

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.nihonatomy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆特集・暑さとアトピー
猛暑にめげないでのり切りましょう!! … P1~P2
- ◆夏にも涼感を、夏は新陳代謝が盛ん、
栄養にも気をしたいもの …………… P2

- ◆お許を使いこなす …………… P3
- ◆猛暑、暑気あたり、食あたり …………… P4~ P5
- ◆汗を流してさっぱりしたい夏の入浴 …………… P5
- ◆ラジオ体操のすすめ …………… P6
- ◆コラム「ミネラルのお話「マグネシウム編」」 …………… P7
- ◆アトピーおばちゃん通信 (連載/第6回) …………… P7
- ◆惜別「アンダーム」と、その姉妹たち …………… P8
- ◆ATOPICS(ブックレビュー・お知らせなど) …………… P8

特集・暑さとアトピー 猛暑にめげないでのり切りましょう!!

デジタル時代に敵えて「アナログの涼」を

エアコンもどんどん進化し機能も多彩、さすがにマイナスイオン効果を宣伝することはなくなりましたが、ステンスで抗菌するとかいって「どうして?」とその仕組みに秘密めいたものがあって常人の理解を超えています。家電製品はますます「ブラックボックス化」されてきました。コンピュータ制御でさまざまな便利が加わりましたがいっぺんにトラブルが発生すると手動の「マニュアル操作」が出来ないものも多くお手上げ。メンを頼むと混んでいる場合は一週間待ちとか、その間どうすればいいのでしょう。扇風機はやはり必要ですね。さて、そんな中で団扇、扇子、打ち水、風鈴と云った昔からの涼をちょっと見直してみませんか、先人の知恵ですごいものがありますよ。

エアコンと打ち水は同じ原理で涼しくなります

先ず打ち水ですが、こんなことで涼がとれるのかと思う方も多いのですが、エアコンも打ち水と同じ原理…と云えばウツツと声がか聞こえてきます。実は両方とも気化熱を応用したものです。腕に肌水などをスプレーするとスウェット冷たくなります。アルコールならもっと冷たくなります。同じ理屈で水を使うかフロン類などのガスを使うかの違いです。夕立の後の涼しさはマイルドですね。集合住宅のバルコニーなど焼けついたコンクリートへの打ち水は水蒸気で一瞬ムツとしますが、しばらくすると涼しくなります。庭などへの散水はさらに効果的、また夕顔にたっぷり打ち水すると熱帯夜でも涼感が得られます。水道代は電気代より安いですが…。

電力を使わない優れモノ…ドライミスト

最近、公園や屋外の公共施設などでドライミストをよく見かけます。植え込みなどに設置したパイプから霧状の水が一定間隔で噴き出して涼しい空間をつくっています。パイプには特殊なノズルが取り付けられ水圧で霧状のミストが発生、小規模なら電力を使わず水道の圧力だけでミストを蒸気させることが出来るとか、この霧状の微細な水滴が蒸発する際に熱を奪うことで平均2~3度、温度を下げる効果があって家庭用も発売されているようです。新しい「平成の打ち水」と云ったところでしょうか。街中に設置されたらヒートアイランド現象に歯止めがかりその普及に期待したいものですね。



公文書を扇子に仕立てた天平年のセンス

扇子は日本発、超ロングセラーのアイデア商品、中国から伝わった「うちわ」を折りたんで持ち運びできたら…という願いから生まれた天平時代の発明品。そのヒントとなったのは考古学でときどき話題になる木簡。長細い木板に墨書する天平時代の公文書で、この木簡は一方の端はヒモで束ねられていて当時のお役人さんとはときどき開いたりして団扇代わりにしたのでは…。これがヒントになって扇子が発生したと考えられています。コンパクトで折りたたみやすくて便利さは中国を経由してヨーロッパに伝わって上流社会に普及、貴婦人のご愛用となった次第ですが、このような優れモノを大いに活用しましょう。アレルギーの方は匂いに敏感ですが安価なものは別として、おおむね扇子

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一核としてご利用ください。

- ◆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まいります。

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にお願いします。(ご相談は無料です。)

の匂いづけは古くからあるハーブ系がほとんどですので、その清涼感をお楽しみください。なお扇面に何も描かれてなく、また匂いづけもされていない扇子が扇材として売られています。匂いに敏感な方には重宝です。ご自分で扇面をデザインしたオリジナルの扇子でお友達にセンスをアピール……そんな小粋で楽しい扇子で猛暑を乗り切りましょう。

お子さんが大喜びの現代版「行水」

行水というコトも聞かれなくなりました。サワラの木のタライに日本手拭い、浮世絵の主人公になってみたい気もしますが、現代ではやはりシャワーが便利です。しかもお子さんはニプールの水浴びが大好き。アトピーはお肌の乾燥と汗が悪化要因の一つですので水に親しむ「親水行為」が有意義ですね。

お子さんの水浴び用ニプールは塩ビ製ですので若干、不安かな……という面もありますが屋外で使えますのでVOC(揮発性有機化学物質)は拡散し、また紫外線による分解などで心配は要りません。ただ買って直ぐに箱や袋から取り出したものは匂いもきつく用心しましょう。水を張るさいにお酢を数滴垂らすとVOCを抑えることが出来るようです。短時間なら紫外線の影響は無視しても良いようですが出かけテントがあればベスト、お庭のある家では木陰で水浴びさせてあげましょう。

日本手拭いを使う小粋な楽しみ

行水と云えば「日本手拭い」、わざわざ日本と付けるように、いまでは「手拭い」イコール「タオル」となっています。日本手拭いは鎌倉きや落語の小道具として知られています。タオルとは違った風合いが好まれ、神秘的なブームとなっています。

概ね長さ90センチ、幅35センチでこれは昔の綿の反物が基準になっています。素材は吸水性と速乾性に優れた晒し綿。洗濯を繰り返し反復使用することで生地が薄くなり、使えば使うほど肌触りが良く手放さないと云う方も多いようです。使い方は多彩、外出の際に胸周りに巻いて汗とりにし、その上からブラを着けたり、アトピーの方なら首に出た症状をネックチーフ代わりにさりげなく隠したり、あるいは髪を保護する披巾ものやハンダ代わりにしたりして小粋に使いこなせる……日本手拭いはそんなおしゃれ感覚をすぐる和の逸品です。ぜひ身近なものにしてください。

耳で聞く涼感…風鈴

法隆寺の金堂は有名ですがお寺の本堂や五重の塔の軒下の四隅には必ず「風鈴(風鐸)」が吊られています。魔よけの意味もあるとかで、余程

食卓にも涼感を、夏は新陳代謝が盛ん、栄養にも気を使いたいもの

食欲がないからと云って、冷奴やザル蕎麦ばかりでは体力が持ちません。夏こそ栄養面に気を配って、ばてない工夫をしましょう。お酢を使って献立を工夫する。あるいは冷奴にオリーブオイルを垂らす……これはイケますよ。ゴキウモビタミン・ミネラルが豊富、あの舌先に挑戦してみてもいいから。

● 薬膳と冷麦、豆腐道 ●

斯ういものは食べたくない……という時はお蕎麦や薬膳、冷麦の出番、涼感が食欲をそそります。アレルギーが気かりな方は読み飛ばしてください。さて少し疑問に思うのが薬膳と冷麦の違い、どちらも干麺で見た目はほとんど同じです。茹でた「生麺」が店頭にも並ぶことはありません。

冷麦はうどんの細いもので薄く伸ばした生地を切って作り食感はうどん感覚。一方薬膳は生地を手延べ作業で細くしてゆきますがその作業に適するよう少く油を加えます。天日干しなどで干麺にしたあと冷暗所で寝かせ熟成します。この過程で油分が抜け、ひと夏の熟成を経た「ひねり」が珍重されます。

湯がいても延びず腹のある歯ごたえは夏の味覚。冷麦も薬膳も薬味の効かせ方がポイント。大葉(青シソ)、ミョウガ、おろし生姜、刻みネギ、胡麻、おろし大根など好みに合わせて……梅干し意外と相性がいい

の強い風でない限り鳴りません。カン、カンといった乾いた音だそうで風情のある音ではない、そうです。なかにはアルプスの「カウベル」のようなゴングとななるものもあって、寺院などを訪れる機会があれば耳を澄まして聴いてください。

風鈴にはさまざまな由来がありますが、日本独特の夏の風物詩。南国鉄や青銅製など鐘本来の音色を楽しむもの、ガラス製で澄んだ音色を楽しむものなど素材によってさまざまに音色が違います。

この風鈴ですが気分が落ちているときは澄んだ音色が心地よいのですが、ライラしているときは騒音となることもあり、また密集住宅地では騒音公害となります。痒くて眠れないときに忙しげにチリチリ鳴っているのは鎮静と逆の効果。選ぶときは音を確かめて、軒下でなく自室の窓の内側に吊る風鈴が欲しいですね。

楽しい花火、でも煙が心配

おもちや花火も大型化・豪華な演出が出来るようになってきました。打ち上げるロケット花火などはお子さんたちは大好きですが煙が心配ですね。以前にお誕生会でクラッカーを使い、そして喘息の発作が起ったと聞いたことがあります。クラッカーは糖質玉と同じで瞬時に火薬を爆発させるので煙は微量、それに比べて色が変った閃光を発する燃焼型花火の煙は相当なもの。そこで軽い症状の方ならマスクをして風上側に立てて楽しむ工夫してください。なお線香花火はマイルドで安全のようですが黒色火薬を使い、その硫黄分が喉を刺激しますので喘息の方には禁物です。さて喘息の方にもお勧めは催事の花火大会の遠望。これからは各地で開催されますが、これも気象条件を考え風上側から鑑賞しましょう。風がない日の打ち上げ花火は上空に煙幕が滞留してせつかくの花火を隠してしまします。風下側も同じ理由で花火は隠れます。それに催事の花火の煙臭は半端じゃありません。花火大会の会場近くに住まわれている患者さんは、花火大会の前後は友人宅などに避難すると云うことで花火は見たいけど……というジレンマに陥るそうです。



ようです。また錦糸卵やカマゴコを千切りにしたものなど、たんぱく質を少し補給する工夫もしてください。

なお日本農林規格(JAS)によると冷麦は直径が1.3mm以上1.7mm未満でつかうのが。素麺は直径1.3mm未満と決められています。眼があれば計ってみては如何。

● 季節の食卓に「紫頭巾」登場 ●

京野菜宣伝の片棒を担ぐわけではありませんがえだ豆の最高峰とされているのが「紫ずきん」。有名な丹波黒豆(黒大豆)を「えだ豆専用」品種に改良されたもので、別名の名品ブランドとしてもはびこられています。

紫頭巾とは云うものの、別に紫色をしているわけではありません。本家の黒豆はポリフェノール含有ですが、こちらは糖類に特徴があります。粒はやや大きくモチモチした食感とまったりの甘さが特徴、甘さはスタキオースというオリゴ糖類の一種によるので、カロリーはショ糖の半分以下。8月初めごろから店頭に出まわり11月頃まで販売されています。えだ豆と云えたと云ってでもビールですがおやつ代わりにそのまま食べても絶品。また「豆ごはん」としても美味しく食べられます。大豆アレルギーがなければ、食べないと損しますよ。

お酢を使いこなす

お酢は日本伝統の発酵食品

猛暑で食欲減退、まして脂っこいフライパン料理なんて…と云うときには「お酢」の出番。代表的な胡瓜もははじめ野菜サラダに「ビネガー」は欠かせません。

正しくは食酢と云いますが日本伝統の発酵食品の一つで酢酸菌の働きがあった風味豊かな食酢がつくれます。

酢酸菌は酵母や納豆菌などとともに古くから人々に利用されてきた微生物です。発酵過程で細菌類のチリメンに似た光沢のある膜を作るので「チリメン菌」ともいわれています。現在では様々な発酵方法で食酢が醸造され年間、醸造酢として約40万キロリットルがつくられています。1世帯年間約7リットル、500ミリリットル瓶で14本分、これは業務用も含めての計算。同様、醤油の7リットルに比べると食酢のお料理に占める比重の大きいことが読み取れます。なお酢酸による合成酢は僅か1400キロリットル、0.3%で食品工業用としてつくられ合成酢に関しては一般市販はされていません、ご安心を。

自然でマイルド、確かな制菌力

暑い夏には食酢は食欲増進とともに、その抗菌力がむかしから注目されています。食酢の殺菌力はペーハー5以下の酸性の度合いによるもので、お酢には殺菌性という抗菌機能と考えた方が無難です。チラス菌や赤痢菌が10分で死滅したとかサイトなどに書かれていますが、正式な試験方法によるものでなく「風評」程度と理解してください。ただ業務用以外で日常的には抗菌剤やアルコールといった化学物質を使う必要はあまりなく、お酢程度の制菌性がむしろ安心安全。サルモネラやボツリヌスといった食中毒を起こす細菌も日常的にキッチン周りに多くいる訳でもありません。その意味でお酢の制菌力は重宝。とくにマナ板を拭くときには布巾にお酢を含ませると余程のことがない限り制菌性は十分です。

酸性だから小魚の骨の軟化は当然。

南蛮漬けの小アジの骨が軟らかくなったり鮎ずしが骨まで食べられると云ったお酢の骨軟化作用も酸性度によるものですが、お酢を飲めば身体の骨が軟らかくなってアロパットができるなんてことはありません。お酢を飲んで骨が軟らかくなるとは大変、その前に内臓がダメージを受けますが、ご安心、合成酢の酢酸のように強い酸性度であっても胃酸はだいたいペーハー1から2ですので内臓への影響はほとんどありません。一説には胃に入るとアルカリに代わるとされていますが確認されていません。

お酢を飲んで病気を治す？

とんでもない風評です。これは治療医学と予防医学の思い違いによるもので、お酢は健康な状態を維持することには有意義かも知れませんが、お酢にガンや高血圧の治療効果を求めるのはまったくのナンセンス、ましてアビーが治ると云うことはあり得ません。米酢や黒酢をスプーン一杯、毎日飲み続けることは、健康のために有益でしょうが抗酸化作用や抗高血圧作用などがあるからと云って過大な期待はしないように。やはり毎日の献立の中で食材と一緒に摂取するように心がけましょう。

食卓にお醤油と同様に置きたいお酢

ほとんどのご家庭の食卓には醤油と食塩、場合によっては胡椒などの香辛料の容器は置かれていますが、食酢が食卓に置かれてのご家庭は少ないようです。そこで食酢も食卓にのせてサラダをはじめ浅漬けなどにもふりかけたいもの。また出来あいのドレッシングも手軽でいいですがオリーブ油と食酢を合わせて自家製のドレッシングは如何。香辛料が気になるアトビーの方も多いのですが、トレンダスやローズマリーなどのハーブを活用し自家製ビネガーづくりも楽しいものですね。

ビクルスづくりも挑戦してみよう…

アトビーの方は少し敬遠したいハンバーガーですが、これには必ず胡瓜のビクルスが添えられ大に普及しました。作り方はかんたん。食酢と白ワイン、水に砂糖とローリエの葉、香辛料を加えて煮沸し、このビクルス液に胡瓜やピーマン、ニンジンなどを漬けて容器に密封して保存食としたいわば西洋漬物。キャベツや玉ねぎを漬けても美味しく食べられます。調理で余った食材など、あるいは冷蔵庫の整理を兼ねていちど試してみてください。

ビクルスの作り方(ホテル仕様レシピ)

ワインビネガー250ml・白ワイン50ml・水50ml・砂糖大さじ1・塩小さじ2・ローリエの葉(必須)2枚・粒こしょう10粒内外・にんにく1片、ワインビネガーがなければ普通の食酢、白ワインがなければ水100ml。

これらを小鍋に入れていったん沸騰させて直ぐに火を止めて冷ましてのちに材料を入れた広口ビンに注意密閉。

話題のお酢いろいろ

ワインビネガー

熟成したワインを酢酸菌発酵させた欧米の食酢。穀類からつくる日本の食酢と違ってフルーティーな風味が特徴。赤ワインビネガーと白ワインビネガーがあってワイン同様、白は酸味が強く赤は飲みがやや強い。赤ワインビネガーはソースなどに使われ料理に彩りを添えるときに使われます。ワインビネガーはオリーブオイルとお相性がよく本格的なサラダドレッシングに使われます。1mlあたり約4円。

バルサミコ酢

イタリア特産の最高級ワインビネガーで、ブドウ果樹が原料。12年以上と云う長期熟成を特徴としています。これは本物の話、格付けがあって高級品は日本では入手困難、火を通す料理には使わないようです。スーパーなどではブドウ酢をカラメルで色付けした普及品が出回っています。毎日のスプーン一杯が健康に良いとされていますがやはり料理に使ってこそ風味が生きてきます。5年モノとされるもので1mlあたり約8円。

シーワウサー

ミカン科の植物の果実で和名はヒラミレモン。その果汁を沖縄では食酢替わりに使っていてフラボノイドの一種が健康に良いと云うことで健康食品的に扱われてきました。1mlあたり約3円。

もろみ酢

琉球泡盛の製造過程でアルコール分を除いたものを「カシジュー」とい「もろみ」の一種ですが、ここから良質の食酢が得られこれを「もろみ酢」として沖縄では普通に調味料として使われてきました。その主な成分は「クエン酸」で、ほかの食酢が「酢酸」なので「もろみ酢」は甘みと旨味のある酸味が特徴。お酢独特のすっぱさが抑制されそのまま清涼飲料として飲まれています。クエン酸がダイエットに良いとされています。食酢というより清涼飲料でしょうか。1mlあたり約3円

柿酢

柿を発酵させてつくる果実酢で昔は農家が庭先で採れた柿を使って自家製でつくっていましたが、いまは工業生産され広く出回っています。美容に良いとされているポリフェノールが多いということで、これは柿酢に限らず果実酢の特徴。健康飲料として重宝されているようです。1mlあたり約2.5円 ◆なお一般的な米酢は1mlあたり約1円以内



年々、暑さがつり熱帯夜も増加傾向。となると熱中症と食中毒が気がかりですね。とくに子供さんと高齢者の方には注意が必要です。おむね30度ラインを超えると新陳代謝が盛んになって発汗量も多く体内の水分もどんどん失われます。水分補給を怠るとあっという間に救急車のお世話に…。子供さんの場合は顔を真っ赤にして急に黙ってこくなったら要注意。暑い時期は平日頃よりいっそうの気配りが必要ですね。

気付かないでは済まされない路面輻射熱

猛暑の中での乳幼児のお出かけ、意外に気づかない路面からの輻射熱。とくにベビーカーは赤ちゃんとお母さんの顔の位置が1メートル近くの差があってお母さんは涼しくても路面からの輻射熱で赤ちゃんは灼熱地獄?日傘は路面輻射には無力、一度赤ちゃんの位置までかがんで確かめてください。

暑い時期、10時から15時ころまではマイカー以外は外出を控えた方が無難です。どうしても…というときはベビーカーでなくお母さんは大変ですが抱っこやおんぶということになりますね。ベビーカーのメーカーさんにはこの辺に配慮して商品企画してもらいたいもの。



さて、この時期に集中する食中毒

賞味期限切れの食品を食べるのはもってのほか、また冷蔵庫を過信するのも禁物。生ものにはご用心、気がかりなときは急のため火を通すこと。この時期におこりやすい食中毒を食品安全委員会のページを参考にまとめてみました。

サルモネラ菌による食中毒

トリ肉や鶏卵から感染するケースが多く菌自体は乾燥に強く、感染すれば劇症となり恐れられています。卵かけご飯はこの時期、要注意。潜伏期は6～72時間。激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐。長期にわたり病原者となることもあります。肉・卵は十分に加熱してください。

腸炎バチリオによる食中毒

牛乳やアイスクリーム、ハム、ソーセージなどの畜産水産加工品が感染源。潜伏期は1～3時間で短時間に食中毒症状の現れるのが特徴。吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状があって概ね短時間でおさまります。アトピーで手や指先に化膿がある場合は食品に直接触れないこと。

黄色ブドウ球菌による食中毒

人や動物に常在する細菌で、通常はバランスが保たれていて「暴走」することは稀ですが何かの拍子に黄ブ菌が増殖するとエンテロトキシンという毒素をつくらせて中毒症状が出ます。この毒素は加熱でもなかなか無毒化されません。潜伏期は1～3時間で短時間で発症。吐き気、嘔吐、腹痛、下痢を伴います。皮膚常在菌だけにあらゆるところに菌が潜んでいます。手洗い励行、化膿のある人は調理しないこと。

ボツリヌス菌による食中毒

食中毒の中ではちょっと怖い存在、重い症状の場合は後遺症が残ります。一番気をつけなければいけません。潜伏期が長く2日程度で劇症が出ます。

筋力低下、脱力感、複視などの視力障害や発声困難、呼吸困難など神経症状が特徴、一刻の猶予もできません。死亡率は食中毒最高の20%。缶詰、瓶詰、真空パック食品、レトルト類似食品などの処理が不完全な場合に感染。過去にカラシレンコンやイシシで発生しニュースで大きく取り上げられました。

ボツリヌス食中毒が疑われる場合は三次救急設備に搬送され抗血清による早期治療が行われます。

腸管出血性大腸菌による食中毒

数年前に世間を騒がせたO157による食中毒がこのタイプで赤痢菌の毒素に似た毒素をつくる大腸菌による食中毒です。

腹痛、出血を伴う水様性の下痢などが特徴。幼児や高齢者は重症化し、死に至ることもあります。過去に幼稚園が広がった例では井戸水が原因となり園児2名が死亡、260名にも及ぶ集団感染症が発生しました。

ウェルシュ菌による食中毒

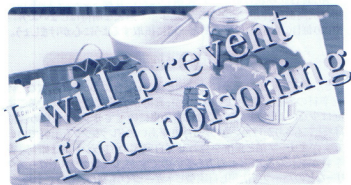
人や動物の腸管や土壌、下水にふつうに生息する菌で。酸素のないところで増殖するので嫌気性菌と呼ばれ悪玉菌の代表。100℃の加熱でも数時間耐えるしつこい菌で食物と共に腸管に達したウェルシュ菌はここで毒素をつくり食中毒を起こします。

潜伏期は8～12時間。主症状は下痢と腹痛で、嘔吐や発熱は少ないとされています。ごく普通に存在する菌が突如牙を刺くのでなかなか厄介です。加熱では防げませんが当たり前のようですが調理してすぐに食べることに。

セレウス菌による食中毒

セレウス菌は土壌などの自然界に広く生息する菌で加熱や市販消毒薬では死滅しません。この菌がつくる毒素により嘔吐型と下痢型があり嘔吐型の潜伏期は30分～3時間で急激。吐き気、嘔吐が主な症状。

下痢型は潜伏期が8～16時間。下痢、腹痛が主な症状。米飯やめん類など穀類の腐敗による感染が多く糸を引くような感じのものは絶対に口にしないよう心がけてください。



カンピロバクターによる食中毒

鶏肉や家禽類の臓器に生息する菌で飲料水を汚染することもあります。ただ乾燥にきわめて弱く、また、通常の加熱調理で死滅しますが、湿潤な環境では繁殖、油断できません。潜伏期は1~7日と長く発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便等。少ない菌量でも発症。潜伏期間が長いため発生源の特定は難しいが暑い季節には鶏肉の刺身などは控えた方がいい。食鳥肉は十分な加熱が必要です。

エルシニアによる食中毒

ネズミなどの野性小動物が保菌し、糞尿を介して豚肉や飲料水を汚染。0~5℃の低温域でも増殖することができる厄介な菌です。潜伏期は2~3日。主症状は発熱、腹痛、下痢。劇症になることは少ないと云う。サンドイッチ、野菜ジュースからの発症も報告されていてコンビニ店頭では厳しい衛生管理が求められています。

リステリアによる食中毒

欧米で集団感染が多数報告されており、米国では、毎年約2500人が重症のリステリア症となり、そのうち、約500人が死亡、かなり高い死亡率です。わが国では発症例がきわめて少なくナチュラルチーズの摂取により健康障害を起こした集団事例が1件報告されています。

ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスは小型球形ウイルスとも呼ばれていますが、細菌ではなくウイルスが原因。感染源として貝類によるものが報告され少量のウイルスでも発症します。このウイルスにはアルコール消毒はあまり効果がありません。潜伏期は24~48時間。下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、38℃以下の発熱。調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄したのち次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭くのが有効とされています。

汗を流してさっぱりしたい夏の入浴

アトピーの方に限らずお肌のコンディションを整える意味で毎日の入浴が望まれます

ある調査では夏の入浴時間は平均で男性19分、女性20分、これは浴室滞留時間。浴槽につかっている時間は男性で5分、女性はやや長いようです。

ところでアトピーの方は入浴後の猛烈なかゆみが気がかりで浴槽に入らずシャワーだけで済ませる方が多いということです。一般的なシャワーを使う時間は男女差なく平均8分という結果です。若い方ほど使用時間が長くなる傾向。シャワーでも肌にもお灸することもあってアトピーの方はこれより短いのでしょうか。その辺の調査結果はありませんが8分間、シャワーを浴びるのはかなり長く感じます。

入浴は汗を流して体を清潔にするだけでなく心身のリラクゼーション効果もあります

できれば浴槽につかかって心身ともにリラックスしたいものですね。そこでお湯の温度による効能の使い分けを考えて見ましょう。普段はあまり気にせず、熱い目が好きとか、温めのお湯が良いとか漫然とお湯でしようが、その効果効能を使い分けて入浴を楽しんでください。

42~44度という高温浴は

内臓の自律機能を司る交感神経の緊張を促します。また新陳代謝機能を高めて血行を促しますので心身ともに活動的にします。眠気も吹っ飛びますので、一仕事片付けたいというときに効果的。ただし循環器系統に不安がある方や高血圧の方には高温浴はお勧めできません。44度となると普通の人でもこたえます。43度が限界でしょうか。

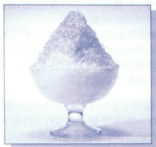
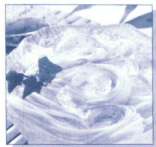
35~39度という微温浴は

新陳代謝も穏やかで毛細血管への刺激も穏やか、筋肉が弛緩し筋肉痛などが改善されると云われます。副交感神経が働いて精神的にも安らぎ、リラックス気分になります。温度が低いのでつついっ長風呂になります。「お湯当り」となるケースもあって水分の補給が望まれます。またあまりの気持ちよさで浴槽で居眠ってしまうこともあります。ご用心。逆に不眠が続き安眠を得たいときは就寝直前の微温浴をお勧め、痒みが襲ってくる前に眠りにおちいる効果も期待できるとか。



お肌の弱い方の入浴は

ややめぬい目の湯につかりましょう。熱い湯だと入浴後に皮膚を乾燥させる傾向があって、お肌の老化が早まるとされています。給湯式のお風呂ならタンク内で脱塩されますが残留塩素が心配なら備長炭を一本浴槽に。なお議論は分かれませんが基本的には入浴剤など入れない方が良いでしょう。またファッション雑誌でよく見かけますが、せっけんの泡立ちが良いからと云って背中をボディープラシなどでするのはよくありません。欧米人の肌と日本人の肌のキメが違います。入浴後は、水分をタオルで軽く拭いて3分以内に保湿クリームを塗るように。



ラジオ体操のすすめ



その気になれば一日4回、計40分もラジオ体操で健康づくりが可能、しかも無料です。ジムに通えばインストラクターの指導と最新の機器でそれなりの効果効能が得られるでしょうが、アトピーの方には少しでも出費を抑えたいですね。そこでラジオ体操をもう一度見直しましょう。夏休みが来れば公園などに集まってみんなでイチ、ニッ、サンと声を掛け合って体操をして、終われば小さなハンコを押ししてもらったりした思い出は皆さんお持ちの筈。

このラジオ体操は何と1928年、昭和3年以来82年間、連続と続いていて昭和20年の敗戦時に1週間だけ中断、また内容も改められましたが、このような万人が同時刻同時に出来る体操は世界には例がなくが国独特のもの。

第一体操と第二体操があつてそれぞれ13のプログラムから成り立っています。子供から年配者まで無理な体の動きをすることなく効果的な筋肉トレーニングが出来、またかなりの有酸素運動量になるようプログラムされています。



第一体操

- 背伸びの運動
 - 腕を水平に振って足をまげのばす運動
 - 腕を回す運動
 - 腕を伸ばして胸をそらせる運動
 - 腕を左右に曲げてからだを横に曲げる運動
 - 腕をふってからだを前後に曲げる運動
 - 腕をふって腰をねじる運動
 - 腕を上下にのばす運動
 - 体を左右斜め下に曲げて胸をそらす運動
 - 腰を支点にからだを回す運動
 - 軽く両足とびする運動
 - 腕を水平にふって脚を曲げ伸ばす運動
 - 深呼吸運動
- 季節をテーマとした間奏曲によって、
- 首を前後に曲げる運動
 - 首を左右に曲げる運動
 - 首を左右にねじる運動
 - 首をぐるりと回す運動のちに

第二体操

- 全身をゆする運動
- 腕と脚を同時に曲げのばす運動
- 腕を前から開き、まわす動作の運動
- 腕を伸ばして胸をそらせる運動
- 腕を左右に曲げてからだを横に曲げる運動
- 腕をふって体を前後に曲げる運動
- 腰を支点に体をねじる運動
- 片あし跳びとかけ足あしふみ運動
- 体をねじりらせて斜め下にまげる運動
- 腰を支点に体を前に倒し腕を振上げる運動
- 両あしでとぶ運動
- 腕を前後に振って脚をまげのばす運動
- 深呼吸運動

さてこのようなラジオ体操は録画録音でなくその都度、ピアノの生演奏で行われ声をかけながら運動を解説するインストラクターも毎回、放送ごとに指導。365日大変だと思いませんか。このような良いプログラムを利用しない手はありません。善は急げ、良い習慣は取り入れましょう。ラジオ体操はAM放送のNHK第一で朝6時30分から、そして8時40分、正午、午後3時からの放送はNHK第二で放送。一日、都合4回のエクササイズが可能です。

なお8時40分からの放送は官公庁、企業、学校に向けての健康管理のためのもので、多くのお役所や企業では就業前後に職場ごとにラジオ体操を実施。3時の放送も同じく仕事の合間のリフレッシュのために活用されています。

余談ですがアイランドの火山噴火で飛行機が飛ばずロンドンのヒースロー空港で足止めされた日本人観光客がロビーで体が鈍るのを防ぐためラジオ体操を始めたところ、もの珍しいのかBBC放送が取材して英国中に放映したと云うことです。(画像はBBC放送より)



ミネラルのお話「マグネシウム」編

マグネシウムは飛行機の胴体や鉄道車両などに普通に使われている産業用途には欠かせない軽金属、そして私たちの体にも欠かせない必須元素です。骨や筋肉をつくるともに体内で様々な生理的な役割を担っている300種類以上の酵素の働きを助けています。神経の興奮を抑えたり、体温や血圧を調整するなど生きていく上で重要な役割を担っています。

ただマグネシウムはカルシウムに対し2の割合でペアとなって体内で存在していることが多く、サプリメントなどでマグネシウムだけを摂取することはナンセンス、カルシウムを含む食物と一緒に摂るようにしましょう。

マグネシウムは不足すると、不整脈など心臓の機能に影響が出て心筋梗塞など虚血性心疾患のリスクも高くなると云うことです。なおオリンを多く摂りすぎるとマグネシウムの吸収が妨げられます。

肉類や加工食品、清涼飲料にリンが多く含まれています。またアルコールや利尿剤もマグネシウムの吸収が妨げられますので食事のバランスが大切です。

逆に普通の食事でマグネシウムの過剰症になることはありません。医薬品としては水酸化マグネシウムが下剤として使われるように、サプリメントを過剰に摂ると下痢を起こす恐れがあります。またアメリカでの研究ですがマグネシウムの過剰摂取は皮膚の痒さを誘発することもあって摂りすぎに注意を促しています。マグネシウムとカルシウムを多く含む食物として、干しエビ、煮干し、しらす干しなどがあります。またカルシウムを他の食物で補うことで、きな粉、油あげ、抹茶、納豆などがマグネシウムを多く含んでいます。ちなみに天日干しの食塩はカルシウムよりマグネシウムの割合が多くなっています。

アトピーおばちゃん通信

連載第6回

今月は今までのような過去の振り返りではございません。リアルタイムの話です。

娘は工芸高校でビジュアルデザインを専攻し、大学は京都の芸大に進みました。大学卒業後は不況で就活が大変でしたが、黒いリクルート服に身を包み、企業を走りまわっていました。自分の作品を持っての売り込みです。大学4年の秋にようやく就職先が見つかり、そこで3年半お世話になりました。デザイナーとしての職は生半可なものではありませんでした。その日のうちに帰宅したことはありません。

不規則な生活をしてアトピーが悪化しないかと大層心配しましたが、それが不思議なことにアトピーの症状は改善されてきました。仕事に気が取られてたのが良かったのかもしれません。娘の作品はほとんどん世にでした。国内のマラソンのポスター、有名化粧品のパッケージ、東京フェルメール展での各種グッズのデザインと。このまま順風満帆で仕事を続けてくれると思っていましたが、ある日娘が「このまま仕事、仕事に追われて歳をとっていくのはいや、ちょっとドイツまでデザイン勉強に行ってくるわ」と。

それからの行動は早く、会社を辞め、ドイツに行く準備をはじめました。家にいるようになってから、またアトピーはだんだん悪くなってドイツに立つ前の2週間は最悪の状態でも全身が湿疹に覆われてしまいました。娘は大人ですから、ずっと皮膚科には同行したことがなかったのですが、心細くなってきたのか同行を頼まれて付いてきました。

皮膚科にはたくさんの患者さんがいました。長らくこういところに来たことがなかった私にフラッシュバックが起きました。湿疹の赤ちゃんを抱いた数人のお母さん…そのお母さんの姿は26年前の私でした。

生後2か月からの医者通い。いつか治るだろう、いつか治るだろうと希望を抱いていましたが、治るところが酷くなってしまった。治してやる事が出来なかった…。申し訳ないと思う気持ちで私の目か

ら涙が溢れてきました。誰も一様に云うでしょう。「あなたのせいではありませんよ。娘さんも大人なのですから、よくわかっておられます。いつまでも自分を責めないで。」

アトピーで命を失うことはありません。でも心は死ぬのです。これは重症アトピーを患った者とその家族にか

わかわらない心情だと思います。結局、お医者さんからは内服ステロイド薬が出ました。他にも抗アレルギー剤、ステロイド塗り薬、胃薬など、半年分ですから相当な量でした。出発間際にとやうら皮膚の状態は落ち着きましたが、ドイツ滞在中は自分での管理です。私ははじめて成田まで見送りに行く積りはありませんでしたが、祝賀で薬を認めてもらえない場合は持って帰らないといけなくて娘と出発前日に大阪から新幹線で東京に行きました。娘と回った、浅草…とても楽しかったのですが、ふとした拍子でこれではばらばら会えないな～と思うと涙が溢れてきました。アトピーの親子はお互いが依存関係に陥ると言われます。赤ちゃんの時から体に薬を塗ってやる、病院に一緒に行く、食事、掃除、肌着の事など、密着せざるを得ない関係に嫌でもなってしまうのです。それなら、病気でない子どもを持つ親はどうなのでしょうかと反論したくなります。

その人が負える荷物しか神は与えないと言われますが、そんな荷物はありません。その荷物の重さに押しつぶされそうになりながら、それでも生きてるのです。出発当日はまるでドラマの世界でした。「元気で帰ってきてね～」お母さん、ありがとう～」展望台でドイツに向かって飛び立つ飛行機を見送りながら、私は号泣寸前でした。大阪に帰ってきた、その夜中に国際電話がありました。「いまミュンヘン空港に着いた」と。

(以下次号)



皆さんでつくるアトピージャーナル

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。

次号発行予定 9月12日

鋭意検討のうえ掲載いたします。

日本アトピー協会通信紙 **あとぴいなう**

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 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.nihonotopy.join-us.jp/>

A · T · O · P · I · C · S

惜別!「アンダーム」とその姉妹たち

消炎鎮痛剤「ブフェキサマク」外用剤が発売中止されました

すでに新聞等でご存知と思いますが、非ステロイド系抗炎症外用薬として患者さんの間で安心して使えたとの評判だったブフェキサマク外用剤ですが、薬効よき副作用が卓越しているとの厚労省の判断にて5月11日付で発売が中止されました。

ブフェキサマクは1966年に内服薬としてベルギーで開発され1971年には外用薬が発売、かれこれ40年近い使用実績があります。しかしながら接触性皮膚炎の発現により4月22日、ヨーロッパで製造販売承認の取り消し勧告が出さ

れてわが国もい早く同調、せつなかのいい薬があっけなく消え去ります。医師の指示どおり安心して使っていたのにこんな唐突なことって…と、ヨーロッパに右へならえという薬事行政に若干の不快感が残ります。なほわが国での副作用として接触性皮膚炎の発現は過去3年間で13件。

— 医療用「ブフェキサマク」製剤商品名一覧 —

アンホリル軟・ク(岩 城) デルキサム軟・ク(小林化成)
 アンダーム軟・ク(帝國製薬) リサバール軟・ク(マイラン薬業)
 エンチマック軟・ク(大洋薬品) ブララン軟・ク(池田薬品)

* なおブフマック軟(富士・新生)も発売された形跡があります。

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に行きましょう。

◆ タイトル:

「小児アトピー性皮膚炎—実践的治療とQ&A—」

◆ 著者 岡部 貴裕 (くおべアレルギークリニック院長)

◆ 出版社 中山書店 ◆ 定価 952円+税

◆ タイトル:「病気の値段」の怖い話

◆ 著者 有村 英明 (NPO日本移植支援協会理事)

◆ 出版社 講談社 ◆ 定価 888円+税

日本アレルギー学会専門医、日本小児アレルギー学会評議員の先生が書かれた書籍です。お子さんのアトピーについての書籍は色々あると思いますが、日常生活の事や食事の事など生活レベルの内容の書籍が多いように思います。勿論、日々の生活で注意する事や食事についても書かれていますが、お子さんを抱っこして診察経験をしたお母さんが抱いく、診察に対する疑問や不安をドクターからの視点で的確にアドバイスして下さいます。非常に分かりやすく、専門的な言葉も意識的に使っておられない事が分かる程、アトピーと診断されたお母さんの気持ちを良く理解されながら、ドクターとして伝えないといけない事を正確に伝えて下さっている書籍だと思います。一人で不安になる前に冷静に受け止め、お子さんの為に頑張れるお母さんになれる書籍だと思います。



NPO日本移植支援協会理事の方の書籍です。著者のお子さんが心臓移植の為、アメリカで移植待機期間中に死去された経験から現理事職をされ、医学部の講師の傍ら医療コンサルタントとしても活躍されています。お子さんの移植ドナーが現れず死去されたにも関わらず、病院からの請求は1億7000万円だったそうです。さらに募金などにより工面した事を伝えると請求額は1億円となり「7000万円は一体何なのか」という疑問が芽生え現職に従事されています。書籍には医療は仁術か算術かで悩む医療現場の実態やダメ病院から身を守る方法など、あまり聞きごとの出来ない病院のありかなどが読める書籍です。病院関係者の方には少し耳が痛いお話かもしれませんが、皆さんは興味深い一冊だと思います。



* 図書館の貸し出しいたします * TEL 06-6204-0002
 (詳しくはお問い合わせください) FAX 06-6204-0052

春と夏の紫外線対策。 ドゥーエの日やけ止め

肌にやさしく紫外線(A波・B波)をカット。さらさらの使い心地で肌によくなじむ。

紫外線吸収剤に
 過敏な方

日やけ止め
 [ノンケミカル]
 SPF45PA+++
 40g 2,310円(税込)

※お子さまには
 ノンケミカルタイプを
 おすすめします。



紫外線をしっかり
 カットしたい方に

日やけ止め
 SPF50+PA+++
 40g 2,310円(税込)

[適量目安]
 顔片割の場合
 パール粒(0.7cm×0.2mm)2粒分



日やけ後のケア、
 日中の乾燥対策に
 おすすめ!

日本の温泉水
 (霞霧・関平温泉水)+
 保湿成分を配合。
 保湿ミスト
 50g 735円(税込)
 100g 1,690円(税込)



肌やお手入れに関するさまざまな情報をご覧いただけます。
<http://2e.maruho.co.jp/>

NEW
 モバイルサイトオープン!

マルホ製品情報センター ☎ 0120-458712



丸薬 | 化粧品 | 医薬品 | 健康食品
 丸薬 | 化粧品 | 医薬品 | 健康食品
 丸薬 | 化粧品 | 医薬品 | 健康食品

製造販売元 株式会社 資生堂
 東京都中央区銀座7-3-5

(2010年5月発行)