解

最後に、「プールに入っている?」かどうか判断が難しい感染症について、日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会・日本皮膚科学会により発表されています。

とびひ(伝染性膿痂疹)

かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止して下さい。

水イボ(伝染性軟属腫)

プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することは避けて下さい。プール後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。

あたまじらみ(頭虱)

アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。

かいせん(疥癬)

肌と肌の接触でうつります。ごく稀に衣類、寝床、タオルなどを介してうつることがありますが、プールの水でうつることはありませんので、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いため、外出自体を控える必要があります。

感染症とプール授業は、やはりドクターの診断、そして治療の開始、症状度合いなどで分かれそうです。かかりつけ医のドクターとは、普段から何でも話せて相談できる関係づくりを大切にされて下さい。

ハイ! アトピーつき合い40年の友実です **連載第62回**



フリーアナウンサー 関根 友実

みなさんは汗をかきますか。テレビ番組に出演していた頃に、担当のメイクさんから、「関根さんは強いライトを浴びているにもかかわらず、まったく汗をかかないので、びっくりするほど化粧が崩れませんね」と、言われたことがあります。屋外のロケの時、強い日差しを浴びてもじわっと湿る程度の汗もかかないので、メイクさんから驚かれました。大勢の方に出ているメイクさんから言われるくらいなので、特異体質なのだろうと思っていました。そもそも昔から、滴り落ちるような汗をかいたことはありませんでした。運動をしたりサウナに入って大量の汗をかくことは、とてもスッキリするのだと聞きます。ですが、私にはそのような感覚はありません。流行のサウナに行ってみました、他の人と比べて明らかに汗の量が違います。最近になって、アトピー性皮膚炎の人の中には「発汗障害」の人がいると聞き、自分はそれに当てはまっていると気づきました。

発汗は体温を調節するために大切な働きをします。蒸発する汗が皮膚の熱を奪い、体温を下げてくれます。じわじわゆっくり、少しの量しか汗をかかない人は、体内に熱がこもりやすいのだそうです。体温が上がると痒みが増してしまいます。私は汗をかくとしても、じわっと肌に滲む程度で、しばらくすると汗による痒みが出てきます。だから、少しでも汗をかきたくないと思ってしまって、運動に対して気が進まなくなるといったことが起きていたように思います。汗をかくと痒いから、汗をかくことを恐れてしまうのです。

それに一時期は、汗による痒みと同時に、運動すると蕁麻疹が起きるようになっていました。特に、激しめのダンス系のフィットネスプログラムを受けると、終わった時には顔が腫れるほど蕁麻疹が広がりました。このダンスは楽しいなど感じていただけに、自分の体質に失望し、悲しい気持ちになったこともあります。結局、続けることはできませんでした。現在はリラクゼーションヨガをしています。ダンスのプログラムを受けたいと思いつつも、受ける勇気がまだ出ません。今ならいける気がしますが、心理的抵抗感は根深いです。徐々に挑戦していければと思っています。

汗には体温調節以外にも、汗に含まれる物質が細菌などから皮膚を守ったり、保湿する効果があるといえます。しかしながら、汗をかくと痒みが起きるために、汗はアトピー性皮膚炎を悪化させるものだと思いつつも、汗をかくことをできるだけ避ける場所や行動を選んできました。でも、汗をかいた後の対策をきちんと知っておけば、汗をかくこと自体に問題はなく、健康を促進するということを知りました。汗をかいたあと、速やかに水で流したり、刺激の少ないタオルで拭き取るなど、適切に対処をすれば恐れることはないのだということ。自分にあった運動習慣を生活に取り入れて、積極的に汗をかいていきたいと思っています。

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・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**

卵・乳・小麦不使用

グレープゼリー

暑い季節にぴったり、ジュースで簡単にできる甘さ控えめのゼリーです。ジュースの代わりにジャムを使ってグミを作ることもできます。

★材料(5個分)★

- ブドウジュース…………… 200cc
- 砂糖…………… 10g
- ゼラチン…………… 5g
- 水…………… 50cc

☆作り方☆

1. 水にゼラチンをふり入れて5~10分ほど置いてふやかす。
2. 鍋にブドウジュースと砂糖を加えて沸騰しない程度に温め、1を入れて溶かす。
3. 好みの器に入れて冷やし固める。

ジャムを使ってグミに

りんごグミ

★材料(5個分)★

- りんごジャム…………… 75g (他のジャムでもOK)
- ゼラチン…………… 10g
- 水…………… 大さじ3
- 菜種油…………… 少々

☆作り方☆

1. グミを入れる容器に油を塗しておく。
 2. 耐熱容器に水とゼラチンを入れて5~10分ほど置いてふやかす、電子レンジで加熱する。(600wで30秒)
 3. 1にジャムを加えてよく混ぜ電子レンジで加熱する。(600wで40秒)
 4. 3を型に流し入れ、冷蔵庫で固め、型から抜く。
- ※電子レンジの加熱時間はメーカーや機種によって異なります。様子を見て加減してください。
※軟らかめのグミですが、のどに詰まらないようにゆっくり注意してお召上がりください。
※冷蔵庫で保管してください。

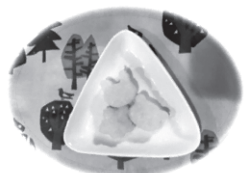
Point レシピのポイント

容器はシリコン型や製氷皿を使うと簡単になります。

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。

使用しているアレルギーの原材料 (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



料理教室のレシピはこちらから

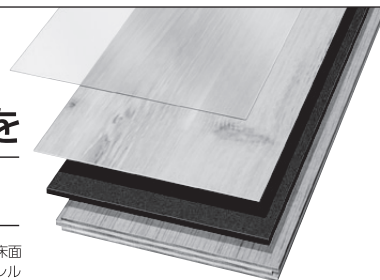


アレルギー料理教室レシピ

Panasonic
業界初*1「抗菌」「抗ウイルス」「アレル物質抑制」を
実現した「トリプルガード塗装」の床材



*1 2021年11月現在、パナソニック(株)調べ。*疾病予防をするものではありません。*床面(塗装面)に接した物質のみ効果を発揮します。(ワックスがけをすると細菌、ウイルス、アレル物質が塗装面に直接触れなくなるため、効果は発揮できなくなります。)*抗ウイルス加工は病気の治療や予防を目的とするものではありません。*SIAAの安全基準に適合しています。



アーキスペックシリーズ

パナソニック ハウジングソリューションズ株式会社



詳しくはこちらをご覧ください

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 9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.nihonatomyjoin-us.jp/

アトピー性皮膚炎患者さん向けアプリ

アトピー性皮膚炎治療新薬が続々と登場し、製薬会社様が治療に役立てて貰えるようにアトピー患者さん向けのスマートフォンアプリも様々に登場。以前、マルホ(株)様の「アトピーノート」を本紙でご紹介しましたが、新たなアプリを一部ご紹介いたします。

サノフィ株式会社
アトピー性皮膚炎管理アプリEZTrack
「イーゼートラック」(無料)



アトピー性皮膚炎治療薬デュピクセント®(注射薬)を発売されたサノフィ株式会社開設のアプリです。デュピクセント®を使われている方、またご使用されていない方でも以下QRコードよりダウンロード出来ます。

このアプリは、アトピー性皮膚炎の治療継続をサポートするスマートフォン専用のアプリです。お肌の状態を毎日記録してアトピーを「見える化」する機能や気になる症状写真を部位別に保存して管理できる機能。そして、デュピクセントの投与日(自己注射)も記録できます。さらにはアラーム設定で次回投与日も設定可能。新規エントリー時には、悪化因子なども登録出来ます。症状記録では、週単位、月単位、年単位で重症度やかゆみ度合い、睡眠障害などを見ることが出来ます。また、「情報」をタップすると、アトピー性皮膚炎に関する情報や皮膚科専門医によるアトピーWeb公開講座開催情報も得られます。

アトピー性皮膚炎の治療ゴールは、良い状態を長くキープすること。良い状態を1日、もう1日と積み重ねることが大切ですが、季節や生活リズムの変化で同じセルフケアでも悪化するということもありますね。ドクターにお任せ!かもしれませんが「去年はどうしたっけ?」が判れば参考になるかもしれません。

<https://www.support-allergy.com/atopy/useful/eztrack>

App Store



Google Play



アツヴィ合同会社
疾患情報サイト・アトピー性皮膚炎に
「新しい会話 自分らしい毎日」(無料)



アトピー性皮膚炎治療薬JAK阻害剤リンヴォック®錠を発売されたアツヴィ合同会社開設のアプリです。以下QRコードよりダウンロード出来ます。コンテンツは随時追加予定とのことですから、アトピー患者さんにとってもっと身近で便利なアプリになるようです。

まず「アトピー性皮膚炎を理解する」では、アトピー性皮膚炎について、なりやすさ、や痒みの悪循環。治療の流れ。スキンケア。悪化させないライフスタイル。などなど読みたい内容がカテゴリー分けされ、とてもわかりやすく便利です。そして「新しい会話サポートシート」では、「どんな生活を送りたいですか?」という質問から日常生活や学校、仕事、対人関係、趣味や余暇まで自由記入するとサポートシートが出来上がり、あなたがどんな希望をかなえたいかが、わかりやすくまとめられています。いつ頃までに目標を達成したいか期間も示されます。そのための治療や自宅でのケアや対策をどうすれば目標に近づけるのかをわかりつけ医と一緒に考えていく、まさに「サポートシート」診察時に、あれこれ聞きたいけど限られた時間で焦ったり、次の人が待っておられたり、なかなか上手くいかないこともあります。また、日常生活のQ&Aでは日常生活で気になる質問についての回答も見る事が出来ます。

<https://www.atopy-kaiwa.com/index.html>



大塚製薬株式会社
アトピー性皮膚炎の情報サイト
「アトピース」(無料)



アトピー性皮膚炎治療薬PDE4阻害剤モイゼルト®軟膏0.3%同軟膏1%を発売された大塚製薬株式会社開設のアプリです。以下QRコードよりダウンロード出来ます。

コンセプトは、アトピー性皮膚炎の情報サイト「肌も、心も、おだやかに」とされており、カテゴリーは「アトピー性皮膚炎を知る」、「アトピー性皮膚炎の治療」、「生活習慣のヒント」そして「患者さんインタビュー」となっています。「アトピー性皮膚炎を知る」では、アトピー患者さん数や年齢別患者さん数、通院状況などがデータで示されています。また、アトピー性皮膚炎の原因、そして症状についても詳しく記載されています。「アトピー性皮膚炎の治療」では、治療の目標や期間、塗り薬の使い方など。「生活習慣のヒント」では、洗顔の仕方から季節に合わせたスキンケア方法、マスク着用時のケアなど、日頃、皆さんが苦労されている気になる情報がアップされています。さらに「患者さんインタビュー」では、患者さんからの経験談が記載されています。最後に「私のピースな時間」というまとめでは、患者さんの「私のストレスフリーな楽しい(時間)」も読むことができます。患者さんインタビューは、随時追加されるようですから、皆さんが行っておられるアトピー性皮膚炎との付き合い方や考え方など、参考になる内容となっています。

<https://atopic-dermatitis.jp/>



読んでみました!! この書籍!!

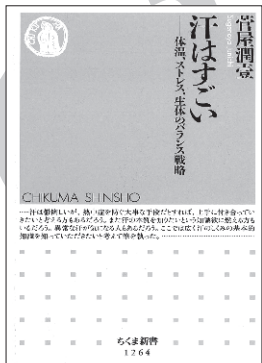


みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「汗はすごい」

【著者】菅屋 潤壹 【発行】(株)筑摩書房 【定価】830円+税

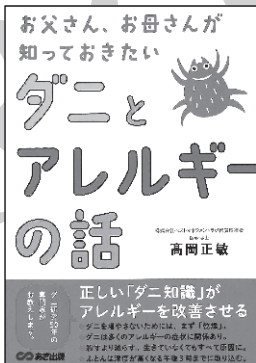
著者は、愛知医科大学名誉教授。発汗生理、温熱生理、環境生理、自律神経生理などがご専門。今号編集にあたり予習してみました。汗は最も身近な生理現象ですが、風邪は汗をかくと治る?手が冷たい人は心が温かい?など誤解もあるようです。同年齢なら女性より男性の方が汗の量が多く、女性は男性の3~6割程度の少ない汗で体温調整が出来そうです。またお風呂に入った時の汗の量や、睡眠中の汗は何時出ているのか?ストレスによる汗。汗の異常による疾病。汗臭い!ベタリ気持が悪い。突然、腋から汗がなど。勿論、「アトピー性皮膚炎に汗は禁物か」という項目も記載があります。汗で何故痒くなるのかまでは記載されていませんが、汗について網羅されています。日常生活の汗は鬱陶しいことが多いですが、熱中症を防ぐ大事な手段かもしれません。うそ発見器の手の汗は、結構正確に把握できるそうです。



【タイトル】「ダニとアレルギーの話」

【著者】高岡 正敏 【発行】(株)あさ出版 【定価】1400+税

アレルギーで最初に感作が成立するのがダニと聞きなれた事があります。人に悪さをする厄介なダニは、住まいに生息するヤケヒョウヒ・コナヒョウヒダニや愛犬の散歩や野山などで刺されるマダニは命の危険も。ダニアレルギーはそのたんぱく質。ダニ自体よりその糞や死んだ虫体が乾燥して粉々になって室内を浮遊。人が歩けばフワ〜と舞い上がり吸い込んでいるかも。ダニが好む温度や湿度は人が快適に生活できる環境とほぼ同じ。ダニは殺すではなく増やさない。一番の対策は埃を貯めない。物を極力置かない。定期的な掃除だそうです。ゴミ1gにダニは500匹以上いるそうです。一般的にダニが1㎡あたり約100匹を超えると何らかのアレルギーが起こる可能性が高いとの事。部屋別の正しいダニ対策や寝具の選び方、ダニ対策でアトピー患者さんの症状改善例も記載されています。やっぱりダニの同居はご遠慮頂きたいですね。



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