

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

- ◆ 患者無視の事業仕分けに抗議 ..... P1
- ◆ Winter underwear ..... P2
- ◆ カイロプラクティックという選択肢 ..... P3・P4
- ◆ P1の要望書に関連して ..... P4
- ◆ うがいと手洗いとマスク ..... P5
- ◆ アトピーおばちゃん通信(連載/第3回) ..... P5
- ◆ 美味しいもの、もうひとつ ..... P6
- ◆ フグのおいしい季節...と言ってもDL50のおハナシ... P6
- ◆ 2010アレルギー週間行事紹介..... P7
- ◆ ATOPICS(ブックレビュー・お知らせなど) ..... P8

患者無視の事業仕分けに抗議

選択肢が減ることは患者さんにはとても不利益です!!

要望書

主務担当次官 殿

このたびの行政刷新会議による「事業仕分け」において市販品類似薬として漢方薬および一部ステロイド外用薬、ビタミン薬が保険適応外として判定されましたことはアトピー性皮膚炎をはじめアレルギー諸疾患患者の実態を考えず、さらには漢方薬、アレルギー薬、ビタミン薬等に頼らざるを得ない慢性疾患患者を置き去りにした暴挙であり、強い憤りを持っています。

民主主義の世の中においてファッションとも受け取れるこのような暴挙は一部仕分け人の主観による机上論にて行われ、現場無視も甚だしいと言わざるを得ません。

このような暴挙を患者団体としては許しがたく、アトピー性皮膚炎患者450万人の声をお聞き取りいただき、直ちに保険適用継続をされるよう強く要望いたします。

平成21年12月24日



特定非営利活動法人 日本アトピー協会 理事長 後藤田育宏 賛同者 日本臨床皮膚科医会近畿支部 支部長 笹川 征雄

去る12月24日、上記要望書を450万人アトピー性皮膚炎患者の声として民主党大阪府連に提出。強く抗議、要望いたしました。

(中央・笹川征雄医師 右・後藤田理事長)

今回の財務省の仕分け作業は議員さんたちが使命感に燃えて力みすぎた結果、何か大きな忘れ物をしているように思えてなりません。一所懸命さは理解できるが「締め切り時間」を意識しすぎ責任の重さがどこかへ行ってしまった...と言えば言い過ぎでしょうか。その影響は患者さんをはじめ医師の先生方にも大きな衝撃を与えました。漢方薬は今では多くの医師に支持され普遍的な治療の一環となっています。一説には約70%の医師が漢方薬を処方するという事です。これが保険適応外となると選択肢が狭まります。さらにアトピーの方々にとって見過ごせないのは軽いステロイド薬も保険適応外としたことです。軽いランクといえどもステロイド薬は医師の指導下でなければ使える薬ではありません。たとえて言うなら運転免許証を持っているからといって「F-1」レーシングカーに乗れるわけがありません。そのような難しい薬を再度、野放し状態にすることは絶対に反対いたします。私たちは「アトピー性皮膚炎」と病名が付いている以上、医師の診断を受けて医師の指導のもとに治療していただくことが基本的な考え方です。その中で医師と相談のうえ漢方薬等を選択する、あるいはステロイド薬を使わない療法を選択するのも患者さんの自由ですが、4ページで記しますように「セルフメディケーション」にてアトピー性皮膚炎を治療することには賛成しません。そんな思いで今回、先生方と歩調を合わせました。

### 最近話題の「吸湿発熱素材」について

昨年冬くらいから、「温かくなる肌着(素材)」が話題になっています。早朝セールと銘うって先着100名には、何と牛乳とパンのサービスまであったそうです。

さて、その「吸湿発熱素材」ですが、一体どんな機能なんでしょうか?文字どおり湿気を吸って発熱する訳でしょうから肌着の場合、汗を吸ってくれるならアトピーの方にも便利そうです。

ただ素材は、皆さんが苦手な化学繊維(化繊)が殆どです。「温かくなって=痒くなる」と困ってしまいます。アトピー患者さん約50名にメールアンケートをしましたが、着用経験のある方は殆ど皆無でした。そんな訳で少し調べてみました。

今大ヒット中の商品は、ご存じユニクロさんのヒートテックという素材です。この素材は東レさんがユニクロさんと開発したもので着ると温かいと評判です。その他にも他社多様に以前から開発されています。

主な所では、グンゼ=ホットマジック、サーモファイン。ミズノ=プレスサーモ。ワコール=ウェルサーモα。ヨネックス=ヒートカプセル。イオンさんは東洋紡が開発したヒートファクト。イーヨーカドーはパワーフォーム。西友はエコヒート。ユニーがヒートオン。とまあ数えあげればキリがないほど百花繚乱です。その他にもまだまだ凄い数の素材が開発されています。

さて、その機能ですが繊維に関わらず水分を吸着するときに発熱することは科学的には当たり前の事のようにです。繊維に限ると完全に乾いた下着を着た瞬間、体の表面から放出する水分を吸収して発熱するのだそうです。

もちろん糸の細さや密度、そして程良いフィット感などで「温かさ」を感じる工夫がされているようですが綿100%の「吸湿発熱素材」は無さそうです。化学繊維でも問題なく着用出来れば何よりですが肌が乾燥するとご存じのとおり誰でも痒みが発生しますので、症状と相談してこれらの「有能な」繊維素材を上手に利用してください。

### 温かい素材って何でしょう?

温かさ順ならウール>アクリル>ポリエステル>綿>レーヨンかもしれません。ただ織り方や混率、糸番手などで温かさは違ってきます。化学繊維ではなくて温かい素材は、やはりウールです。ウールには羊毛と獣毛があります。羊毛はメリノウールなど羊の毛で作られたもので、獣毛とはカシミア・モヘヤ・アンゴラ・キャメルなどを指します。

化学繊維や綿と比べると、やはり温かさは勝り、また放湿性も持っていますので、汗をかいてもセーターが湿るといような事はあまりありません。ただ、独特のチクチク感が皆さんには敬遠されがちです。

温かさはウールでも上質な物ほど優れているようです。カシミアなどは、繊維自体が細く独特のぬめりを持っていてあまりチクチク感はありません。この素材も上質なものの程、薄くて温かいのですが上質になればな

る程、手入れをしないと風合が損なわれます。

綿も裏起毛のトレーナーやチェックのシャツなどによくあるネル(フランネル)素材などは比較的暖かく皆さんには重宝かもしれません。

### 温かさの工夫

皆さんが愛用しやすい素材で温かく着用出来る工夫って無いのでしょうか?肌着はやはり綿!という方が多いと思います。綿100%が一番無難だと思いますが、綿は吸汗性は良いのですが、汗をかいた時の放湿性があまり良くないので、汗で肌着がジっとりしてゾクゾク。この季節は風邪の原因にもなりがちです。

好みにもよりますが、ポリエステルや化学繊維が数%混紡されている素材だと総体的ですがその分、綿より乾きが早くなります。

衣類による温かさとは、衣類を重ねる層に温かい空気を閉じ込めることで体温の低下を防ぎます。綿に比べウール素材の方が確かに温かい素材ではありますが、厚手のセーターをざっくり着るよりも、下着やTシャツを重ね着し、薄手のセーターの上から風を防げるような上着を着用の方が衣類の保温力は上がります。

上手に重ね着をしたつもりでも、首元があいていると、そこから熱がどんどん逃げてしまいます。スカーフ(出来ればシルクや綿)やタートルネック(綿100%)で首回りをしっかりガードしましょう。シャツ襟の後(首部分)を立てるだけでも、首回りの温かさが違います。

また重ね着は、室温に合わせて衣類を脱ぐことで保温調整できるメリットがあります。

少しの保温調整なら襟元や袖口のボタンを外すだけでも調節ができます。反対に汗ばんでしまった場合は、下着だけでも着替えるようにしてください。

痒みの原因となることは勿論、屋外では風速1mで体感温度は1℃下がるといわれ、下着が綿などの場合、速乾性に乏しいため急激に衣類層の温度が下がります。

### 問題は静電気です。

静電気が発生する理由は省いて、衣類で静電気が発生しやすい素材は大別すると化学繊維で、重ね着に1枚でも加えると発生しやすくなります。ウールや綿などの天然繊維で重ね着をするとあまり発生しません。また、洗濯の最後にお酢やクエン酸、グリセリンを少量加え脱水すると静電気予防になりますし、小さなスプレーボトルにグリセリン水を入れて持ち歩けば、まとわり付くスカートの内側にひと吹きすると一時的な対処が出来ます。

少し話しはそれますが、これからの季節パジャマを着る直前に、ほんの短時間、衣類乾燥機にかけると毎日あた たかくサラリとした肌触りのパジャマが着られて快適です。寝ごこちもよいので、よく眠れるようになります。

## 先生方へのお願い

日本アトピー協会のホームページにて敏感肌やアトピーの方に対応していただける医療施設を順次ご紹介してまいります。現在用紙などをお届けしておりますので、お手数ですが記入のうえご返送ください。なおお届けがない場合にはご一報ください。また原稿を

頂戴しながら未だ制作中ということで恐縮しております。可及的速やかにオンラインいたしますので、あと少しお待ちください。



# カイロプラクティックという選択肢

## カイロプラクティックとは

カイロプラクティック(Chiropractic)は、脊椎などの骨の構造的なゆがみが病気の原因となっているとの説でそのゆがみを調整することで病気の原因の一つが取り除かれるというのが基本的な考え方で現代医学では解決が難しい慢性病などの代替医療として注目されています。

カイロプラクティックって難しそうな名前ですがエジプト発かと思えるようですがギリシャ語の「手」=Chiro と「技術」=Prakticos を組み合わせた造語。1895年に、アメリカのダニエル・デビッド・パーマー氏によって創始され、現在では世界80ヶ国以上に普及、我が国には、1916年に川口三郎氏が伝えたと言われています。

WHO(世界保健機関)では、カイロプラクティックを鍼灸などと同じ代替医療として位置付けており、2005年にはガイドラインがつくられ欧米では法律による資格制度が制定されていますが現在我が国では施術者の公的資格等は定められておりません。したがってカイロプラクティックは「無認可手技療法」のひとつに分類され、まだまだ「怪しげ」な治療法と思われているのは残念です。

なおWHO(世界保健機関)は施術者の資格は認定していませんのでこのような表示にはご注意ください。

またカイロプラクティックとは別に街でよく見かける施設で「整体院」というのがあって基本的には同じ考えですが、「整体」の方は柔道など武術の分野から出発し、古くから我が国では馴染まれています。欧米発が「カイロプラクティック」で東洋発が「整体」ということになるのでしょうか。

## 土台がゆがむと全てがゆがむ

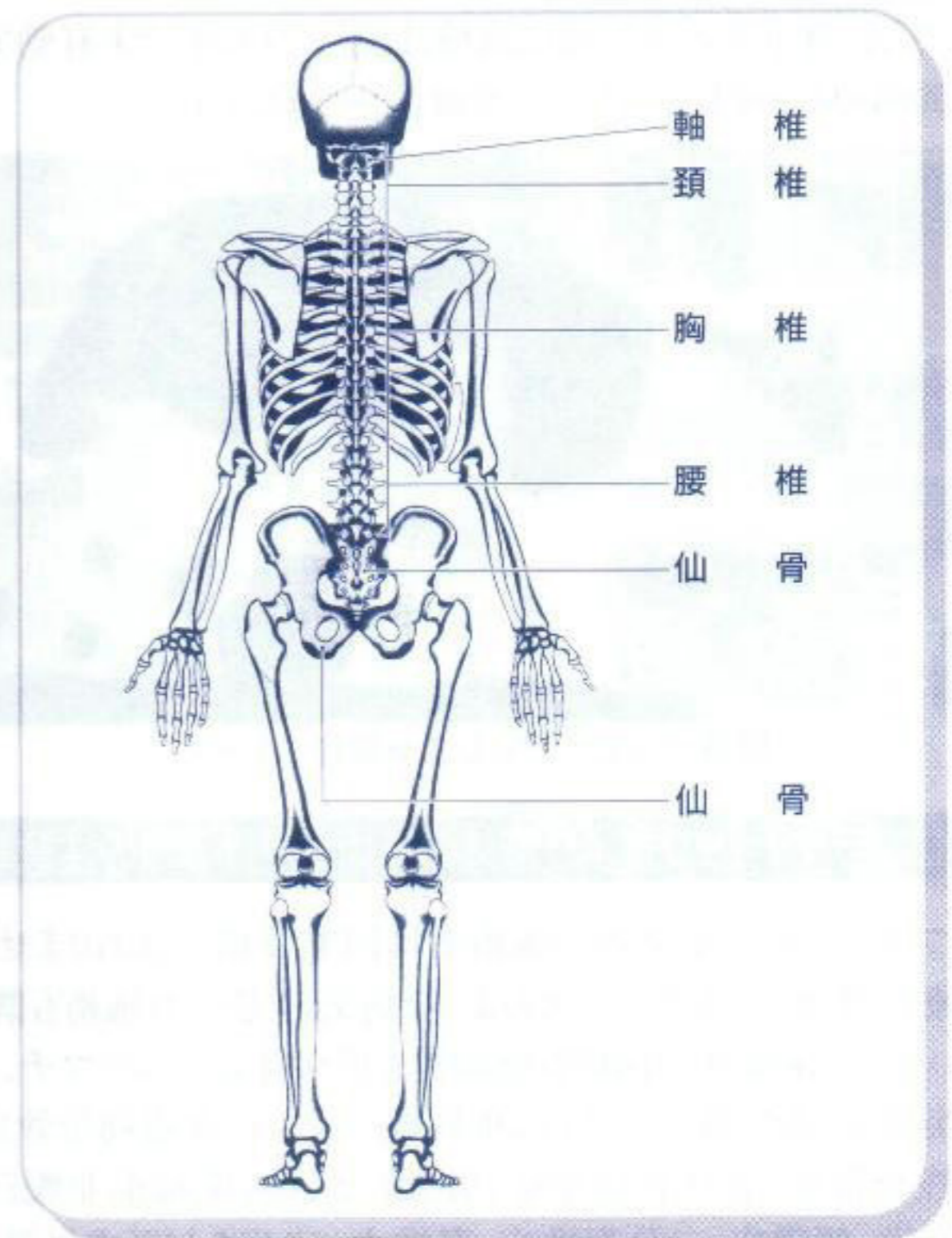
人の骨格は内臓や筋肉、血管、神経を支える柱のようなもの、この「柱」がゆがんでいると内臓などは影響を受けるとされています。なるほど本来の有るべき位置からずれると、内臓は精密にできているので影響を受け、思わぬ病気の原因になることは理解できますね。たとえば小児ぜんそくは「骨盤と仙骨」の部分にゆがみがあり、また「胸椎(背骨の部分)」にもゆがみがある場合に多くみられるとされています。アトピー性皮膚炎の場合も「胸椎」を正常に保つようにアジャストメント=施術すれば快方に向かうといわれ、その医学的な検証はともかく、一考に値します。

カイロプラクティックの施術を受けるまでもなく、日ごろの暮らしの中でできるだけ「姿勢を正す=背筋をシャンとする」だけでも軽快へ

の効果が期待できそうです。思い立ったら吉日、早速実行を。

## 経穴という考え方

カイロや整体とともに鍼灸の役割も無視できません。鍼灸は漢方とともに中国から伝えられました。漢方は経験則を集大成した「医学」で広大な中国の南部は温暖多雨で薬草が豊富、北部は寒冷少雨で薬草に頼れず鍼灸などの施術が発達、そして皇帝の不老長寿を願う食養生、これらが長い間に融合して漢方が発達しました。そんな中で鍼灸は西洋医学では理解できない分野とされ、低い評価を甘んじています。とくに経穴(ツボ)は理解できないものの一つで疑問視する人も多いのですが、これは「直立」した私たちの視点で考えるから。人も数十万年前は四つん這いで野山を駆け回っていました。そのとき内臓はどうなっていたのでしょうか。つまり内臓は背骨にぶら下がった状態だったのです。背中に経穴が集中している意味が理解できる筈。この経穴を指圧したり温灸したり、あるいは鍼で刺すことは有意義と考えられます。頭から否定せず選択肢の一つとお考えください。



## 皆さんでつくるアトピージャーナル

日本アトピー協会通信紙 **あとびいなう**

発行 特定非営利活動法人 日本アトピー協会  
 発行人 後藤田 育宏  
 主幹 倉谷 康孝

〒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/>

医学会患者会情報・新製品ニュース  
 話題・トピックスなど随時ご投稿ください。  
 鋭意検討のうえ掲載いたします。

次号発行予定 3月12日

## 猫背よ、さようなら…背筋をシャンとする方法

姿勢の悪い代表例が「猫背」、前かがみになることで首の両側にある「僧帽筋」に負担がかかり疲れやすく、また慢性的な肩こりに悩まされます。僧帽というのは西洋の僧職の冠る帽子で三角形に近いものだそうで医学用語には面白い由来もあるのです。それはそれとして猫背は胸にも圧迫が生じて呼吸が浅くなる傾向となって心臓に影響する可能性もあります。総じて体脂肪が多く付くようになり、たかが猫背と侮れないほど健康に大きく影響しますので気をつけたいものです。

猫背の多くは悪い姿勢が習慣になってしまった結果です。たとえば足を組む、腕組みする、いつも同じ側の手でバッグを持つなど、普段は気にも留めない些細なことの積み重ねです。また最近では携帯メールが日常生活の一部となっていてその影響も否定できません。これらの習慣を改善することが姿勢を良くする方法になります。姿勢を良くする方法は、立っているときにお腹に力を入れる、お尻をキュッと締める、肩甲骨を寄せる感じで胸をはる、太ももの内側をくっつけるような感じで立ち、また以前に書きましたが「チャップリン立ち=足のかかとをくっ付けて逆ハの字で出来るだけ広げて立つ」やときどきつま先立ちするのも効果的です。

椅子に腰かけるときは背もたれにもたれかからず、浅く腰かけて意識して背骨を伸ばすなど、ちょっとした心掛けでずいぶん改善されます。さらに身近かの人に常に点検注意してもらうことも有効です。姿勢制御のコツを覚え、アトピーを軽快させましょう。



猫背だって？ アッシにゃ責任ニャ〜!!

## カイロプラクティックおよび整体の施術を受ける際の注意事項

カイロプラクティックや整体の施術者は国家資格ではありませんので医療行為はできません。次のような病気の方への施術も禁止されています。腫瘍性・出血性・感染性を伴う病気、リュウマチ、筋萎縮性疾患、心臓疾患など。さらに椎間板ヘルニア、後縦靭帯骨化症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症、環軸椎亜脱臼、不安定脊椎、側彎症、二分脊椎症、脊椎すべり症など形成外科領域で診断がなされている病気、また血圧が高いときも要注意で施術により脳梗塞や脳血栓などの致命的な病気を誘発する危険性があるため禁止されています。

なお施術者は医師の掌握している行為の全てが禁止事項で、血圧を測ることもできません。薬の調剤はもとより服薬に関しての助言もできないなどかなりの制限事項があり、不便を感じるが多々あります。公的な資格の確立を望みたいものです。

カイロプラクティックや整体の施術を受けるときはかかりつけの医師と相談しましょう。頭ごなしに否定されることはないと思いますが、もしそうであれば医師の勉強不足かな…。

## P1の要望書に関連して

### セルフメディケーションの名のもとに 着々と進む「プロジェクトX」

セルフメディケーションと言えば何かとてもカッコよく聞こえますが、要するに「自己責任により行われる医療行為」で具体的には薬局薬店で薬を買ってきて、自己の病気を治そうとすること。そして薬を買って自分で治すか、それとも医療機関にかかるかということ。「セルフジャッジ」というらしい。

薬局で買える薬のことをOTC薬といい「オーバー・ツー・カウンター」の略語、カウンター越しに原則的に薬剤師の説明を聞きながら薬を選ぶことが基本となっています。しかし薬剤師は助言はできますが病気の診断は法律でできません。さらにGTR薬というのがあって、これは薬剤師の説明も聞かずレジスターに直行という芳しくない薬の買い方で「ゴー・ツー・レジスター」の略、薬を洗剤や蚊取り線香と同じように買うことで薬の買い方はこのGTRが圧倒的多いとか。

くどくどと書きましたが、政府の方針では「セルフメディケーション」の推進を図り医療保険の負担を減らそうと目論んでいる。そのために漢方薬や一部の抗アレルギー薬、ステロイド薬、ビタミン剤を保険適応から外してOTC薬にしようとし今回の仕分け作業で決まった。つまり病気になったら「セルフジャッジ」で自己責任で病気を治しなさい、大した病気じゃなかったら医者にはかかるなって暗に言っているようなもの。

その結果、どのような事が起きるのでしょうか。薬剤師は病気の診断はできません。医師に頼らずに自己判断でネットなどで調べながら、生半可な知識で薬を選んで治すとします。すると、かつてのステロイド禍の二の舞になることは容易に想像できます。

ある学会の報告書では日本人の5人に1人、約2千万人が足白癬(水虫)にかかっていて、そのうちの4人に1人、約5百万人がOTC薬で自己判断で治療、これは水虫薬の年間販売額133億円から割り出した数字という。そして不適切治療となって皮膚科に駆け込む人が年間5万7千人と推測され、およそ90人に1人の割合。同じく外用消炎鎮痛剤としてのシップ薬によるかぶれ、かゆみ止めが原因のかぶれ、そしてかぜ薬などによる薬疹、催眠などがあって薬を野放しにする影響がクローズアップされてきました。

さて視点を変えましょう…残念ながら現行の保険制度では医師の薬価収入は大きな比重を占め、これが減少することは医師にとって大きなダメージとなります。場合によっては「廃業」に追い込まれる。そこが実は国の思惑かも知れません。医師の地域分布の偏りは国にとっては頭が痛い筈、そこで「開業医」の息の根をとめて「勤務医」に復帰させて地域分布の偏りを解消しよう…そんなプロジェクトXが着々と進んでいるように思えてならない。この文章が編集子の独断偏見であって欲しいのですが…。

## アトピーおばちゃん通信

## 連載 第3回



以前に私はある信用金庫に勤めてたんよ。女性の上司には娘の事をよく聞いてもらてました。

ある日のこと、その上司が、

「神さんをよく拝めば、娘さんの病気も治るわよ。一度、お寺に来てお話だけでも聞いてみたら?」と言われました。大学病院に行っても治れへん、町医者もアカン、家を綺麗にしてもアカン、食事を替えてもアカン。万策尽きていた私はその宗教団体のお話を聞きに行くことにしましたんや。

こんな病気になるのは先祖の因縁やねんて…ちっぴり弱気と苛立ちの日々やったから。

朝、早く待ち合わせをしてその教団のある場所へと向かいました。

まるで大学かと思わせるほどの広い土地に立派な建物が建っていて、もうびっくり、神さんか仏さんか知らんけど、こんな立派なとこやったらきっと御利益もあると、信じ込んでしまいました。建物の中には食堂やグッズのお店などがあって、ちょっとした宗教グッズを買いました。

お金をたくさん取られると思ってドキドキしてたけど、全部で7千円ほどでした。

時間が来て、大きな講堂のような処に行き、みんなで唱和し、おばちゃんも判らんままに声を張りあげました…娘のためでっから。そして代表の方のお話を聞きました。

若い信者さんがたくさん居られたのには、これまたビックリ、悩んではる人多いんやなあって何や妙に連帯感が生まれたように思えました。

毎日、唱えるお経を教えてもらい、その日は帰りました。5回ほど通うと、霊能者に見ていただけるということでした。

朝早く、まだ寝ている娘の湿疹だらけの顔を見て、溜息をついては、ワラをもすがる気持ちで教団に出かけました。血や生汁がシーツに付くので毎朝、シーツを洗っていました。

5回通ったので、ようやく霊能者に見てもらうことができました。霊能者の回答は「あなたは感謝の念が足りない」とだけでした。そう云われると当たってるや〜ん。

それから月に一度は通い、日に何度か教えて貰ったお経を唱えます。私はだんだん気持ちがしんど〜おなってきた。これだけ拜んでもアカンのは、私の拜み方が足りへんからなんや〜と。え〜い、辞めたい。。。その宗教団体を辞める決意をしました。勧誘されたのが毎日顔を合わせる上司やったので、なかなか言い出されへんかったけど、ある日勇気を出して「辞めたい」と云いました。すでに5年の月日が経っていました。

触らぬ神に祟りなしとはうまく云ったもので、自分が全う出来ないものには手を出さん方がええねんて、今ならようわかります。その頃は精神状態がおかしくなったたのかもしれない〜人に誘われてもどこにも行きたくなかったし、行っても全然楽しくなかったわ〜。

宗教を辞めた私は今度は有名な先生巡りという当てどもない心の旅に出発するのでした。



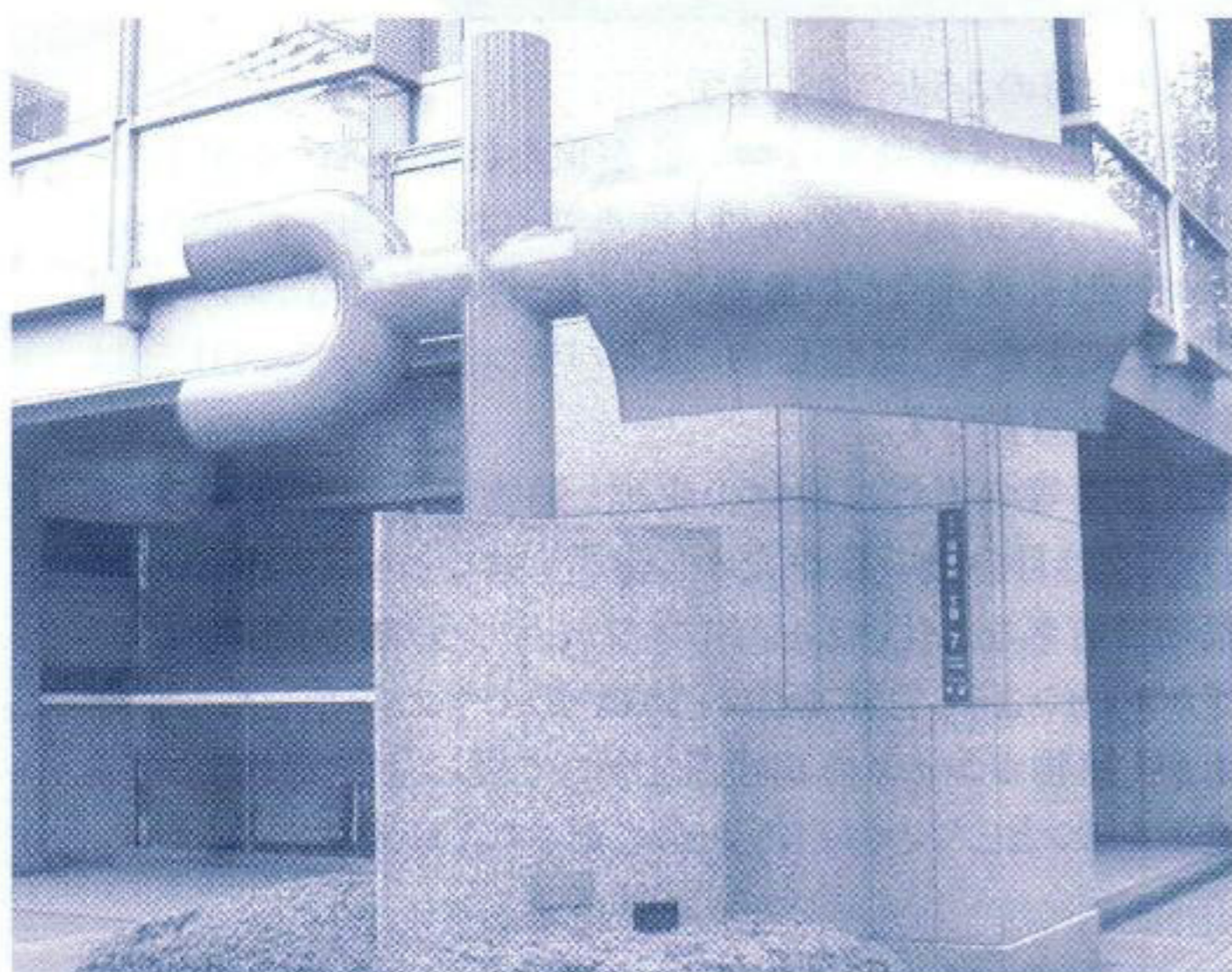
## うがいと手洗いとマスク…

手洗い励行とはいうものの…冬の水は冷めた〜いですね。インフルエンザ予防にはうがいと手洗いとマスク…の「三位一体」です。もちろん100%確実ではありませんが予防効果はかなり高いそうです。ところでこれからは厳冬、家庭内の手洗いなら給湯器や湯沸かし器が普及しているのでお湯で洗えますが、学校や保育園幼稚園では如何でしょうか。電話で某有名私学など数校に問い合わせましたが給湯器の設置は予定にもないそうで、園児や学童はまだまだ「冷水」で手洗いということになります。当然ながら手洗いは嫌がります。手がかじかむので手洗いはおざなり、逃げ回る子もいるでしょうね。大人でも冷水はいやですから。

そうするとアルコール消毒液ということになるのでしょうか。これも夏ならス〜として気持ちいいのですが冬ということでも、でも一瞬ですからご辛抱。

主だったオフィスや量販店、医療施設のエントランス付近には置いていますが、教育の現場ではこれもまだまだ。ピークは過ぎたかなって思いますが教育現場は「お寒い」現状です。

なお最近インフルエンザの予防に弱酸性次亜塩素酸水が有効ということで金融機関の一部で感染予防に霧状にして噴霧しています。この弱酸性次亜塩素酸水は「ナントカ水」との名称でこの機に乗じて多くの業者さんが生半可なトークでご商売をされています。これはpHの調整を誤ると呼吸器への影響が懸念されたいへんなことになります。次亜塩素酸水はもともと医療器具の消毒など古くから知られています。医療機関では何を今更って感じですが、ハンドスプレー式、噴霧式などがあり、これからは最盛期を迎え販売合戦はかしましくなりそう。医療用品取扱に精通した然るべき確実な業者さんのものを選んでください。



# ● 美味しいもの、もうひとつ…「かき」ですね。●

## ● そして「かき」といえば亜鉛、そこでミネラルのお話です。●

栄養学といえばカロリー計算とたんぱく質、脂質、糖質の三大栄養素、そして必須アミノ酸…これだけをマスターすればいいといった時代がありました。しかし今では分子量の話やミネラルなど物理、化学の知識が必要となり医学面でのかかわりも濃密となり栄養学は大きく様変わりしています。なかでもミネラルの摂取が酵素の働きに大きくかかわり、成長や健康維持に果たす役割が解明されてきました。

### 亜鉛といえば皮膚の健康には欠かせないミネラル

亜鉛は体重60キログラムの成人で約1.4から2.3グラムが主に細胞分裂に欠かせない酵素のなかで役割を果たしています。割合にすれば0.00038%、つまり3.8ppmということになりまさに微量。なお一円硬貨の重さがちょうど1グラムなのでその量のおおよその目安がつかますね。

亜鉛は特に皮膚、頭髪、つめ、歯に含まれていて臓器では男性の前立腺に多く含まれています。一日に必要な量は成人で10～15ミリグラムとされています。

さて亜鉛が皮膚の健康に欠かせないミネラルというのは、細胞が分裂するときにDNA(デオキシリボ核酸)が持っている遺伝子情報をうまく複製するために「DNAポリメラーゼ」という酵素が必要で、この酵素は亜鉛と大きくかかわっています。亜鉛が不足するとこの酵素の産生が少なくなって遺伝子情報がうまく伝わらず正常な細胞分裂ができないことになり、老化が早まったり皮膚をはじめ臓器の発育がうまく行かない障害が現れるそうで、亜鉛が細胞分裂するときに、とても大切ということなのです。

コラーゲン分解にも亜鉛は欠かせません。

### 人体はまさに化学物質、炭素も窒素も鉄も必要

ミネラルは必須元素とされ人体構成に欠かせないカルシウムや鉄など主要元素12種類と微量元素15種類に分けられています。通常、微量ミネラルといわれているのはこの微量元素でセレン、モリブデンといったあまり馴染みのないものまでありますがまだ確定したガイドラインはありません。しかし体内での働きが少しずつ解明され、欠乏すると特定の病気を招いたりして健康を損ねることがわかってきました。微量といえども無視できない存在となっています。

#### 厚生労働省が示す12種類の主要元素

水素	炭素	窒素	酸素
ナトリウム	マグネシウム	リン	硫黄
塩素	カリウム	カルシウム	鉄

#### 同じく15種類の微量元素

ホウ素	バナジウム	ニッケル	セレン
フッ素	クロム	銅	モリブデン
アルミニウム	マンガン	亜鉛	ヨウ素
珪素	コバルト	砒素	



## フグの美味しい季節…と言ってもDL50のおハナシ

### ちょっと知っておきましょう「毒の単位のお話」

試験動物に毒物を与えて2日以内にその半数が死ぬ急性毒性を表す単位で、投与量mgを動物の体重kgで割り算した値で表されます。数字が小さいほど毒性が強いことを示し、コマ以下は劇毒。千の値以上はまず安全です。毒性を示す指標として一般的に定着しています。

最強の毒は食中毒で有名なボツリヌス菌が出すボツリヌストキシンでDL50は0.0000011、フグ毒のテトロドトキシンはDL50が0.0085、青酸カリが5(成人男性で150mg)、ニコチンが7、ヒ素も7ですからタバコは恐ろしい毒ですね。カフェインが174内外、食塩でも急性毒性はありますがDL50は3千、つまり体重60キログラムの成人男性で180g、コップ1杯分の塩の量でこれだけの塩を摂取すれば二人のうち一人は死ぬという指標です。まあ10グラムも塩を舐めればのどがカラカラになりますから、死ぬの

は当たり前のような気がします。

急性毒性の試験動物は均一性が保たれているラットが主で、河川の汚染物質などの毒性(魚毒性)はやや均一性があるメダカを使い、洗剤などの魚毒性は均一性が保てるミジンコも使うということです。試験動物によるバラつきもあってDL50はあくまでも目安です。

なお農薬等の毒性は植物の生理と動物の生理が違っているので、効き目の強い農薬だから毒性も強いとも限りません。枯葉剤で有名な2,4D=2,4ジクロルフェノキシ酢酸のDL50は735でカフェインよりも急性毒性が少ないのですが雑草を枯らす作用が「植物ホルモン作用攪乱」なので経口急性毒性よりも環境ホルモンとしての河川汚染が心配されています。

# 2010年 アレルギー一週間行事紹介

日本アレルギー学会ではアレルギー一週間の恒例となっているアレルギー関連の講演会を各地で開催。

アレルギー一週間は、アレルギー疾患に対しての的確な情報を国民に提供するための活動を推進する週間として1995年(平成7年)に財団法人日本アレルギー協会により毎年2月17日～2月23日をアレルギー週間とすることが定められました。

この期間を中心として日本アレルギー協会により各地で患者・医療従事者向けにアレルギーに関する啓発活動が行われています。アレルギー週間のあることは患者さんでさえまだまだ知らない方が多いようです。

「早春のアレルギー週間」と「晩秋の皮膚の日」の二つの行事はタメになる講演会などが目白押し、やはり見逃せません。

2月						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## 首都圏 問い合わせ先 TEL:03-3222-3437

### ◆ 第16回アレルギー週間中央講演会 (東京都)

日時/2月20日(土) 13:00～17:00

会場/ヤクルトホール(港区新橋・JR新橋駅より徒歩3分)

演題①「小児喘息の予防と治療ーリスクを減らすヒント」

勝沼 俊雄先生 (慈恵医大小児科准教授)

演題②「花粉症ー診断の意義と適切な治療」

後藤 穰先生

(日本医科大学千葉北病院耳鼻咽喉科講師)

演題③「食物アレルギーの診断と治療」

池澤 善郎先生

(横浜市立大学院環境免疫病態皮膚科学教授)

演題④「アトピー性皮膚炎患者のビューティーサポートー化粧品も治療ー」

関東 裕美先生

(東邦大学医療センター大森病院皮膚科准教授)

休憩ののちパネルディスカッション

要参加申込 (締切 2月12日/ハガキにて)

〒104-0031東京都中央区京橋2-18-2 有明京橋ビル

(株)ジャパン・カウンセラーズ内アレルギー中央週間事務局宛

FAXは 03-5159-7760

### ◆ 山梨アレルギー市民フォーラム2010 (山梨県)

日時/2月7日(日) 14:00～16:00

会場/山梨大学医学部臨床小講堂 (中央市)

### ◆ 市民公開講座2010 (埼玉県)

日時/2月13日(土) 13:00～15:45

会場/川口総合文化センター・リリア11階 大・中会議室 (川口市)

### ◆ アレルギー患者相談会 (神奈川県)

「アレルギー疾患の予防、治療法をより良く知るために」

日時/2月21日(日) 14:00～16:00

会場/横浜新都市ビル(そごう)9階ミーティングルーム(横浜市)

### ◆ 千葉ブロック東部地区市民公開講座 (千葉県)

「アレルギー・アトピーの克服に向けて～こどものアレルギーを考えよう～」

日時/2月27日(土) 12:00～15:25 会場/成田市保健福祉館

## 関西地区 問い合わせ先 TEL:072-620-7474

### ◆ 市民公開講座 (大阪府)

「アレルギー克服に向けて」 日時/2月14日(日) 13:00～15:00

会場/毎日新聞ビル オーバルホール(大阪梅田)

### ◆ 市民公開講座 (兵庫県)

「アレルギーとうまくつきあおう」 日時/2月20日(土) 14:00～16:00

会場/兵庫県民会館11階パルテホール(神戸市)

### ◆ 市民公開講座 (滋賀県)

「こうして対応! アトピー性皮膚炎と食物アレルギー」

日時/2月21日(日) 13:30～16:00

会場/滋賀県立県民交流センター「ピアザ淡海」2階ピアザホール (大津市)

### ◆ 市民公開講座 (奈良市)

「アレルギーとの付き合い方～花粉症と食物アレルギー」

日時/2月13日(土) 10:00～12:00

会場/奈良西部公民館4階会議室

### ◆ 市民公開講座 (和歌山県)

「アトピーと花粉症」 日時/2月28日(日) 14:00～16:30

会場/和歌山県民文化会館5階大会議室 (和歌山市)

## 中国地区 問い合わせ先 TEL:086-235-7224

### ◆ アレルギー週間の集い2010 (広島県)

「アレルギー疾患の克服に向けてー講演会と個別相談会ー」

日時/2月28日(日) 10:00～12:30

会場/ホテルチューリッヒ・東方2001 (広島市)

### ◆ アレルギー週間の集い2010 (岡山県)

「岡山アレルギー疾患講演会」

日時/2月21日(日) 13:00～16:00

会場/岡山国際交流センター (岡山市)

## 九州地区 問い合わせ先 TEL:0120-323-920

### ◆ 第16回アレルギー週間記念講演会 in 福岡 (福岡県)

「アレルギーと日常生活」

日時/2月14日(日) 13:00～16:30

会場/天神ビル11階10号会議室 (中央区天神)

司会/西間 三馨先生 (日本アレルギー協会九州支部長)

岩永 知秋先生 (国立病院機構福岡病院長)

演題①「鼻アレルギー」黒野 祐一先生

(鹿児島大学大学院医歯学総合研究科耳鼻咽喉科教授)

演題②「食物アレルギー」柴田 瑠美子先生

(国立病院機構福岡病院小児科部長)

演題③「喘息:成人」岩永 知秋先生 (国立病院機構福岡病院長)

「喘息:小児」小田嶋 博先生

(国立病院機構福岡病院副院長)

演題④「アレルギー性結膜炎」内尾 英一先生

(福岡大学医学部眼科教授)

演題⑤「アトピー性皮膚炎」古江 増隆先生

(九州大学大学院医学研究院・医学部皮膚科教授)

演題⑥「アレルギーとストレス」久保 千春先生 (九州大学病院長)

## ..... 日本栄養学・食糧学会近畿支部大会の付設展示会に参加 .....

昨年11月8日の日曜日、京都女子大学において第48回日本栄養・食糧学会近畿支部大会が開催され、協会も展示参加しました。アトピーをはじめアレルギー諸疾患は摂取する食物が大きく影響し、とくに最近たんぱく質とともに脂質との関わりに注目されていて協会としても栄養学会等のお付き合いも緊密にしたいと考えていました。その矢先に今回会頭の木戸詔子先生からお声がかりがあり、京都女子大学家政学部中山玲子教授のご尽力で参加の運びとなりました。

当日、食物関連企業様の推薦品マーク商品の幾つかを展示し、参加者に関心を持っていただき、また学会参加ということで関連の資料、情報等を収集できました。協会ではこのような医学会以外の関連学会にも積極的に参加してゆきたく何か情報がございましたらお知らせください。



## ATOPIC LIBRO 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。読めばタメになったり、反対に落ち込んだりする事が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「患者から学んだアトピー治療」

◆ 著者 竹原 和彦 金沢大学医学部皮膚科教授  
◆ 出版社 カッパブックス ◆ 定価 819円+税

「誤解や失敗の症例で正しい対処法を知る」というサブタイトルが付いています。正直に先生が経験された患者さんからの一言から学んだ様々な症例が紹介されています。アトピー性皮膚炎は100人100色。1人として同じ治療対処は無いのかもしれませんが。またアトピービジネスによる被害報告も多数書かれています。皆さんも体験した療法が紹介されているかもしれません。最後には、「ダメな医者はどうして見破れ」といった内部告発的な部分まで書かれています。

先生が患者さんの立場を十分に考えて書かれた書籍だということを感じられる心が暖かになる書籍です。



図書館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

### ◆ タイトル「人体常在菌のはなし」

◆ 著者 青木 阜(あおきのぼる)  
◆ 出版社 集英社 ◆ 定価 680円+税

「菌」と聞くと、「清潔に!除菌の方法は。」他の書籍と思われる方もおられると思いますが、「常在菌」となると話は正反対。最近では、顔ダニを殺菌して美肌?を謳いヒットしている洗顔石鹸もあるようですが、この洗顔石鹸を使った場合、常在菌はどうなっているのでしょうか?

多分一緒に死んじゃっているでしょうね。すると門番役の常在菌不在の皮膚はまったくの無防備。レッドカードでキーパー退場状態?かも。人間には腸内細菌100兆個、口腔内に100億個、皮膚には1兆個の常在菌がいると言われていたそうです。悪名高い大腸菌も腸内に居ないと、分厚いステーキ肉は消化出来ないし、体内に他の危険な菌が侵入してきた時にも攻撃してくれる菌だそうです。咳やくしゃみで口腔内の細菌が飛び出し、オナラをすれば大腸菌も部屋に飛び交って?いるそうです。アレルギーと腸内細菌についても書かれていて、非常に興味深く楽しく読み進めます。



## 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450万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。

## ご 相 談 は

FAX : 06-6204-0052  
メール : jadpa@wing.ocn.ne.jp  
電話 : 06-6204-0002

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にお願いします。(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。