



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

- ◆ アレルギーについて原点に立ち返って考える P1~P2
- ◆ 身の回りにこんなにあるアレルギー物質 P2
- ◆ 話題一転、こんなアレルギー聞いたことがないと医師もアングリ P3
- ◆ 秋草の花粉 P3

- ◆ 赤ちゃんのアトピーを考える P4
- ◆ 食欲の秋、でも食物アレルギーの方には不安要素も P5
- ◆ アトピーおばちゃん通信〈第7回〉 P5
- ◆ 11月12日は皮膚の日です P6~P7
- ◆ ATOPICS (ブックレビュー・お知らせなど) P8

***** アレルギーについて原点に立ち返って考える *****

そろそろ空気が乾燥しはじめアトピーの方には気がかりな季節の到来。また秋の野草による花粉症も再燃。そこでアレルギーっていったい何？という原点に立ち返ってさまざまなアレルギーを検証してみました。詳しく知れば知るほど不可解なことが多いのですが原因が判れば対応ができます。まずはアレルギー発見の物語からひも解いてみましょう。

「さしつ、さされつ」からIgEを発見

1950年代にアレルギーが何故起こるかを多くの学者が研究をはじめ、1966年(昭和41年)2月にアメリカで研究生活を送っていた石坂公成博士が「IgEに属する抗体」がアレルギーを引き起こすと云う理論を米国アレルギー学会のシンポジウムで発表、それまではIgAがアレルギーの原因と云う説が支持されていて反論も多くありましたが、同年の11月にカナダで開かれた国際アレルギー学会で高く評価されIgE説が定着。石坂先生はご自分の皮膚と女医さんであった奥さんの石坂照子先生の皮膚を使って治験され、確信を得たとされています。お互いに注射針を持って背中を「さしつさされつ」からIgEアレルギー説が生まれたと、のちに石坂先生は述べられておられます。

免疫システムはとても正確・精密ですが...

多くの先生方の研究成果を積み重ね現在では、アレルギーの原因物質やその仕組みがかなりの部分が解明されています。アレルギーは体内に異物が入り込まない様に働く免疫システムが過敏に反応するもので、免疫システムは普通は細菌やウイルスなどの侵入を防いだり、入り込んでしまった細菌やウイルスを排除する働きをします。この免疫システムの働きは白血球をはじめ様々な生理活性物質が役割分担に従って連携しながら正確に精密に働きます。いわばお巡りさんや刑事さん

や消防の人や自衛隊の人たち、またガードマンも含めて私たちを守ってくれているようにお考えください。この人たちが何かの原因で神経質になってばらばらに動き暴走したらどうなるのでしょうか。事務所を守っているガードマンが社長をつかまえて「おまえは怪しい奴だ」と云っている...そんな混乱の場面がアレルギーです。

正確・精密なものほどいったん狂うと元に戻るの大変

アレルギーを起こしやすい人と、アレルギーにまったく無縁の人とさまざまですが日本人の30%ほどは遺伝的にアレルギーを起こしやすい体質といわれます。また詳しいことは医学書に委ねますがアレルギーには4つのタイプがあって気管支喘息やアトピー性皮膚炎、花粉症などはI型のアレルギーです。その他のII型、III型、IV型は難病といわれるものが多くふくまれここでは割愛しますが生理活性物質によるアレルギーの起こり方の違いとされています。そしていったん免疫システムが狂うとさまざまな臓器に影響を与え回復にも長い時間がかかり場合によっては回復不能の事態も起こります。このためアトピーをはじめ、喘息や花粉症などに即効性を求めることはできません。



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。

卵や牛乳など食べ物として摂取するアレルゲンと、ダニたんぱく、カビの胞子、花粉のように呼吸によって体内に入るアレルゲン、また繊維に含まれる残留洗剤や漂白剤、柔軟剤など皮膚に接触して入り込むアレルゲンもあって、この三つのいずれかの経路でアレルゲンは体内に入り込みます。アレルギーを起こす物質は人さまざまですが、こんなもので

…と常識外のアレルゲンもあって、専門医も対応に苦慮するケースもあるようです。最近ではVOC(揮発性有機化合物)によるシックハウス、シックスクールが話題になっていますが、化学物質によるアレルギーはこれからの課題となるようです。

身の回りにこんなにあるアレルゲン物質

アレルゲン物質はさまざまな方法で体内に入って受容体と接触して生体物質による信号伝達が免疫システムに伝えられます。それによりアレルギー反応が起きますが、そのメカニズムはまだ未知の分野です。研究が進めば信号伝達をさえぎることでアレルギー反応を抑えることができそうですが、人の免疫システムは精密ですので、抑え込むと何処かで別の反応が出て、いわばモグラ叩き状態となるようです。この辺のことは今後の研究成果に期待するとして、こんなモノが…と思うモノがアレルゲンになるケースもあります。

吸引アレルゲン

呼吸により体内に入ってアレルギーを引き起こす物質

● ハウスダスト

室内に浮遊する細かなゴミで砂塵、繊維くず、微生物などが含まれています。

● ダニたんぱく

ハウスダスト中に多いのですが寝床やリビングルームに多く存在、コナヒョウヒダニ、ヤケヒョウヒダニの死骸や糞などのたんぱく質がアレルゲン、最近の研究で家ダニも要注意とか。

● 花粉

春は山里に分布するスギやヒノキなどの樹木、秋は土手などに分布するヨモギ、ブタクサ、カナムグラなどの野草。これらの花粉が吸引アレルゲンとなります。

● カビ

どんなに清潔にしても目や手の届かない家具の裏側や押し入れの中などにカビは生じます。テレビやパソコンの中も要注意。カビの胞子がアレルゲンになります。

● 食物片/小麦粉そば粉

食物アレルギーを持っているなら、その食材の微細片も吸引アレルゲンになります。小麦粉やそば粉、きな粉は遠くまで飛散、またそば粉はコショウなどの増量にも使われます。

● VOC=揮発性有機化学物質/ホルムアルデヒド・トルエン・塩ビなど

云うまでもなく建材をはじめあらゆる家庭用品の製造過程で使われ、ちょっと下品なたとえですが「東京ドームでオナラ」したような超微量でも反応。新聞や雑誌、また学童では教科書に使われるインキの揮発成分や、接着剤、マニキュア除光液の揮発成分もダメという方が増えているそうです。

● 天花粉・ラインマーカー・チョークの粉

ベビーパウダーやボディパウダーも要注意、グラウンドのラインマーカーに使われる石灰粉や教室のチョークの粉もアレルゲンとなる可能性があります。

摂取アレルゲン

食物として体内に入りアレルギーを引き起こす物質

動植物のうち、子孫を残すための働きをする種子や果実、卵などにアレルゲンとなる物質が多

く含まれています。おおむねタンパク質中の分子量の大きさに関係していると云われています。

● 植物性アレルゲン

根や実のアレルゲン物質が含まれている場合が多く、茎や葉は比較的無難とされています。

● 三大アレルゲン

この呼び方は法定ではありませんが、子供さんをはじめ一番よく感作(アレルギーを引き起こす作用)する食品です。大豆・卵・牛乳などで、分子量が大きい高分子たんぱくです。

● 食品衛生法特定原料表示

必ず表示しなければいけないアレルギーを引き起こす可能性のある食材。

エビ・カニ・小麦・ソバ・卵・乳・落花生の7品目

● アレルギー表示した方が望ましい食材
あわび・いか・イクラ・オレンジ・キウイフルーツ・牛乳・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・リンゴ・ゼラチン・バナナの18品目。なおノンアレルギーと思われるアワビエ・キビ・アマランスなどでもごく稀にアレルゲンとなります。またウサギやワニ・ダチョウなどもテスト試薬が見つからないケースもあってアレルギーが起らないという話ではありません。野生のモノはアクが強いことがあって医師と相談のうえ慎重に取り組んでください。

接触アレルゲン

接触して皮膚経路で体内に入ってアレルギーを引き起こす物質

皮膚に接することでアレルゲン物質が経皮吸収される場合と、皮膚自体が拒否反応を起こす場合とがあります。皮膚からの薬剤を体内をめぐる血液に届けることをTDS=トランスダーマトデリバリーシステムと云い、効率よく薬剤が体内に入る施薬方法として注目され、循環器系や呼吸器系の薬剤に応用されています。裏を返せば有害物質も効率よく体内に入ってしまうと云うことで、とくに繊維加工の際の残留薬剤や洗たくの際の残留洗剤などには注意したいものです。

● 衣料品からのアレルゲン

残留洗剤・繊維用薬剤(漂白剤・柔軟剤・染料・定着剤・洗浄剤など)および紡績助剤。

● 金属アレルギーを引き起こすもの

ニッケルメッキ・クロムメッキ、歯科用金属材料・水銀アマルガムなど

● 調理時のアクの強い食材によるもの

ギンナン・ヤマイモ・ずいき・里いも・小いもなど主として接触性皮膚炎の原因となります。

● ラテックスアレルゲン

ゴム手袋・ゴムバンド・ラケットやクラブのグリップなどでアレルギーが起ります。なおラテックスアレルギーとキウイフルーツなどはヘレン様物質として関連があるとの研究があります

● 樹木など

ウルシ・ハゼ・マンゴー・松脂・タンポポ(乳白液)など主として接触性皮膚炎の原因となります。

非接触アレルゲン

接触しなくても照射により体内に入るアレルゲン

接触性アレルギー反応の一つで多くは火傷症状を伴います。これらのアレルギーは不明なことも多く、熱傷なのかアレルギー反応なのか今後の研究に期待したいもの。

● 紫外線

今ではナローバンドを使うので少なくなりましたがPUBA療法の際に服薬する「ソラレン」が体内から完全に排泄されないときに太陽光に晒されると若干不都合なことが起ります。

● 電磁波

携帯など微弱な電波では影響力はないとされていますが、送電鉄塔の近くなどでは金属片があると誘導電流が流れ、それによる火傷が起ります。なお家庭用電磁波調理器IH=インダクション・ヒーティングの漏えい電波による安全性は一応は確立されていますが未知の部分もあるようです。電波行政は総務庁の管轄で厚労省が関与できない縦割行政のすさまじさとなっています。

● 光アレルギー

紫外線と同様ですが光アレルギーについては存在を否定する医師もおり、電灯などには安全で太陽光のみに反応することから紫外線アレルギーとも考えられています。今後の研究に期待します。

● 超音波・高周波音・低周波音

これらのアレルギーに関しては未知の分野ですが風車発電機の風切り音による低周波音健康障害は問題視されています。

● 遠赤外線・マイナスイオンなど

現時点でのアレルギー報告は見当たりませんが健康機器への過信は禁物です。

話題一転、こんなアレルギー聞いたことがないと医師もアングリ…。

砂&土のアレルギー

最近、砂アレルギーという言葉がサイトを賑わしています。その中で医師が患者さんに「砂アレルギー」と云ったとか云わなかったとか…、論文の要旨集にも項目がないことを医師が云う筈はないと思いつつながら、ドクターの見解を聞いてみますが、違った角度から懇意にしている「微生物屋さん」に聞いてみました。

砂や土っていったいなニ?

砂や土といっても膨大な種類と違いがあります。純粋な砂は無機質な地層の岩が砕けたもので、純粋に無機物であればアレルギー反応は出ないはず、しかし校庭やグラウンドの砂となると多くの有機物が混在している可能性があります。湿潤して草が成長するようなら植物の栄養となる窒素やリン、カリは少なくとも存在します。人の住む環境にある砂や土には有機物が含まれると考えてまず間違いのないでしょう。有機物があるなら、それを餌とするバクテリアや微生物、小動物がすみ着き、それらの生き物(食物連鎖)を循環する「生物循環」が形成されます。

土も昔の土ならず

微生物の棲みかには土壌と言われるくらいですので、大量の微生物が息しています。

ところで現代の土壌微生物は昔の土壌微生物種とはかなり異なっている可能性があります。その最も大きな要因はコンクリート舗装などで土壌を覆ってしまったこと、そのため表層の「好気性」微生物が繁殖できなくなり、嫌気性微生物優位の菌叢になってしまったことです。人に対して嫌気性微生物は腐敗など良くない働きをしますが、以前は「好気性」微生物が優位に立ってバランスがとれ微生物同士が共存していました。このバランスが崩れたことが問題なのです。そして都心部では土壌が減り、残された土壌は農地が中心になってしまい、その土壌は農薬で殺菌されてしまったことです。菌のDNAはたくましく耐性菌として進化し、生き残りには問題ないのですが、逆に無菌になってしまった土壌は油断すると生存力の弱い微生物でも繁殖可能な無法地帯となってしまいます。

校庭の土について考えました

学校のグラウンドはグラウンド用土として業者から購入しているものが表層を覆っていて、保水性や透水性、弾力、埃などを考えて配合されますので、どこから持って来た土なのかは特定が困難です。

グラウンドの表層土としてよく使われるのは赤土と水洗い砂を混ぜたもので、赤土には大量の有機物が含まれると考えられます。また逆に工業廃棄物になるような材料を使って一般には問題がない物質が増量材に使われているケースもありますが、いずれにしてもグラウンドには健全なバランスの取れた微生物活性がある土壌が使われていると思います。そういう土壌には犬や猫が地面に体をこすり付けたがる傾向があるようです。犬や猫が校庭に入って来た時にちょっと確認してみましょう。

以上の砂・土のアレルギーに関しましては平和バイオテクニカル(株)の川内代表取締役様のコメントを参考にまとめました。さらなるご意見ご指摘をいただければ幸いです。

土・砂アレルギーの可能性は否定できません

少し話しがそれましたが、土壌にアレルゲン物質が有るか、無いかと問われると、微生物を専門としている研究者の立場からは間違いなく存在しているとされます。以前は土壌中の菌によって分解されていた灰の中のわずかなダイオキシン類ですら分解されず検出されるくらいですから。さらに泥となると水分が多いですから様々な生き物が棲息しているでしょうね、しかしながら「みみず」などは水分が多すぎる環境を嫌う生き物ですので住みません…。

土壌にはカルシウムやマグネシウムなど無機的なものと、それらの化合物で構成されています。その割合が人に有効に作用するバランスか、悪さをするバランスか見極める必要があります。こんなアウトドア企画を…と検

検討中の「レンコン畑で泥にまみれる」のも土に親しむと云うことでは、とても有意義ですので実現したいのですが、アトピーの方という前提なら、農薬と化学肥料の有無とその程度を確かめる必要があり見送ります。

砂風呂もちょっと考えもの

砂風呂も健康のためだと思っていたら、じつは殺菌剤に漬かっていたということも考えられます。皮膚には常在菌がすみついていて、これを殺菌することはナンセンスです。皮膚が常に無菌という状態は雑菌をはびこらすことになり避けるべきで、皮膚常在菌「皮膚常在ブドウ球菌」が優位で「黄色ブドウ球菌」が少ないという健全な微生物バランスを保つためにはどうすれば良いか、普段の生活環境すべてにわたって菌の存在と役割を考える必要があります。

穂に小さく可憐な花がびっしり…これが曲者

秋草の花粉

花は次の世代に命を伝えるために咲きます。決して人を楽ませるために咲くものではありません。オシベからの遺伝子を含む花粉を、メシベに効率よく伝えるための受精装置です。概ね二つの方法があって虫が仲立ちをする「虫媒花」と風が仲立ちする「風媒花」があり「虫媒花」はハチなどに付着して運ばれるため粒子もやや大きく、そのため遠くまで飛散しません。風を仲立ちする「風媒花」の花粉は遠くまで風に乗せるため小さく軽くなっています。これが吸引アレルゲンとなって花粉症や喘息・アトピー性皮膚炎の原因物質になります。なお春に花粉症を起こすスギやヒノキは山里、秋は川原の土手などに咲く小花が原因となるようです。このことを知って避けるだけでも多少軽減するのは…。

ブタクサ

明治の初めにアメリカから渡来したキク科の帰化植物。路傍や河原に自生、1メートルにもなり、上に向かって伸びる長い「穂」にびっしり小花が付いています。この花粉がアレルゲン。スギ、ヒノキに次いでブタクサの花粉症が多いという。なおブタクサは原産地名 hogweed の直訳、文字通り豚の草。



ヨモギ

くさ餅やモグサの材料になったり、また精油は入浴剤にも配合され有益な働きをしているヨモギ…一応は「薬草」でキク科の植物です。このヨモギもスズランのような可憐な花を秋に咲かせます。日本全国どこにでも自生し、昔から暮らしに深くかかわってきました。



カナムグラ

鉄のように強靭なことからこの名前が付けられたと云う東アジアに分布するつる性植物、電柱やガードレール、フェンスに絡まっている光景はよく目にします。クズに似ていますが葉が違っていてクズはハート形、カナムグラの葉は麻と同じ五つに裂けています。ブタクサと同じく花は小さく可憐、繁殖力が強く退治困難。



セイタカアワダチソウ

一時は花粉症や気管支ぜんそくの元凶とされていましたが秋の草花による花粉症の原因植物ではないとの「判決」で無罪放免だそうです。黄色い小花を付ける外来植物ですが風によって受粉する繁殖方法ではなく虫を介して受粉する「虫媒植物」と云うことで花粉の粒子も大きく重く花粉の飛散はごく少ないそうです。キク科植物、原産地アメリカ。吸引アレルゲンとしての花粉は花粉症だけでなく喘息やアトピー性眼症、また皮膚症状にあらわれることがあります。花粉は花粉症だけとは限りませんのでご注意ください。



あるある、大いにある！アトピー性皮膚炎と生まれ月の関係？

ちょっと興味ある話題です。ある研究で赤ちゃんのアトピー性皮膚炎は生まれ月と関係があるという報告があります。秋生まれの子にアトピーが多く、春生まれには少ないと云うのですが、にわかには信じがたいもの。その理由を聞くとなるほどと頷けます。それは秋に生まれた赤ちゃんは、生まれて間もない抵抗力の弱い皮膚が、冬の低温と乾燥に曝されることによるというもので、低温と乾燥はアトピーの増悪因子。そして秋生まれの赤ちゃんは、かなり長い間、その環境におかれることで皮膚の抵抗力が落ちてしまいます。そんな時に春のスギやヒノキの花粉に曝されると一気に皮膚症状が悪化するという理屈です。逆に春生まれの赤ちゃんは、湿度の高い梅雨や夏場に乳児期の前半を過ごし、スギ花粉と出会う時期がずっと後にズれるため、重症のアトピー性皮膚炎にはならないという論理。となるとアトピー素質があっても、春に生まれた乳幼児は、そのアトピー素質が明らかになるのに少し時間がかかることが想像できます。

医師を悩ませる乳幼児の脂漏性湿疹とアトピー性皮膚炎の区別

「よだれかぶれ」や「あせも」ということで少し以前まで赤ちゃんの湿疹はごく軽く考えられていました。この反動で現在ではちょっと赤味があったブツブツが出来るとアトピーが出たとの短絡思考でお母さん方は気が動転。ちょっと待ってください。赤みがあったブツブツなど赤ちゃんの顔に出る皮膚症状については皮膚科医と小児科医の意見の分かれるところですが、乳幼児脂漏性湿疹ということもありますので「早とちり」しないでください。

乳幼児脂漏性湿疹は赤ちゃんの顔を中心に症状がみられることが多く、黄色っぽいかさぶた(痂皮)が付いていることもまれではありません。普通は数ヶ月で治るものといわれ、皮膚科学会ではこれはアトピー性皮膚炎とは別のものとして診断しています。しかしながら乳幼児脂漏性湿疹とアトピー性皮膚炎の区別は専門医でも難しく、両方の病気を併せ持つことも考えられます。

早くも生後一カ月で出るアトピーの症状

昔は…とはいっても10年も前のことではありませんが、赤ちゃんのアトピー性皮膚炎は生後2~3ヶ月以降に発症するといわれていましたが最近の報告では、アトピー性皮膚炎の乳幼児の43%は生後1ヶ月以内に、また約70%が2ヶ月以内の生後間もない時点でアトピー性皮膚炎を発症していることが判ってきました。アトピー性皮膚炎は、それ程までに病気の起こり方や病気の性質に関する医師の見解が変動している疾患なのです。ますます「アトピーな(奇妙な)」ことになってきました。

さて子供のアトピー性皮膚炎への対策を考えてみました

環境について

アトピー性皮膚炎の子供さんの居るご家庭では考え方をもう一度改め、環境に対する配慮がもっとも必要ではないかと考えています。つまり、湿度と温度に対する考え方を改める必要があるのではないのでしょうか。暖房や加湿器の使用を昼間だけでやめることはせずに、夜も継続すること。湿度や温度の目安を知るためには各室に温度計、湿度計を置くことも忘れなく。大きな数字で表示されるモノが便利ですね。またもう一つは、寒さのために入浴の回数や時間が少なくないか考え

てください。そのため皮膚の清潔が十分保たれていないことがあって、この点に十分に注意する必要があると思います。

清潔について

入浴について注意したい事項は石けんの使い方、新生児期を除き皮脂成分を除去しやすいベビー石けんの使用はさげましょう。石けんは皮脂成分を落としすぎない低刺激性のものを選択してください。さまざまな成分配合でアトピーに良いと云われるものが市販されています。しかし石けんは消耗品、ひとつが千円以上もするモノは永続しません。ごくシンプルな普通の石けんが良いと云う方が多いようです。なお熱いお風呂はさけてください、ぬるめのお風呂に入ることが大切です。

薬の必要性

アトピー性皮膚炎では、皮膚を掻くことが、皮膚の表面を荒らし、皮膚の抵抗力を低下させ、さらに痒み物質が皮膚に集まり、それに輪をかけてように掻きむしるといった悪循環を生みます。イッチ・スクラッチ・サイクルと呼ばれていますが、それを断ち切るためには、かゆみ止めの飲み薬を使う必要があります。部分的な範囲の狭いアトピー性皮膚炎には必要ありませんが、いわゆるドライスキントイプの場合は全身どこでも掻き始めると止まらなくなります。そんなアトピーの子供さんには抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤を使う医師が多いようです。

親の意識の必要性

子供さんの症状の重い軽いは、ご両親の関わり方にも影響されます。毎日毎日時間をかけて、規則正しく皮膚のお手入れをすることが習慣化できていますか?ちょっとよくなると面倒がって手を抜いていませんか?ある程度の年齢(自分できちっと処置ができるようになる年齢)に達するまでは、子供が面倒と感じないように、毎日の肌のお手入れを習慣化してあげることが大切です。

幼い頃から習慣としてやっていることに対しては子供は抵抗を感じないものです。突然ある年齢から神経質に自分でケアするように…といってもできるものではありません。

小学校も高学年になり自我が前面に出ようになるとアトピーがひどい場合には、性格が内向的で暗くなってしまふ例をよくみかけます。その時期までに病気をコントロールし軽症化していくよう、そして子供さんが自分でケアをするよう自覚を持たせることがその後の人生を左右しますので、この時期のご両親の努力が何よりも大切なことは云うまでもありません。

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・ピックアップ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 11月12日

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/

●●● 食欲の秋、でも食物アレルギーの方には不安要素も ●●●

食欲の秋といわれます。多彩な食材が旬を迎え、嬉しい季節ですが食物アレルギーを持っている方には、少し恨めしい?季節でもあって「フグは食べたし命は惜しし」といえば大げさでしょうか。

その代表となるのが「アナフィラキシー・ショック」、食物アレルギーの子供さんを持つお母さん方には恐怖の代名詞。イソギンチャク毒を犬に注射し、少し間をおいて再度、注射をしたところ激しいショック症状を示すことから発見され、IgEの爆発的な全身反応で死に至るケースも稀ではありません。幸い現在では特効薬があって応急手当さえ適切なら問題はなくなりましたが、子供さんが一度ショックを起こすと、お母さん方はその再発に怯えて厳格な食事制限を行い、その結果、低身長などの不都合な発達障害が生じることもあって、なかなか難しい対応を迫られています。

..... アナフィラキシーを体験しました

編集子は蕎麦アレルギーです。ずっと以前ですが蕎麦ボーロを食べた気が悪くなって急速に意識モウロウ、救急車のお世話になりました。まず食べて5分ぐらいで口の中が痒くなり、しばらくして唇の感覚がちょっと変だと思っているうちに息苦しくなりピンポン玉かゴルフボールが喉につかえているような感覚となって意識モウロウ。耳の奥でゴンゴンと心臓の鼓動が大きく響き、今度は頸動脈が締め付けられる感じ、ここまで約10分ほどでしょうか。長椅子に仰向きに身を横たえると天井が回転、背中には氷が貼りついた感じ、救急隊員が来たときはおぼろげに覚えています。このアナフィラキシーの恐ろしさは体験したものでないと判らないでしょうね。

大人になってからですので医師から蕎麦アレルギーの話を開かされ、蕎麦だけを避ければいと納得しましたが、いままで食べなかった何か変わった食物、例えば仙台でホヤを食べた時などビクビクしました。まして子供さんなら再度の発作の恐怖に怯えます。さらに傍で見ていたお母さんなら恐怖は数倍でしょう。

..... アナフィラキシーについての正しい知識

子供さんがアナフィラキシーになるとマインドコントロールされたように頑なにその周辺の食材を拒否します。鶏卵を例にしますとウズラ卵はもとよりイクラもタラコもダメ、ケーキもパンもダメというようになり、それに輪をかけたようにお母さんがダメ食品を増やして行くようです。アナフィラキシーはごく狭い範囲のタンパク質の分子量に反応します。またあれもこれも多重に反応するケースはまれで、初めてアナフィラキシーの患者さ



んに出会ったと云う医師もおられます。万一のアナフィラキシーにも救急隊員はその知識を持っていて訓練もしています。どこにかつぎ込まれても注射一本でショック症状からは抜け出すことができます。後遺症はごく稀だそうです。

..... 医師と相談の上ですが、ダメ食品削減の取り組み

特定の食物アレルギーがあってもその反応は広範囲ではないケースがほとんど。たとえば鶏卵では生卵はダメだが茹でたまごならオーケーということも結構あり食べて良いものを増やしてゆく方向で考えダメ食品は極力、少なくしましょう。

簡単な方法は食材をガーゼなどに含ませてパッチテストで反応をみる。20分程度貼っていて赤くなるような反応が出なかったら多分、大丈夫だと思います。過信は禁物ですので医師にどの程度の数値なら大丈夫なのか、その境界線を見定めて、何時までに何を食べられるようにするか、ダメ食品削減計画を立ててみましょう。ちなみに編集子はやっとな蕎麦を一口だけ食べることができるようになりました。

— アトピーおばちゃん通信 —

連載 第7回

娘がドイツに行ってから早、3か月が経とうとしています。デジカメを落したり、持っていったパソコンを壊したりとアホしてるみたいですが、元気になっているようです。猛暑の大阪にいるよりは涼しいドイツにおった方が良かったかもしれませんね…今年の異常な暑さでは。

前に話を戻しますと、主人の転勤で滋賀県の八日市に住んだものの(娘3歳)、大阪よりは良かったかもしれませんが、周りは田んぼだらけ、農薬散布でこれまた参りました。

保育園の先生が乾燥したドクダミを下さって、ずっとドクダミ茶として飲んでましたが、全く変化はありませんでした。ある夏、頭がズルズルになってしまい、いくらステロイドを塗っても治らなくなりました。その時、その先生の助言に依り、生のドクダミを摘んできて、熱湯でもみほぐしました。その緑の汁をガーゼに浸して、娘の頭に塗りました。次の日には治ってました。これには驚きました。数々の民間療法を試みましたが、効いたのは後にも先にもこれだけでした。

滋賀県には3年いて、また大阪にもどってきました。小学校に入ってもはっきりせん性格で暗い子でした。いじめもあったみたいです。どの子がいじめていたかはわかっていましたが、敢て何も言いません

でした。自分で解決してほしかったのですが、それが良かったのか悪かったのか今でもわかりません。生まれてから今日まで一度もアトピーは治ったことがなく、良い時と悪い時の繰り返しです。中学生の3年になってから、また急速にアトピーが酷くなりました。ドクターショッピングを続けていた私は、また違う皮膚科に変わりました。そこはステロイド塗布と漢方薬での治療でした。顔からは生汁が出て、本当に酷い状態になりました。家からは鏡が姿を消しました。全身酷い湿疹で学校に行く娘の背中に向かって祈る気持ちでした。「負けたらアカンで〜」その医者にも内服のステロイド処方をお願いしましたが、治療方針と合わないということで薬は出ませんでした。夜中に無意識に掻いてしまうので、娘にはオープン用のミンをはめましたが、1日で指先に穴が開いてしまいました。それだけ、痒いのです。普通の手袋は全く役には立ちません。ミンもダメなので、娘を真ん中に親子3人が川の字で寝ました。掻かせない為にそれぞれの手首には紐を結びました。娘はがんじがらめです。半年間、続けました。「地獄からの生還」などと大げさの表現を使って、アトピーの薬を売り込む為のキャッチコピーがありますが、どれが「地獄」なのか地獄に行ったことがないので、なんとも言えませんが、今でもその時の事を思い出すだけで胸が重くなり、二度とその時の状態に戻たくありません。絶対に!

(以下次号)

11月12日は皮膚の日

＊ 11月12日は皮膚の日です。皮膚の日に因んだイベントが各地で開かれます
各地の催事を演題が判明しているものを中心にまとめてみました ＊

東京都

日時：10月17日（日）
会場：THE GRAND HALL 東京都港区港南2-6-14
品川グランドセントラルタワー

- 皮膚科医による相談会
- スキンケアレクチャー
- 「皮膚の日」について
日本臨床皮膚科医会会長・若林皮膚科医院 若林 正治 先生
- 講演
 - 1.「子どものアトピー皮膚炎と日常ケア」
東京通信病院皮膚科部長 江藤 隆史 先生
 - 2.「おとなのアトピー皮膚炎と日常ケア」
東京女子歯科大学皮膚科 川島 眞 先生
- 総合討論

神奈川県

日時：11月3日（水・祝）14：00～
会場：横浜情報文化センター 情文ホール
横浜市中区日本大通11番地（新館6・7階）

- 「皮膚の日記念イベント」
- 講演
「よく解る水虫の予防と治療」
横浜市立市民病院皮膚科長 毛利 忍 先生
 - Q&Aコーナー
（数名の皮膚科医でパネルディスカッション風に行います）
お肌のトラブル相談コーナー
（ブースで数名の皮膚科医が来場者の質問を直接受けます）
 - 無料肌年齢測定コーナー
 - スキンケア製品展示・紹介・配布コーナー

問 こばやし皮膚科クリニック TEL 0466-28-4112

北海道

日時：11月13日（土）14：00～17：00
会場：札幌プリンスホテル 国際館バミール

- 市民公開講座
 - 1.尋常性乾癬の治療最前線
 - 2.尋常性白斑の治療最前線
 - 3.アトピー性皮膚炎の治療最前線
 - 4.褥瘡治療最前線
- 市民無料皮膚相談会
- 乾癬友の会

問 札幌皮膚科クリニック TEL 011-221-8807

石川県

日時：11月14日（日）13：00～
会場：近江町交流プラザ

- 市民公開講座
「アトピー性皮膚炎とのつきあい方」
金沢医科皮膚科講師 濱口 儒人 先生
- 無料相談会

問 金沢大学医学部皮膚科 TEL 076-265-2343

岩手県

日時：11月3日（水・祝）
会場：アイーナ（いわて県情報交流センター）
盛岡市盛岡西通り1-7-1

- 市民公開講座および無料医療相談の予定

問 星が丘瀬川皮膚科クリニック TEL 0198-23-3858
（瀬川 郁雄 先生）

岐阜県

日時：11月14日（日）14：00～16：00
会場：じゅうろくプラザ
岐阜市橋本町1-10-1

- 講演（「皮膚の日」市民公開講座）
 - 1.「脱毛症Q&A」
岐阜大学皮膚科臨床講師 藤澤 智美 先生
 - 2.「アトピー性皮膚炎とアレルギーのはなし」
岐阜大学講師 加納 宏行 先生

問 岐阜大学医学部皮膚科 TEL 058-230-6394

茨城県

日時：11月16日（火）19：00～20：30
会場：水戸市医師会館1階 研修講堂

- 講演
「かゆみと皮膚疾患」
筑波大学大学院皮膚病態医学分野 大塚 藤男 教授

問 札幌皮膚科クリニック TEL 011-221-8807

愛知県

日時：11月7日（日）10：00～17：00
会場：愛知県医師会館
名古屋市中区栄4-14-28 TEL 052-241-6498

- 講演
「汗のおはなし」 愛知医科大学皮膚科 玉田 康彦 教授
- 皮膚疾患の無料健康相談
- 肌診断とスキンケア指導・相談

問 タナカ皮膚科 TEL 052-581-5511

長野県

日時：11月14日（日）15：00～16：00
会場：松本市Mウイング 松本市中央1-18-1

- 講演
「たかが湿疹、されど湿疹」
信州大学皮膚科 奥山 隆平 教授

問 信州大学医学部付属病院臨床試験センター
TEL 0263-37-3389（松本 和彦）

京都府

日時：11月14日（日）13：00～16：00
会場：メルパルク京都（JR京都駅前）

- 講演
 - 1.「かゆい皮膚病の基礎知識」
アトピー性皮膚炎のこと話しませんか
洛和会音羽病院皮膚科部長 近藤 摂子 先生
 - 2.「ニキビに関するウソ・ホント」
ニキビのスキンケアと治療
京都大学皮膚科講師 谷岡 末樹 先生
- 皮膚の病気相談

問 京都皮膚科医会事務局 TEL 075-315-5279

東京都

日時：11月14日（日）10：00～11：30
15：00～16：30
会場：慶應義塾大学新館11F 会議室

- 市民公開講座および無料医療相談の予定

問 東京都皮膚科医学会事務局 TEL 03-5332-1112

大阪府

日時：11月12日（金）13：00～16：00
会場：オーバルホール（毎日新聞ビル地下1F）
大阪市北区梅田3-4-5 TEL 06-6346-8351

- 講演
 - 1.「毛髪について（仮）」
大阪大学皮膚科 乾 重樹 先生
 - 2.「シミと悪性腫瘍（仮）」
関西医科大学皮膚科 爲政 大幾 先生
- 皮膚病無料相談会

問 大阪皮膚科医会事務局（近畿大学皮膚科医局内）
TEL 0723-66-0221

埼玉県

日時：11月7日（日）13：00～15：30
会場：埼玉県県民健康センター（さいたま市浦和区）

- 「気楽に皮膚科へ行こう」
- 皮膚トラブル相談室 13：00～13：55
 - 市民公開講座 14：00～15：30
テーマ「しみ・しわと皮膚癌」

問 春日部ヒフ科医院 TEL 048-763-3712

兵庫県

日時：11月13日(土) 16:00~17:00
会場：洲本市民交流センター
洲本市字原1788-1 TEL 0799-24-4450

- 講演
 1. 「身近な虫による皮膚病の話」
兵庫医科大学皮膚科 夏秋 優 准教授
 2. 「だまされてはいけない！
美容医療のウソ・ホント」
宮崎クリニック理事長 宮崎 孝夫 先生

問 法貴皮膚科 TEL 0798-65-0202

奈良県

日時：11月13日(土) 15:00~18:00
会場：学園前ホール
奈良市学園南3-1-5 TEL 0742-51-2001

- 講演
「皮膚とアンチエイジング」
近畿大学医学部奈良病院 山田 秀和 教授
ほか1名(予定)
- 皮膚科なんでも無料相談会 16:30~18:00

問 山科皮膚科医院 TEL 0743-53-8855

岡山県

日時：11月7日(日) 10:00~15:00
会場：岡山衛生会館 岡山市古京町1-10-10
TEL 086-272-3225

- 講演
「教えて、アトピー性皮膚炎の最新情報」
京都府立医科大学皮膚科 加藤 則人 教授
- 皮膚の悩み無料相談・皮膚難病相談

問 中川皮膚科病院 TEL 086-264-1402

日時：11月21日(日) 9:00~11:30
会場：広島市健康づくりセンター
広島市中区千田町3-8-6 TEL 082-243-2451

- 皮膚科無料相談会

日時：12月12日(日) 14:30~16:00
会場：中国新聞社ホール

- 市民公開講座
「親子で学ぶ皮膚アレルギー」
関東中央病院 日野 治子 先生
東京通信病院 江藤 隆史 先生

問 佐藤皮ふ科クリニック TEL 0829-34-3400

広島県

日時：9月23日(木・祝) 13:00~16:00
会場：ホテルクレメント徳島

- 講演
 1. 「子供の皮膚感染症傾向と対策」
徳島大学皮膚科講師 飛田 泰斗史 先生
 2. 「あざについて知って欲しいこと」
きたしま田岡病院形成外科部長 松本 和也 先生
- 特別講演
「外来でのアトピー性皮膚炎についてのお話」
島根大学皮膚科講師 金子 栄 先生

問 戸田皮膚科医院 TEL 088-657-6111

徳島県

日時：11月11日(木) 19:00~20:30(予定)
会場：香川県社会福祉総合センター
高松市番町1-10-35 TEL 087-835-3182

- 「皮膚の日」公開講座
「健康で美しい皮膚を保つためのスキンケア」(仮題)
順天堂浦安病院 須賀 康 先生

日時：11月21日(日) 14:00~16:00
会場：丸亀町レッツホール
高松市丸亀町壱番街東館4F

- 皮膚がん無料相談

問 森岡皮膚科医院 TEL 087-834-1011

香川県

日時：11月14日(日) 13:00~16:00
会場：イオンモール新居浜

- 皮膚癌検診

問 中山皮膚科クリニック TEL 0897-32-9062

日時：11月23日(火・祝) 13:00~17:00
会場：松山三越

- ホクロのがん検診
- 講演
「アトピー性皮膚炎の正しい治し方」(仮題)
愛媛大学皮膚科教授 橋本 公二 先生

問 町野皮膚科 TEL 089-957-4100

愛媛県

日時：11月1日(月)~25日(木)に6本の予定

- 皮膚疾患のTV・アナウンス
・NHK松山放送局
(美しい皮膚のつくりかた) 村上 早織 先生
・RNB南海放送(にきび啓発番組) 村上 早織 先生
・CATV(ホクロのがん検診告知) 村上 早織 先生
- 皮膚疾患の啓発記事 愛媛新聞 愛媛大学皮膚科医局
・リビング松山
「ホクロのABCD...あぶないホクロ...」
・ウィークリー愛媛RIQ
「アトピー性皮膚炎ガイドライン」(予定)

福岡県

日時：11月14日(日) 13:00~16:00
会場：久留米大学旭町キャンパス筑水会館 中会議室

- 久留米大学「ひふの日」記念市民公開講座
- 講演
「アトピー性皮膚炎の新しい治療法の開発の基礎的研究について」
ほか

問 久留米大学医学部皮膚科 TEL0942-31-7571

長崎県

日時：11月7日(日) 10:30~12:00
会場：アルカスSASEBO 3F 大会議室
佐世保市三浦町2-3

- 講演
 1. 「アトピー性皮膚炎～治療を中心に～」
長崎大学皮膚科講師 竹中 基 先生
 2. 「皮膚がん～はやく見つけて治療しましょう～」
長崎大学皮膚科講師 小川 文秀 先生

問 まつなが皮ふ科 TEL095-885-7711

熊本県

日時：11月7日(日) 10:00~11:45
会場：熊本県立劇場
熊本市大江2-7-1

- 市民公開講座
 1. 「こどものアトピー性皮膚炎」
神奈川県立子ども医療センター皮膚科 馬場 直子 先生
 2. 「こどものアトピー性皮膚炎と食物アレルギー」
熊本医療センター小児科 緒方 美佳 先生

問 影下皮膚科クリニック TEL096-213-1777

「皮膚の日」は日本皮膚科学会、日本臨床皮膚科学会が「1112=いいひふ」に因んで制定、毎年秋にアトピーをはじめ皮膚全般への関心を高めるためのイベントを開催、とくに最近では紫外線による皮膚がん予防への啓発なども行っています。また春には日本アレルギー学会がアレルギー諸疾患への取り組みと啓発を目的に2月中旬に「アレルギー週間」を設けています。秋と春の皮膚関連のイベントや講演会にはぜひ参加されるようお勧めします。

A · T · O · P · I · C · S

●●● 記事内容に多くの先生方からご指摘いただきました ●●●

前号お許の話でお許が胃に入るとアルカリ性になるとウラも採らずに書いてしまい、胃がアルカリ性になったら大変ですよ…これはまったくあり得ないお話ですと京都の高名なアレルギー科専門医からご指摘がありました。お許は胃に入ってアルカリ性になることはありません訂正いたします。アルカリ食品が何故アルカリ食品と云われるのかは後日調べまして特集いたします。次にアンダーームが消えることを「惜別」と書きましたが皮膚科学会の大御所の先生をはじめ多くの先生方から「消えて当然」と云うようなニュアンスの痛烈なコメントを頂戴しました。認識不足を恥じ入る次第です。今後、専門の方を交えて校閲を強化したいと思います。今後ともご指導の程、よろしくお願い致します。

先生方にホームページへの掲載要領をお届けします

協会ホームページでは「全国医療関係機関」のページを設け医学会付設展示会等でお名前を頂戴した先生方や日頃ご懇意をいただいている先生方を軸にご紹介しております。このたび患者さんにさらにお役にたつ情報をお届けしたくページの充実を図ることとし、順次、先生方に掲載要領を記した用紙をお配りしております。お手数ですがご記入の上、返送して頂ければ幸いです。なお協会のページに掲載漏れの先生方には誠に恐縮ですがご一報いただければ掲載要領をお届けいたします。

11月12日「皮膚の日」の催事をできるだけ多くお知らせたく「あとびいなう」発刊が1カ月遅れとなりました。

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、頑張っって前向きに捉えて行きましょう。

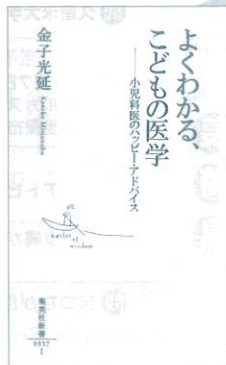
◆ タイトル：

「よくわかる、こどもの医学」

◆ 著者 金子 光延 〈かねこクリニック医院長〉

◆ 出版社 集英社 ◆ 定価 660円+税

小児科は、お子さんに起こる様々な病気や疾病を専門に診察されるプロフェッショナルですが、小児科は本来、小児内科だという事皆さんご存じでしたか?でも何歳までが小児科なんでしょうね?この書籍は小児科のドクターならではのキメ細やかな所までの対応を記した書籍です。お母さんがあたふたする「熱がでた!」「下痢をした!」「吐いた!」の時の対処方法や「お腹イタイ?」「頭イタイ?」という子供さんの言葉?に騙されない方法など、日常のお母さんの不安を的確にお答えされていると思います。また予防接種やインフルエンザの事、救急外来と時間外診療などについても詳しく書かれています。さらに小児科の先生とのつきあい方や保育園・幼稚園とのかわり方なども書かれていて、お子さんをお持ちのお母さんにはお助けバイブルになるかもしれません。



◆ タイトル：

「表示のカラクリ」

◆ 著者 表示の謎研究会

◆ 出版社 彩図社 ◆ 定価 1,100円+税

スーパーで食品を手にとって中国産?の確認はする方も多いかと思いますが、キサンタンって?乳化剤?青色〇号?さっぱり何のことやら。牛乳と加工乳って違う?濃縮還元100%って?何やら騙されているような?その他、食品だけではなく温泉成分・JISマーク・インスタントラーメン・SARZ(サーズ)・紫外線化粧品・洗濯表示などなど。雑学的要素がたっぷり、で、「ふ〜ん」って感じで読める一冊。



* 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

こんなモノを見つけました

ひとりでラクラク、背中への軟膏塗り



商品名

スマイルキッス 「ひとりでらくらく軟膏塗り」

背中が痒くてもかけないと同様、背中への軟膏やクリームを塗ろうと思うと一苦労。身近に誰か居れば塗ってヨ、って言えますがこれだけは一人では悪戦苦闘。そんな時に孫の手の発想で頼もしい助っ人登場。使い勝手がよく痒いポイントにジャストフィット。もちろん孫の手にもなりますが掻き過ぎにご注意。

なお姉妹品に「しっふ貼りひとりでベッタコ」もあります。

発売元：旭電機化成株式会社
電話 06-6976-1371

ひとりでラクラク、
Myselfローションづくりキット



商品名

タラソセラピーローション手作りキット
「アクア・ダルモール77days」

アトピーの方にはお肌に合ったローションがなかなか見つかりません。ようやく見つけてもシーズンが過ぎればバージョンアップという名の廃番処分。だったら自分でマイセルフローションをつくろうと云うかた向きにタラソセラピー由来の手作りキットがマイナーレベルですが発売されています。弱アルカリに調整されパラベンフリー。あれこれレシピを考えながら手作りの「煩わしさ」をお楽しみください。

発売元：アルガ・インターナショナル株式会社
電話 079-447-5616 www.thalassotherapy.jp