

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

- ◆ 1112 = 皮膚の日講演会の報告 ..... P1
- ◆ 毎年のことですが年末年始がやって来ます ..... P2
- ◆ 寒くなってきました、そこで暖をとる...を考えてみました  
第一部 住空間を暖める...暖房 ..... P3

- 第二部 からだを暖める...ウオームビズ ..... P4
- ◆ 食べていいものを増やしましょう ..... P5
- ◆ アトピーおばちゃん通信〈最終回〉 ..... P5
- ◆ 食物負荷試験実施施設一覧 ..... P6~P7
- ◆ ATOPICS (ブックレビュー・お知らせなど) ..... P8

1112 = 皮膚の日講演会の報告

報告と云うほど会場巡りはしていませんが奈良会場と京都会場に行ってきました。近年、学会の演題も含めて皮膚の日やアレルギー一週間の講演会等にアトピー性皮膚炎が演題となることはめっきり減ってきました。喜ばしいことなのでしょうね。なお秋の皮膚の日は日本臨床皮膚科学会が主催者となってほとんどの都道府県で講演会が開催されています。

奈良会場11月13日土曜日「学園前ホール」

山田秀和先生ほか。参加者約130人・相談会場併設

京都会場11月14日日曜日「メルパルク京都」

近藤摂子先生ほか。参加者約120人・相談会場併設

先ず奈良会場、近鉄学園前の改札直結と云う足場のいいところでしたが近畿大学皮膚科教授、山田秀和先生の講演はアトピー関連ではなく「皮膚とアンチエイジング」でした。しかし皮膚は「内臓の鏡」「心の鏡」「環境の鏡」というお話にはなるほどと頷け、またアトピー性皮膚炎と大いに関連しているようです。人は皮膚、とくに顔は多くの情報を発信して、判断材料に事欠かないと云われます。疲れているとか、嬉しいことがあって心が高揚していることなどは、日常、私たちでも見た目から判断できますが、医師の目で見ればもっと多くの情報を読み取ることができ、とくに内臓の疾病の殆どは皮膚に兆候が現れるとされています。また逆に日光がビタミンDの産生にかかわるなど皮膚から内臓に影響を与えることも多くあって双方向の情報やりとりシステムが精密にくみまれているそうです。日頃の心の持ちようが皮膚に現れ、アトピーの方もドンマイドンマイと前向きに考えることで湿疹の状態も一定以上に広がらないと云うことなのでしょう。

面白いデータの紹介もありました。ネイチャー誌に報告された「猿」の例で、17年間にわたって70%の食事制限をした「猿A」と、無制限食べ放題の「猿B」を比較研究した画像があって、無制限の「猿B」は老化がかなり進行し表情や色艶がまったく違って、猿の固体別を考慮してもなお老化による衰えが顕著という比較でした。このことからメタボリックないしは飽食が老化を促進し、「腹八分目」に節制することで老化の進行を遅らせることができるかと実証されたと云われます。

京都山科にある音羽病院皮膚科の近藤摂子先生が「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...をテーマにアトピー性皮膚炎がどうして起こるのかのような治療法があるのかなど基本のお話をされました。アトピー治療の三本柱として、症状に合った強さのステロイド外用薬の選択、症状のある部位に症状のある時だけ塗る、スキンケアを確実にする、これが肝心。またとくに治療がうまくいかないときのチェックポイントに関しては次のようなことをていねいに分析。それは①ステロイド外用薬使用の適否②その適量の判断③痒みへの適切な対応(過度に掻いていないかなど)④入浴時の適切な対応(ゴシゴシとこすっていないか、保湿剤の塗り方は...など)⑤本当にアトピー性皮膚炎なのかの見きわめ、これはじつはアトピー性皮膚炎でなくほかの違う皮膚疾患なのにアトピーの標準治療を行っていた...と云うことがよくありとくに乳幼児の場合のアトピー性皮膚炎は判断に難しいと云う。講演の中でこのコトバは肝に銘じるべきと思ったのは「ステロイドは大胆に繊細に」と云うことで、これは言い得て妙な名言。使うべき症状のときには大胆に使い、症状が収まってから使うべきでなく、症状の再発には早い目にステロイド治療を再開、アトピー性皮膚炎は治らない訳じゃない...と積極的に治療に取り組むことを奨励。総じて云えるのは、やはりステロイド外用薬の薬物治療による標準治療がアトピー性皮膚炎治療には確実な道であって、考えてみればほとんどの病気は「薬物治療」で症状を抑えてから病気の因子を取り除くように治療を行っているようです。その意味でアトピー性皮膚炎は特異な病気ではなく、ごく普通の病気なので特殊療法は存在しないのでは...と講演を聞きながら思いました。

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。)

◆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。

## 毎年のことですが年末年始がやってきます

### いかがお過ごしのご予定ですか？

日頃の多忙さの中で年末年始の休暇期間は夏季休暇とともにまとまった日数で長期に休めますので、この機会をとらえてアトピーを見つめ直されたら如何でしょうか。以下の年末年始の過ごし方は患者さんから聞いた話や、もしかしたら単なる思いつきで実現困難と云う事態があるかも知れませんが参考にしてください。要はこの期間にいちど立ち止まってアトピーをじっくり考えなおす機会にしたいのです。

1年後、3年後、5年後のご自分をイメージに描き、どうあって欲しいのか、どのようなレベルに到達したいのか。それにはどんな方法があるのかを、10日ばかりの短い期間ですが自問自答して頂きたいのです。

お母さん方には子供さんに振り回され、もしかしたら袋小路にご自分を追い詰めているかも知れません。ひと呼吸つげばそこから抜け出せるかも知れません。…と云うことで年末年始を有意義にお過ごしいただきたい願いを込めました。

### 病院で過ごす

多くの入院患者さんは年末年始を自宅で過ごすためベッドが空きます、病院にとってベッドが空くことは出来れば避けたいこと、そこでアトピーの方には体験入院を兼ねて仕事に差し支えないこの時期に思い切って入院するのも一つの方法です。明日の命が保証されない…という病ではないので空きベッドを利用してしばらくの間、規則正しい生活を通してアトピーと向かい合い、またスキンケアの正しい方法などを学ぶ有意義な機会として捉えましょう。ただし医師、看護師といえどもやはりお正月の当直は出来れば避けたいと云うのが心情、科長先生や医局長、婦長さんと巡り合うことは無いかも知れませんが、それでも将来有能な研修医の先生と有意義な会話ができるかも知れません。「青田買い」の楽しみもありますし、研修期間は人一倍勉強をしますので先生を「困らせて」見ては如何ですか。年末年始に入院できるかどうか、日頃親しくしている先生に聞いてみましょう。開業の先生でも以前に病院勤務されていたことがあってハナシに乗ってくれるかも知れません。

### 宿坊で過ごす

多くの寺院には参拝の方に向けての宿泊施設「宿坊」があって誰でも泊まれます。一度ぐらいい雪深い山里の寺院で年を越すことがあっても…と、これは病みつきになるかも知れません。精神講話と精進料理があって静まり返った清澄な空気の中で身も心も洗われ、薬がイヤ、医者はヤブ、こんな体に生んだ親が悪いとアトピーを他人の所為にしてきたことが恥ずかしくなった…と高野山の宿坊に行かれた患者さんから聞きました。仏教説話の中で「返照」と云うコトバがあって真実の自己に照らして内省すること、と云う意味ですが、宿坊での宿泊はご自身を見つめ直すいい機会ではないかとお勧めします。なお、高野山で一泊二食付きでの平均は季節にもよりますが1万2千円前後です。

### 温泉で過ごす

湯治場には盆正月はないと云われています。むしろ年末年始は農閑期ですので農家のお年寄りの方がのんびり湯治されると云うことですので、今からはもう予約は困難かも知れません。かといって近場の「ゆ」ランドでは物足りませんし、塩素プンプンは避けたいもの。でも探せば何処かに穴場があるかも知れません。北海道は厳冬期でアトピーの方には辛いですが、沖縄には温泉がありませんし…、そこで沖縄を乗り越えて台湾へ。

意外に知られてはいませんが台湾は温泉天国で各地に100カ所以上の温泉が点在、しかも台湾の人の多くは温泉で湯治する習慣はありませんので、日本に比べて空いていると云うことです。そのうえ源泉かけ流しが殆ど塩素添加をしているところは少ないと聞いています。

ただ地質の関係で硫黄泉が多く、ほかに重曹泉、鉄泉、ミョウバン泉も比較的多くアトピーの方への皮膚への影響などは濃度やpHが日本の基準と違っているので事前に医師と相談してください。

### 農場で過ごす

土に親しむことがめっきり少なくなりましたが、土は水とともにすべての命の源、でも土を触るのは汚い、バイ菌がいっぱいと考える方は多いですね。それだけ人工的なモノに囲まれて自然に接する機会が遮られているのでしょね。これ

からは農閑期で農家の方も比較的ゆったりされる頃、いろいろと教えていただくにはいい機会、そして自然はもう春の準備をしています。

そんな場面に遭遇してみたいかかですか…と云っても、家庭菜園や貸し農場を借りているならともかく、農場で受け入れてくれるところはなかなか見つかりません。

ネットなどで探してみればいろいろ見つかるかも知れません。たとえば琵琶湖東岸の竜王町にある「晴れやかファーム」では京都市内に産直店を出すとともに少人数での日帰りまたは一泊二日のファーム体験を実施し、12月には女性に餅つきを体験してもらいヨモギ餅を食べてもらおうと云う企画もあって、これは楽しそう。また希望により一週間程度のファーム体験も可能とか。「アトピックス」(P8)に少し案内を載せていますので参考にしてください。

### 海外で過ごす

一説には60万人がこの期間に海外に出かけると云うことです。とくに今年は円高傾向で海外旅行は比較的安価とか。旅行会社のパックはほとんど売り切れていまからキャンセル待ちでしょうか。しかし裏道があるかも知れません。マイナーな旅行会社なら大手が出来ないユニークなツアー企画があって、たとえば台湾にも多くの温泉があってそのツアーや、近場の濟州島へのツアーが組まれています。

またグアム、サイパンではなく太平洋のど真ん中のキリバス共和国、トンガ王国、ヌーベルカレドニーといった受け入れ側の人数の関係で大手が手掛けれない地域もありここはマイナーな旅行会社の独壇場、また地域の航空会社直営のツアーもあって残席があるかも知れません。まずは大手以外の小さな航空会社や旅行会社のサイトをあたってみましょう。意外な穴場が見つかるかも知れません。

なおアトピーの方には機内が湿度10度以下の超乾燥状態ですので長時間のフライトにはやや難点があって肌水は欠かせません。最近では液体物のチェックも厳しいので肌水であることを正しく書いた文書は必要かも知れません。また大量の外用薬や錠剤は持ち込みに制限があるかも知れません。必ずかかりつけの医師に英文で証明書を書いてもらいましょう。海外では日本のように薬は薬局でもかんたんに買えません。ドラッグはサプリとコスメ中心の品揃えですので常用の薬は多い目に持参しましょう。

### 都心で過ごす

都心のビジネスホテルは年末年始には宿泊客が少ないので予約はとれそうです。ホテル側もおせちを提供するなど閑散期を乗り切る工夫をされていて案外、狙い目かも知れません。車の通らない都心の静けさを味わうのもちょっとした趣向、普段見慣れている喧騒な風景がまったく異なった雰囲気となってまるで異次元の世界。手近な神社やお寺で初詣してアトピーの治療への取り組み計画を考えましょう。一年後どうありたいですか。三年後のご自分はどのようになりたいか…など。

### 実家で過ごす

これが一番いい過ごし方ではないでしょうか？都会の一人暮らしは何もかも自分でしなければいけないのですが、実家に帰ると「上げ膳据え膳？」ですね。つかの間でものんびりでき良い空気の中で久々のだんらん。アトピーもしばらくは休息…ってそんな都合よくは行きませんが、環境が変わると軽快することはよくあります。

ただ帰省の交通事情を考えると二の足を踏む思い。早々に帰省したいがお勤めの関係もあって思うようには行きません。しかし飛行機や特急列車は混んでいるけど意外と各停乗り継ぎでのんびり帰省と云う手もあり、また新幹線では「のぞみ」などは超満員、「こだま」などはガラガラってこともあります。帰り方を工夫しましょう。ただし車で帰省での無謀運転はいけませんよ。また車内は乾燥気味、保湿を念入りに、ウエットティッシュなどは重宝します。

### 最後に何処へも行かずにゴロゴロする

思い切って携帯のスイッチを切ってみませんか。一人になってご自分を見つめ直すのは自宅でも出来ます。年末年始の休暇中とは云わないまでも、せめて元日ぐらいい携帯やパソコンとは無縁にしませんか。そしてお酒はほどほどに、お母さんはちょっと干渉を控えて自由にさせてあげてください。母親の過干渉、父親の不干涉ということもアトピーの悪化要因の一つ。ここは久しぶりに自宅にいる父親にお子さんを委ねてお母さんのはのんびりしましょう。

クリスマスや忘年会や新年宴会、お正月のお祝いなど胃袋とお財布に負担がかかりますが、暴飲暴食、不眠にお気をつけて、良い年末年始をお迎えください。来年はウサギ年、飛躍の年にしませんか。

## 寒くなってきました、そこで暖をとる…を考えてみました

## 第一部 住空間を暖める…暖房

少し以前の住宅は夏の快適さを得るために建てられていました。従来工法あるいは和風建築と云われているその特徴は開口部を多く作ることで通風を重視、欧米の石造りの家屋とは根本的に違っていました。従って暖房となると効率が悪く、囲炉裏と火鉢で暖をとっていました。この点では欧米も「暖炉(マントルピース)」が主役、室内で薪などを燃やすことに相違はないのですが、開口部が少なく冬の暮らしを基準にしているため暖房効率に大きな違いがありました。最近では暮らしが欧風化して住宅も機密性を重視し冷暖房の効率は大きく向上しました。しかしながら一人あたりの床面積が欧米に比べてかなり少ないわが国では、小さな部屋が幾つかに分かれた間取りプランとなっているため冷暖房の効率は良くなった反面、湿度や通気性といった面で少し気をつけなければいけないことが出来てきました。この点に配慮しながらアトピーの方、一人一人に見合った暖房を考えてみましょう。

## エアコン…お肌の乾燥にご注意

何と云っても一番手軽な暖房。クーラーだけの単機能のモノはもう見当たらないほど「ヒートポンプ」が普及しています。夏、エアコンの室外機から熱い空気が発散されていますが、これを室内に取り込んだ感じの暖房方式で、当然のこと室外機からは冷たい空気が発散されています。オゾン層を破壊する元凶とされた「フロンガス」を冷媒に使うことでこんな魔法のようなことができるのですが、今は環境に配慮された代替フロンが使われています。欠点としては湿度調節に難点があることとファンの回転音が気になること、またアトピーの方には温風が直接肌に当たると不快感があり、さらに皮膚からの水分蒸散が促されて乾燥気味になること。そこで加湿の工夫が必要ですが、加湿すればカビの発生は必然、この辺のところは難しいですね。洗濯物を干すのが一番ですが見苦しいし来客時は困ります。濡れたタオルの出番でしょうか。

## 電気ストーブ…これも乾燥注意

基本的には「ニクロム線」(鉄にニッケルとクロムを混ぜた電気抵抗の大きな針金)を使った昔からの方法で、これを石英ガラス管の中に入れて効率よくしたものが遠赤外線効果をうたったもの。最近では扇風機のように円盤状で首振り運動をするモノもあって形やサイズが豊富にそろっています。熱を発するだけで水分の発生はゼロですので室内は乾燥傾向になり肌への悪影響が懸念されます。エアコンと同じく加湿に工夫してください。なお部屋から部屋へ持ち運べると云う点ではとても便利です。

## ガスストーブ…水分を放散

いまは少数派になりましたが青い炎に郷愁を感じる方も多いのでは…。都市ガスが引かれているご家庭でしか使えませんし、最近の高層住宅ではガスの来ないところも多くなってガスストーブの普及率は減少傾向。しかしながら燃焼時に水分を発生させる長所があって加湿の心配は不要、また暖まった空気の循環も促します。お肌のことを考えるならガスストーブも選択肢の一つです。

## 石油ストーブ…コストパフォーマンスが魅力

若干のにおさえ気になければ石油ストーブは優れモノ。まず暖房コストが安価なこと、燃焼時に水分が発生すること、費用対効果で考えると暖房の優等生、大きな暖かさが得られます。寒冷地では殆どが石油ストーブを使っています。なおお子さんがいなければ、石油ストーブに「やかん」をか

けて暖房と加湿を得るのがアトピーの方には打ってつけかも。

石油ストーブは布製の芯に石油を含ませ燃やすもので空気量を調節することで「青い炎」になったり「赤い炎」になります。青い炎は高温で室内の空気を暖める方式。赤い炎のものは空気を暖めるとともに「マントル」という網状のものを熱してその輻射熱でも暖かさを得るもの、いずれも天板があってやかんやお鍋を乗せることができシチューなどの煮ものに便利。

## 暖炉(マントルピース)…寛ぎの演出

欧米ではいまだ現役で昔は豪邸といわれる住宅には必ず設置され、地位を誇示するシンボルとなっていました。今また見直されリビングルームに設置されることが多くなっているようですがまだまだ高根の花でしょうか。基本的には囲炉裏と同じで薪を燃やすのでムードはありますが暖房効率と炭酸ガス排出という面ではさて…。

## オイルヒーター…マイルドな暖かさ

蓄熱性の高い油脂をヒーターで暖めてラジエータやパネル内を循環させて熱を放散。複雑に入り組んだ形で表面積を広げ、そこから暖かさを放散するラジエータ式が主ですが板状のパネル式もあり欧米製が中心。輻射熱で温まる方式ですが水分の発生がなく、使用中は乾燥傾向となります。ただ見た目さえ気にならなければ濡れたモノを掛けておくことができ、こうすれば湿度が得られます。ちょっとした洗濯物の乾燥には手ごろでしょうか。

## 火鉢…郷愁を誘う暖かさ

昭和の中ごろまでは一般家庭で使われていました。今でも年配の方のいるご家庭ではまだまだ現役、またお茶やお花の席では無くてはならない存在。炭火はいったん火起こしすると強い火力が得られ持続性もあってなかなか捨てがたいもの。またやかんなどを掛けておくといつの間にか沸騰していることもあって適度に湿度が得られます。ちょっと見直したい補助的な暖房方法です。なお練炭を使う火鉢もあり、火力は強烈ですが炭酸ガス発生も多く飲食店の業務用途では重宝ですが個人用としては…。

## 床暖房・電気カーペット…理想的な暖房のカタチかな?

足元が暖かかったら全身がポカポカすると云われています。フローリングをはじめ、古くからある電気カーペット、また最近では床暖房用のタタミに普及しています。

暖かい空気は常に上に向かって流れますので床面から熱を放散すれば少ない熱量で効果的な暖かさが得られます。韓国では薪を燃して煮炊きし、その余熱や煙を住居空間の床下に集めてから煙突に導く「オンドル」が昔から設置され酷寒期でも家の中は常に暖かい状態になっていました。現在の韓国で「オンドル」と云えば温水床暖房のことを指すそうですが、常に温和な暖かさが得られる事では床暖房は優れモノ。エアコンと同じで湿度の発生はありませんのでこの面で工夫すればアトピーの方には最適かも知れません。なぜならカーペットの毛足の内側やフローリングの内側、畳表の内側にヒーターや温水が埋め込まれているためダニには高温過ぎて繁殖できません。またダニたんばくが高温で分解されていることも推測できます。

このほか住宅メーカーでは屋根裏の暖まった空気を床下に導き暖房する「OSソーラーハウス」や、地中の温度が一年を通じて極端には変わらないことを応用し地下深くパイプを通して空気を循環させ冷暖房の効率を高める「ジオパワーシステム」採用の家、あるいはファンを使わず壁面パイプに「水だけを循環」させて冷暖房を行う「クール暖」採用の住宅など、新しい快適さを求めて各社が研究開発を行っています。アトピーの方にとってはマイルドな冷暖房の出現に期待したいものです。

## 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。

鋭意検討のうえ掲載いたします。

次号発行予定 1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/

## 第二部 からだを暖める…ウオームビズ

二酸化炭素の排出量を抑えるため室温を20度にしようと環境省が提唱、それに応じて衣服の保温機能を高め、また食事の際により暖かくなる調理法や食材に工夫するなどの「行為」をさす言葉です。住空間を暖める暖房に対して個人のからだを暖めるという視点でウオームビズをとらえて暖まる方法をいろいろと考えてみました。

### ウオームビズ・着るもの…エコの暖かさ

ウオームビズと云うコトバは主に繊維関連分野で五年ほど前から使われ、繊維自体に機能性を持たせる方法と、カッコよく重ね着をしようという方法があります。汗の水分で物理的な反応を起こして暖かくなるレーヨンや発汗の状態により寒い時は暖かく、また暑い時は冷たくなる魔法のようなアクリレート系繊維、また短繊維のマイクロアクリルなど、さまざまな発熱繊維が出回っています。暖まると痒くなる傾向のアトピーの方には少し選択に悩むところですが。

なお今更、ウオームビズのアイテムでもないのですが「タオルマフラー」はこれからの季節、とても重宝です。ウールに比べて値段ははるかに安価ですし色柄もおしゃれ感覚。さらっとした素材感がお肌にやさしくフィットします。また最近は「腹巻き」がリバイバル、絹のモノもあってこれもおしゃれ感覚、さらに小粋な「晒し巻き」も腹巻きでしょうか。お腹を暖めると体中がポカポカしてきます。年配者には適当に「でっぱり」を押さえてくれることもあって、これからはぜひ愛用していただきたいアイテムのひとつです。

### ウオームビズ・食べるもの…体内から暖まる

食べてウオームビズと云う考え方は着るものが先行して何処かへ消えてしまった感じですが、人は食事を摂ることで食後かなりの間、体温上昇がみられます。そこで寒いときにより効果的に体が温まる食事を…と云うことでスープ類の摂取、ドリヤ、ポトフ、シチュー、ソボロあんかけといったじっくり煮込んだりトロ味を持たせた献立、あるいは鍋物などの暖かい食事を摂ることもウオームビズのひとつ。なおカレーは立派なウオームビズ、しかもターメリック(うこん)などのスパイスやローリエ(月桂樹)などのハーブが効果的に調合されていて健康づくりに役立つ働きをします。また薬膳料理もウオームビズ、底冷えのする夜更けに生姜湯や葛湯で暖まるのも立派なウオームビズですね。食物アレルギーのある方には心配な面もありますが、トロ味を加えたり、葛湯のもととなる片栗粉の多くはジャガイモのでんぷんでつくられますがアレルギーは少ないようです。それでも心配なら高価ですがユリ科の多年草「カタクリ」から採れる「本片栗粉」やクズの「本葛粉」、これは漢方薬にも使われます。

### 使い捨てカイロ…何で暖かなのだろう?

使い捨てカイロは鉄が酸化する時に熱を発することを応用した軽便な個人暖房で基本特許は明治時代に出願されています。鉄粉と塩分、水分を含ませた酸化促進剤などで出来ていて日本が世界に発信した優れモノ。じつは朝鮮戦争のさなかに米兵に支給された同じ原理の水筒のような無骨なカイロが原型で、これを和紙を使って薄型と軽量化に成功し1978年(昭和53年)にロッテから発売、瞬く間に普及し現在18社から年間約15億枚が市場に出回っています。「ちゃっぷい、ちゃっぷい」のコマーシャルを覚えている方も多いのでは…。80度以上にはならない安全設計だが低温やけどの心配がすこし残ります。平均温度は48度、持続時間は12時間となっていますが多くはそれ以上持続します。

アトピーの方には患部に接触することは、もちろん避けなければいけません。体が温まると痒くなってきます。カイロで温まりたいですが痒いのは嫌という、ちょっと悩ましい商品です。なお日本カイロ工業会では需要のピークを迎える酷寒樹のはじまりの日、12月1日をカイロの日としています。

### 湯たんぽ…意外な優れモノ

湯たんぽは明治以前からあり陶器製、熱湯を満たして布で包むと睡眠時に暖が保てる優れモノ。昭和の初めにはブリキを波打ち状にした小判型の湯たんぽが定番として普及。一方でダンロップのゴム製のものも氷枕兼用で発売されました。その後は電気こたつなどが一般的となって湯たんぽは過去の遺物になっていましたが、近年のエコ指向と、そのマイルドな暖かさが見直されカムバック。さまざまな形の湯たんぽが店頭で並んでいます。これも日本発と思われそうですが、ドイツ製湯たんぽというのがあることもあってちょっとした人気商品になっています。

この湯たんぽはファシー社製で抗菌性の高い弾性プラスチックで出来ています。医療現場で使われ定評があり安全性の高いもの。形状は半世紀も

も前の前述のダンロップ製に酷似、ただ留め金部分が大きく変わっていてより堅固で熱湯が漏れない仕組み。なお蓄熱材を内蔵した電子レンジ加熱型の湯たんぽも出回っていますが、レンジでの加熱調節がやや難しく、現時点ではあまりお勧めできません。

### 行火(あんか)と炬燵(こたつ)…ダニ対策が肝要

あんかは個人用で持ち運びができて「暖」をとるもの。こたつは複数の人が一定の場所で暖をとるもので家具の扱いになるのでしょうか。

いずれも昔は炭火を使うので火起こしの煩雑さがあったり、時には一酸化中毒の危険性がありました。現在は電気式で便利になった反面、粗悪なあんかが出回り発火事故を起こすなど社会問題となったことがあり、また低温やけどの危険性があります。さらに被せた布団は湿度、温度ともに文字どおりダニの温床となります。「おこた」のもぐり込むのはちょっとした悦楽ですが、ダニとカビにはご用心。3日に一度は掃除機をかけてこたつ敷きをはがして掛け布団とともに天日干し。寒さ厳しいおりにほなかなか億劫で天候のかけいで出来ない日もありますが、せめて掃除機はこまめにかけましょう。

### 毛布・綿毛布

寝具も暖をとる優れものですが、なかなか洗えないという点が皆さんには問題です。天気の良い日には出来るだけ風通しや布団干し、掃除機もかけてください。

さて冬の寝具の必需品、毛布ですが安価で洗える点も重宝なアクリル毛布が主流かもしれませんが、ご存じのように静電気が発生しやすい繊維でもあり少しためらいます。就寝中の発汗による湿気等があるので皮膚表面に蓄電する?なんて事は無いと思いますが、静電気は様々なトラブルの原因にもなるようです。たとえば身体の何処かに静電気が溜まっているなら必然的に室内を浮遊している埃を吸い寄せさせる事は想像出来ます。また静電気は体内のカルシウム代謝を早めるとの意見や中医(漢方)で言う気の流れを阻害するなどの意見もあります。

そのほかにも毛布の「チクチク」が痒みを誘う原因になるので使えないという意見も良く聞きます。でもこれは簡単な工夫で対処出来ます。出張が多いお父さんに聞いてみてください…ホテルの毛布がどうなっているか?

とても簡単な答えですが布団同様に毛布にもカバーがかかっています。始めの肌当りは冷たく感じますが、それはしばらくの間だけで毛布の暖かさが確保出来ます。

カバーも出来れば綿ガーゼや夏の肌掛布団用のカバーなどを利用すれば肌当たりも優しいはず。そのほかにアクリル毛布より若干乾きは遅いですが、綿毛布という方法もあります。パジャマや布団、毛布も綿100%だと静電気の心配もほぼゼロに近いはず。皆さんには綿毛布がお勧めかもしれません。でも安価な物だと毛羽立ちや起毛した毛羽が抜けてハウスダストのもとになる場合もありますので注意してください。

なお高級品になりますが布団カバーに防ダニ加工を施した羽毛布団も発売されていますので羽毛は絶対ダメという時代は過ぎたのかもしれない。

### 電気毛布

毛布に発熱線を埋め込んでいる関係で素材はポリエステルがほとんど、また肌に当たる側が綿になっているものもあり、寒い時期にいちど使うと手放せません。しかしながら電球一個分ほどの電力(75ワット程度)を使いますのでウオームビズの観点からは少し外れます。また発汗による水分の蒸散で脱水症状になることもあり、高齢者の方にはこの面で特に注意が必要かと思えます。さらには電磁波の影響も懸念されます。ペースメーカーを使用されている方は医師に相談してください。

### 風呂で暖をとる

寒い時はとにかくお風呂が一番…と云う方も多いですね。湯船に浸かって心身ともにリラックス&リフレッシュ。よく暖まると毛穴が開き適度に発汗、血圧も安定し寝入りが深くなります。一般的に40℃前後のお湯に長い目につかるのがお肌に良いとされています。ただ厳冬期は浴槽内外、そして浴室内外に大きな温度差があって、ついつい熱い目のお湯に浸かりがち。そうすると刺激が強くなり安眠が得られないこともあるようです。またアトピーの方は入浴後直ぐに保湿剤や外用薬を塗ることが求められ浴室外も暖かくするためには脱衣場所に暖房が必要、湿気や水滴のかかることを考えるとパネル式またはラジエータ式の「オイルヒーター」が適しています。



## 11月21日の日曜日、晴天に恵まれたなか、 屋形船を借りきっての秋の船遊びを開催しました。



水の都大阪ならではの風情ある屋形船での舟遊び、日ごろモニターなどでお世話になっているアトピーの方々をお招きし春のお花見同様、落語の高座も一席設け、賑やかに楽しんで頂きました。天満橋から乗船、大川を遡って淀川の合流点、毛間閘門(けまこうもん)で折り返して中之島の先端を見て帰ってくる2時間のコース。都会の真ん中でも紅葉は見られるのですね。でも皆さんは鍋に夢中、もちろん運航会社には食材にいろいろと注文をつけて協力いただき、除去食ではありませんが、まあ何とか食べられるレベルの献立にいただきました。なお段ボールの箱の高座で揺れる中、副理事長倉谷がマイクスタンド代わりとなった落語の一席は前代未聞の珍風景、皆さん爆笑でした。今回も各賛助企業様より商品現物のご賛助をいただきましたので、お名前のみ順不同敬称略にて記します。ご提供有難うございました。

カルピス株式会社・ダイワボウノイ株式会社・株式会社サンワード商会・株式会社UYEKI・マルホ株式会社・株式会社大衛・アステラス製薬株式会社・エーザイ株式会社・テイコクメデックス株式会社 の各位。



## アトピーおばちゃん通信

### 最終回

娘は中3の冬休みに大きな病院に入院、すぐに症状が良くなり4日ほどして退院しました。ステロイド内服薬が処方されていたのです。退院してからまた顔から生汁が出始めました。先生に「いつ顔から汁が出るのは止まりますか?」と聞いても「わかりません。止まるかどうかもわかりません」そこで医者を変えました。すぐにステロイド内服薬が処方され茶色だった患部が元の肌色に戻ってきました。3日間の出来ごとでピアノの発表会に出ることができました。

ステロイド内服薬はやはり娘に飲ませたくないと思いましたが塗り薬だけではダメでした。ステロイド内服薬に頼る不安がつって思い悩んだ末に土佐清水の先生を訪ねることにし夜の船で大阪を出ました。娘と2人きりです。

娘は高校1年生になったばかりの5月でした。「これが普通の旅行やったらな〜あ、あ〜あ、入院するために海を渡るのかあ〜」と何とも切ない気持ちでした。土佐清水は患者で一杯でした。娘はそこで2週間、ひとりで過ごすことになりました。帰ってからは厳格な食事療法とSOD療法をしました。2年ほど続けましたが可もなく不可もない状態でした。

またまた医者を変えました。なんて馬鹿なと思いつつ今度は秋田県のピオチン療法をするお医者さんで夜行列車に乗って秋田に向かいました。船や列車で南に北へ。これこそほんまにアトピーブシーでした。診察を受け、同じ療法をする大阪の医師を紹介されました。食事療法は不要とのことで帰りの秋田空港で2年振りに食べた餃子の美味しかったこと。娘と「美味しいね〜」と云いながら、なんだかいつもの病気に縛られた窮屈なことが飛び去ったようにほっとしました。それからまた2年ほど、その治療を続けましたがやっぱり良くなりません。期待して裏切られて落胆して…その繰り返し。私は娘の肌が「ツルツルになって欲しい〜」などと高望みをしてるわけではありません。体も心も辛くなるほどの症状から抜け出させたい…少々のアトピーは仕方ありませんので。でもこんなにいろいろ試しても治らないんだと…疲れが溜まってへとへとです。

近くの高校の前を通ると湿疹のない高校生が青春を謳歌しています。うちは「なんでやのん」産まれてからすぐに医者通いばかり。たくさんの時間とお金と辛い目ばかりしてちっとも良くなりません。私は気持ちが鬱積し娘のアトピーが酷いときはお酒を飲んで気持ちを紛らわしていました。

そんな時にふと思いついて何気なく日本アトピー協会に電話しました。「どなたか良いお医者さんを紹介してください」と。

紹介された医師は家からとても近いところで、いまはそこにずっと通っていて症状はやや安定しています。高知県や秋田県、千葉県などとアトピー行脚した私はいったい何だったんだろうと自嘲しています。

赤ちゃんの時からずっとステロイド漬けで不安ですが、これから結婚し出産もするでしょうね。孫の誕生がとても怖い半面、あんな酷いアトピーの子供をここまで育てた私はもう動じないかもしれません。ツルツルの赤ちゃんの肌を触ったことがない私はひょっとしてゆで卵のようなツルピカな孫に出会えるかもしれません。とにかく今はドイツに行っている娘がたくましく帰ってくるのを願うばかりです。今回でよいよアトピーおばちゃんも最終回となりました。この病気は終わりのない旅なのでこれ以上書いてもエンドレスになります。総括として今までしてきたことを箇条書きにいたします。読まれた方は「一緒のことやってはる〜」とか「アホな事、してたんやなあ」といろいろ感想をお持ちになると思います。

◆近所の小児科・内科・皮膚科の受診から大学病院、こども病院の皮膚科へとエスカレートし、ついには高知県、秋田県の自由診療施設へ。

◆医師に指示され実行したもの。ステロイド外用剤塗布・ステロイド内服薬服用・ノンステロイド剤塗布・抗アレルギー剤服用・抗ヒスタミン剤服用・漢方服用・ピオチン服用・SOD服用・ワセリン塗布・インジリン塗布

◆民間療法として。りんごの絞り汁・りんごの発酵汁・どくだみ茶・はと麦茶・オリーブ油・ハブの油・馬油・タイガーバーム・紫雲膏・手作り美肌水・家庭用塩プール・アルカリイオン水酸性水生成器・家庭用サウナ・防ダニ布団、座布団・フローリング床・カーテン、カーペットと縫いぐるみの排除・新興宗教入団(すぐに退団)

総額はいくらになるのでしょうか?単品で値の張ったのは家庭用サウナで80万円でした。あとは毎月の医療費、交通費が積み重なって半端な金額ではないと思います。

それでは長い間、読んでいただきありがとうございました。お世話になった先生方、励まされた皆様から心から感謝いたします。これからはアトピーづきあいは続きますが、娘はもう社会にお返しする年齢をとくに過ぎました。デザインの勉強を続けて容貌はともかく、審美的な造形で社会のお役に立つ「仕事人」になって欲しいと願っております。(おわり)

# 食べていいものを増やしましょう

食物アレルギーのある方は血液検査の結果だけでなく、実際に食べてみて判定する「食物経口負荷試験」があり、多くの医療機関で受けることができます。血液検査が陰性でも食べられることがあり、いたずらにアナフィラキシーに怯えることなく、食べて良いものを増やす方向で一度試験を受けてみては如何ですか。

## 食物経口負荷試験とは

アレルギーの原因となる食物を食べて症状が出る場合、その原因食物の除去が治療の基本です。いわゆる除去食療法とも云われますが、この除去食はずっと続くのではなく食物アレルギーの多くは子供さんの場合、成長とともに食べられるようになる事が普通です。つまり腸管の発達や腸内細菌叢=マイクロフローラが安定することで、アレルギーが解消されると考えられています。しかし食物アレルギーを起こす物質は血液検査や皮膚テストなどの結果では判らないことが多く、食べられるのか食べられないのかは、実際にその食物を食べることで判断しなければなりません。これが食物経口負荷試験です。実際に食べてもらうとは云うものの、食物経口負荷試験の際にはアナフィラキシーなど強い症状が出ることも危険をともないます。必ず専門の病院・医院で行わなければなりません。

## 負荷試験はできる病院とできない病院があります

食物経口負荷試験は保険適用の範囲に限られ、乳幼児以外は自己負担金が増えます。またこの病院でもと云うわけにはいきません。そこで現在、食物経口負荷試験を行っている医療機関について紹介いたします。いちど経口試験を受けようと思える方は直接、各医療機関に個別にお問い合わせください。すべての医療機関で予約が必要です。

## 食物経口負荷試験の手順

年齢や過去の病歴、IgE抗体などのアレルギー検査結果を参考にして食物負荷試験を行って良いか、控えた方がよいのかを医師が判断します。食物負荷試験は概ね日帰り入院にて実施され病院内の管理栄養士が食物の調理などの準備を行います。

## 標準的な病院での経口負荷試験の流れは

- ◆外来受付後、試験が可能な体調かどうかの診察を受けます。
- ◆午前中に試験を希望する患者さん用の部屋で少人数まとまって経口負荷試験を行います。
- ◆経口負荷試験は、試験食を少量から徐々に始めて15分間に量を増やし、一定時間かけて規定量を食べるようにします。経過中は、医師と看護師、栄養士が規定サイズに付き添い、症状の変化を注意深く観察し万が一の場合は中止します。
- ◆昼食には除去食に対応した昼食が提供されます。
- ◆症状がゆっくり出現することもあるので、午後2時までは経過を病室内で観察。
- ◆午後3時ころに最終の診察を受けて、症状が陰性もしくは陽性であっても軽症であれば一旦、自宅に戻って対の方で経過を観察。
- ◆陽性は除去食は出現時に適切な対応を行い、万が一アナフィラキシーなどの症状が出たときは、必要に応じて治療のため午後入院し翌日まで経過を観察。
- ◆経口負荷試験を受けていただく方へは翌日の午後、最終的な負荷試験の判定結果が伝えられます。

以上がアレルギー専門の病院の例ですが、医療機関によっては違った流れの場合もあります。

# 食物負荷試験実施施設一覧

## 北海道エリア

北見赤十字病院	〒090-8666 北海道北見市北条東2 TEL 0157-24-3115
NTT東日本札幌病院	〒060-0061 札幌市中央区南1條西15 TEL 011-623-7000
北海道立子ども総合医療・療育センター	〒006-0041 札幌市手稲区金山1条1丁目240番6 TEL 011-231-4111

## 東北エリア

青森県立中央病院	〒030-8553 青森市奥通2丁目1-1 TEL 017-726-8245
岩手医科大学附属病院	〒020-8505 岩手県盛岡市内丸19-1 TEL 019-651-5111
宮城県立こども病院	〒989-3126 宮城県仙台市青葉区落合4丁目3-17 TEL 022-391-5111

## 関東エリア

足利赤十字病院	〒326-0808 栃木県足利市本城3-2100番地 TEL 0284-21-0121
群馬大学医学部附属病院	〒371-8511 群馬県前橋市昭和3-39-15 TEL 027-253-2351
さいたま市立病院	〒336-8522 さいたま市緑区三重2460番地 TEL 048-873-4111
国立病院機構下志津病院	〒284-0003 千葉県銚子市湊3-34-5 TEL 043-422-2511
千葉県こども病院	〒266-0007 千葉県千葉市緑区辺田町579-1 TEL 043-292-2111
東京女子医科大学病院	〒162-8666 東京都新宿区河田町8-1 TEL 03-3353-8111
東京医科大学病院	〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-7-1 TEL 03-3342-6111
日本大学医学部附属練馬光ヶ丘病院	〒179-0072 東京都練馬区光ヶ丘2-11-1 TEL 03-3979-3611
国立成育医療センター	〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 TEL 03-3416-0181
国立病院機構相模原病院	〒252-0392 神奈川県相模原市南区桜台18-1 TEL 042-742-8311

## 中部エリア

神奈川立こども医療センター	〒232-8555 神奈川県横浜市南区六ツ川2-138-4 TEL 045-711-2351
藤沢市民病院	〒251-8550 神奈川県藤沢市藤沢2-6-1 TEL 0466-25-3111
横浜国立大学医学部附属市民総合医療センター	〒232-0024 神奈川県横浜市南区南青島4-5-7 TEL 045-261-5656
新潟市民病院	〒950-1197 新潟市中央区鎌木463-7 TEL 025-281-5151
富山大学附属病院	〒930-0194 富山市杉谷2630番地 TEL 076-434-7313
金沢医科大学病院	〒920-0293 石川県河北郡内灘町大字1-1-1 TEL 076-286-3511
国立病院機構金沢医療センター	〒920-8650 金沢市石引1番1号 TEL 076-262-4161
信州大学医学部附属病院	〒390-8621 長野県松本市南3-1-1 TEL 0263-37-2631
岐阜大学医学部附属病院	〒501-1194 岐阜市柳川1番1 TEL 058-230-6000
国立病院機構長良医療センター	〒502-8558 岐阜市長良1300-7 TEL 058-232-7755
浜松医科大学	〒431-3192 静岡県浜松市東区幸田1丁目20-1 TEL 053-435-2111
静岡済生会総合病院	〒422-8527 静岡県静岡市駿河区小幡1-1-1 TEL 054-285-6171
静岡国立こども病院	〒420-8660 静岡県静岡市東区漆山860 TEL 054-247-6251
愛知医科大学病院	〒480-1195 愛知県愛知郡長久手町大字字作塚又21 TEL 0562-43-0500
春日井市民病院	〒486-8510 愛知県春日井市藤来町1-1-1 TEL 0568-57-0057
小牧市民病院	〒485-8520 小牧市常盤町1-20 TEL 0568-78-4131
刈谷豊田総合病院	〒448-8505 愛知県刈谷市住吉町5-15 TEL 0566-21-2450
中部ろうさい病院	〒455-8530 愛知県名古屋市長区港町1-10-6 TEL 052-652-5511

碧南市民病院	〒447-8502	愛知県碧南市平和町3-6 TEL 0566-48-5050
豊川市民病院	〒442-8561	愛知県豊川市光明町1-19 TEL 0533-86-1111
J A 愛知厚生連 豊田厚生病院	〒470-0396	豊田市浄水町伊保原500-1 TEL 0565-43-5000
藤田保険衛生大学 板文種報徳會病院	〒454-8509	名古屋市中川区尾頭橋3-6-10 TEL 052-321-8171
あいち小児医療 総合センター	〒474-8710	愛知県大府市森岡町尾坂田1-2 TEL 0562-43-0500
名鉄病院	〒451-8511	名古屋市西区栄生2-26-11 TEL 052-551-6121

### 近畿エリア

国立病院機構 三重病院	〒514-0125	三重県津市大里窪田町357 TEL 059-232-2531
三重県立 総合医療センター	〒510-8561	三重県四日市市大字日永5450-132 TEL 059-345-2321
大津赤十字病院	〒520-8511	滋賀県大津市長等1-1-35 TEL 077-522-4131
滋賀県立小児 保健医療センター	〒524-0022	滋賀県守山市守山5-7-30 TEL 077-582-6200
京都府立医科大学 附属病院	〒602-8566	京都市上京区河原町通広小路上ル梶井町465 TEL 075-251-5111
京都大学医学部附属病院	〒606-8507	京都市左京区聖護院川原町54 TEL 075-751-3111
京都桂病院	〒615-8256	京都市西京区山田平尾町17 TEL 075-392-1224
国立病院機構 舞鶴医療センター	〒625-8502	京都府舞鶴市字行永2410 TEL 0773-62-2680
洛和会 音羽病院	〒607-8062	京都市山科区音羽珍事町2 TEL 075-593-4111
美杉会 男山病院	〒614-8366	八幡市男山泉19 TEL 075-983-0001
兵庫県立塚口病院	〒661-0012	尼崎市南塚口町6-8-17 TEL 06-6429-5321
兵庫県立こども病院	〒654-0081	神戸市須磨区高倉台1-1-1 TEL 078-732-6961
神戸市立医療センター 中央市民病院	〒650-0046	神戸市中央区港島中町4-6 TEL 078-302-4321
神鋼加古川病院	〒675-0015	加古川市平岡町一色797-295 TEL 079-437-2515
国立病院機構 神戸医療センター	〒654-0155	神戸市須磨区西落合3-1-1 TEL 078-791-0111
西神戸医療センター	〒651-2273	神戸市西区糺谷5-7-1 TEL 078-997-2200
公立豊岡病院	〒668-8501	兵庫県豊岡市戸牧1094 TEL 0796-22-6111
六甲アイランド病院	〒658-0032	神戸市東灘区向洋町中2-11 TEL 078-858-1111
近畿大学医学部附属病院	〒589-8511	大阪狭山市大野東377-2 TEL 072-366-0221
大阪医科大学附属病院	〒569-8686	大阪府高槻市大学町2-7 TEL 072-683-1221
大阪府立呼吸器・ アレルギー医療センター	〒583-8588	大阪府羽曳野市はびきの3-7-1 TEL 072-957-2121
市立堺病院	〒590-0064	堺市堺区南安井町1-1-1 TEL 072-221-1700
箕面市立病院	〒562-8562	箕面市萱野5-7-1 TEL 072-728-2001
和泉市立病院	〒594-0071	和泉市府中町4-10-10 TEL 0725-41-1331
中野こども病院	〒535-0022	大阪市旭区新森4-13-17 TEL 06-6952-4771
同仁会耳原総合病院	〒590-8505	堺市堺区協和町4-465 TEL 072-241-0501
日生病院	〒550-0012	大阪市西区立売堀6-3-8 TEL 06-6543-3581
愛仁会高槻病院	〒569-1192	高槻市古曾部町1-3-13 TEL 072-681-3801
大阪警察病院	〒543-0035	大阪市天王寺区北山町10-31 TEL 06-6771-6051
ベルラント総合病院	〒599-8247	堺市中区東山500-3 TEL 072-234-2001
市立吹田市民病院	〒564-0082	吹田市片山町2-13-20 TEL 06-6387-3311
淀川キリスト教病院	〒533-0032	大阪市東淀川区淡路2-9-26 TEL 06-6322-2250
北野病院	〒530-8480	大阪市北区扇町2-4-20 TEL 06-6312-1221

星が丘厚生年金病院	〒573-8511	枚方市星が丘4-8-1 TEL 072-840-2641
市立池田病院	〒563-8510	池田市城南3-1-18 TEL 072-751-2881
大阪府済生会吹田病院	〒564-0013	吹田市川園町1-2 TEL 06-6382-1521
三世会河内総合病院	〒578-0954	東大阪市横枕1-31 TEL 072-965-0731
市立岸和田市民病院	〒596-8501	岸和田市額原町1001 TEL 072-445-1000
松下記念病院	〒570-8540	守口市外島町5-55 TEL 06-6992-1231
大阪府済生会野江病院	〒536-0002	大阪市城東区今福東2-2-33 TEL 06-6932-0401
近畿大学医学部堺病院	〒590-0132	堺市南区原山台2-7-1 TEL 072-299-1120
国立病院機構 大阪南医療センター	〒586-8521	河内長野市木戸東町2-1 TEL 0721-53-5761
石井記念愛染園附属 愛染橋病院	〒556-0005	大阪市浪速区日本橋5-16-15 TEL 06-6633-2801
関西医科大学附属 滝井病院	〒570-8507	守口市文園町10-15 TEL 06-6992-1001
奈良県立医科大学 附属病院	〒634-8522	奈良県橿原市四条町840 TEL 0774-22-3051
天理よろづ相談所病院	〒632-8522	奈良県天理市三島町200 TEL 0743-63-5611
日本赤十字社 和歌山医療センター	〒640-8558	和歌山市小松原通4-20 TEL 073-422-4171
公立那賀病院	〒649-6414	和歌山県紀の川市打田1282 TEL 0736-77-2019
社会保険紀南病院	〒646-8588	和歌山県田辺市新庄町46-70 TEL 0739-22-5000

### 中国エリア

鳥取県立中央病院	〒680-0901	鳥取市江津730 TEL 0857-26-2271
松江赤十字病院	〒690-8506	島根県松江市母衣町200 TEL 0852-24-2111
岡山赤十字病院	〒700-8607	岡山市北区青江2-1-1 TEL 086-222-8811
倉敷中央病院	〒710-8602	岡山県倉敷市美和1-1-1 TEL 086-422-0210
重井医学研究所附属病院	〒701-0202	岡山市南区山田2117 TEL 086-282-5311
国立病院機構 福山医療センター	〒720-8520	広島県福山市沖野上町4-14-17 TEL 084-922-0001
J A 広島厚生連 尾道総合病院	〒722-8508	広島県尾道市古浜町7-19 TEL 0848-22-8111
国家公務員共済組合 連合会 呉共済病院	〒737-8505	広島県呉市西中央2-3-28 TEL 0823-22-2111
山口大学医学部附属病院	〒755-8505	山口県宇部市南小串1-1-1 TEL 0836-22-2111

### 四国エリア

徳島市民病院	〒770-0812	徳島市北常三島町2-34 TEL 088-622-5121
屋島総合病院	〒761-0113	香川県高松市屋島西町1857-1 TEL 087-841-9141
松山赤十字病院	〒790-8524	愛媛県松山市文京町1番地 TEL 089-924-1111
市立宇和島病院	〒798-8510	愛媛県宇和島市御殿町1-1 TEL 0895-25-1111
高知大学医学部附属病院	〒783-8505	高知県南国市岡豊町小蓮 TEL 088-866-5811

### 九州エリア

久留米大学病院	〒830-0011	福岡県久留米市旭町67 TEL 0942-35-3311
国立病院機構 福岡病院	〒811-1394	福岡市南区屋形原4-39-1 TEL 092-565-5534
国立病院機構 小倉医療センター	〒802-8533	福岡県北九州市小倉南区春ヶ丘10-1 TEL 093-921-8881
国立病院機構 福岡東医療センター	〒811-3195	福岡県古賀市千鳥1-1-1 TEL 092-943-2331
佐世保市立総合病院	〒857-8511	長崎県佐世保市平瀬町9-3 TEL 0956-24-1515
国立病院機構 熊本医療センター	〒860-0008	熊本市二の丸1-5 TEL 096-353-6501
大分大学医学部附属病院	〒879-5593	大分県由布市挾町医大ヶ丘1-1 TEL 097-549-4411

# A・T・O・P・I・C・S

## 協会主催、市民講座開催のお知らせ

少し間が空きましたが協会主催のアトピー性皮膚炎市民講座を来年3月に、近畿大学奈良病院皮膚科教授の川田秀夫先生と、同じ狭山の同大附属病院小児科の井上徳治先生に講演をお願いし開催いたします。会場は大阪梅田近辺を予定しております。詳細は決まり次第、本紙にてご案内いたします。

## ★ マンガの主人公に不快感、皆さんはどう思われますか？ ★

ある患者さんから匿名のメールが来ました。それは単行本のコミック誌でシリーズ発行している藍本 松さんの「保健室の死神」の主人公「泉手須=ハダス先生」の顔に不快感を抱き、アトピーを侮蔑していると言う内容の訴えでした。匿名なので返事の出し方がなく、また協会に何をしたいのかが不明で、ちょっと困惑しております。著作権の関係でキャラクターの詳細は掲載できませんので、本の表紙から感じ取ってください。内容もざっくり目を通しましたが、主人公は「何かあつたら保健室に気軽に来てほしい」という熱血漢の先生、た顔はそんなに悪い顔ですがアトピーの患者さんに優しくしているとは感じませんでした。編集者が鈍感なのでしょう？



ざっくり目を通して感じたことは顔で人物を判断する感さかを暗に知らしめているようにも受け取れます。残念ながら多くの人は容貌や外観で人物を評します。しかし強面(コフモデ)の人が意外に優しくかたたり、イケメンがかなり粗雑な神経の持ち主であったりするのは身近にあります。その辺のギャップをマンガで表したかったのでしょうか。どなたか読まれた方からのコメントを待っております。

## アレルギーの父「石坂公成先生」の 記事スクラップをご希望の方に

前号の冒頭でアレルギーのお話を書き、その折に参考とした日経新聞連載の「私の履歴書 石坂公成」先生の記事スクラップをCDにまとめました。先生方をはじめ関連企業の皆さんにぜひ一読していただくご希望があればお送りいたします。記事は日経新聞朝刊最終面掲載で2005年(平成17年)3月1日から30日まで30回連載。

次号、新年号より関係医師へのインタビュー記事を選択、掲載いたします。また法人賛助企業様のプロフィールも順次ご紹介してまいります。ご期待ください。

## 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。

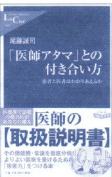
- ◆ タイトル: 「賢い皮膚」
- ◆ 著者 傳田光洋(でんだみつひろ) ◆ 出版社 筑摩書房
- ◆ 定価 720円+税

京都市工芸学部を卒業後、カリフォルニア大研究員を経て資生堂研究所主任研究員。ご本人も幼少よりアトピー性皮膚炎罹患者(りかんしゃ)。「皮膚科学は彼の臓器化学に比べて遅れている」というあとがきに魅せられて読みました。皮膚の基本的な事から「皮膚が脳と同じ機能を持っているら?」という俄かに信じられない働きまで紹介されています。少し科学的で専門的な内容ですが、理解出来る内容ではありません。各章建て、とても身近な疑問となっていて「鳥肌が立つ」「皮膚が水を通さない仕組み」「長風呂で指がふやける」「胃潰瘍の薬は皮膚に効く」「先進国でアトピー性皮膚炎が増えるのはなぜ」など、興味深い内容で皮膚機能の奥深さを感じられる内容です。ドクターが書かれた書籍とは、また違う研究が進んでいるように感じられる一冊です。



- ◆ タイトル: 「医師アタマ」との付き合い方
- ◆ 著者 尾藤誠司
- 東京医療センター教育研修部臨床研修科医長、臨床夜学研究室長。
- ◆ 出版社 中央公論新社 ◆ 定価 760円+税

サブタイトルにもありますが、「患者と医師はわかりあえるか」という部分をドクター自ら解説された書籍。医師の取扱説明書とは少し言い過ぎですが、背面の帯には「医師アタマ」=医師特有の強固な思考回路、医師的に正しい事=患者にとって良い事と信じて患者と接しているが、時に悲しいすれ違いを起こす事があふ。上解説がついています。確かに質問が悪いのか聞きたい答えがドクターから返ってこない?少し意味が違いうんすけど?みたいな会話のすれ違いがあるような気もします。確かに正しい事以外をいかに誠実に回答するのにはいかなくて、しかも、貴重なお付き合いの為に、少し「医師アタマ」のお勉強もいいかも。少し「医師アタマ」のお勉強もいいかも。



## またまた先生から間違いのご指摘をいただきました

天理の先生から、アレルギーの分け方などについて誤った表記があるとメールをいただきました。先ず「吸吸アレルギー」というのは正しくは「吸入アレルギー」「摂取アレルギー」という用語も一般的ではなく正しくは「食物アレルギー」、また「接触アレルギー」の反応は判定が難しく「接触性皮膚炎」の遅延型ケースもあって、この辺の整理が必要との指摘を受けました。さらに「非接触性アレルギー」という語句も不適切、紫外線はアレルギーではあませんとのこと。なお花粉やライノウイルス、VOCは単なる刺激物質なので、この辺の用語の使用の扱いはもっと慎重に…とのアドバイスでした。上記、訂正いたしますとご指摘がいただきました先生には感謝いたします。有難うございました。

## 「晴れやかファーム」で自然にふるる日帰り体験しませんか?

人数に制限があつて今回は15名の募集枠ですやぐらした自然の中へ…と云つても寒そうですが、のびのびしませんか。女性だけでお顔を撫でてもらって、眺みながらヨモギでヨモギ餅をつくったの農場でたまたた大豆でたまたた粉をつくったの体験。

- 開催日時: 12月18日土曜日
- 参加費用: 1人 / 3,500円
- \* 申込は 0748-48-6780 \*

「晴れやかファーム」代表の毛柄有宏さんまで

〒529-1421 滋賀県東近江市五箇荘田岡 827

\* 電車でのアクセス、最寄り駅近鉄江津川「五箇荘」駅より西へ徒歩約10分  
JR東海道線「能登川」駅からはタクシーで10分  
路線バスはありません。なお車での送迎はしておりません。

## 韓国語で困っています

少し前にアトピーをテーマとした特番を組む中で日本の治療状況を知らないと韓国教育テレビEBC放送の取材を受け、また幾人かの先生方もご紹介しました。はらばらして放送内容を収録したCDが送られてきました。すべて韓国語(当たり前ですが)です。どのようなレベルでものように報道されたのかまったく判りません。また韓国でのアトピー状況が明らかになりますので、どなたか韓国語の出来る方がおられましたらボランティアで翻訳していただければ、ご連絡ください。



\* 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) TEL06-6204-0002 FAX06-6204-0052