

ドクターインタビュー

石井 正光 (いしい まさみつ) 先生

公立大学法人 大阪市立大学大学院医学研究科 皮膚科・形成外科教授
熊野詣の起点となっていた阿倍野地区は再開発が急ピッチです。すみ西日本一ののっぽビルも建設中。その阿倍野でいち早く18階建ての高層化を完成した大阪市立大学医学部付属病院に皮膚科教授の石井正光先生をお訪ねしました。

先生が臨床現場でガイドライン以外に、取り入れておられることがあるとお聞きしましたが…

私が医者になった昭和50年(1975)代はアトピーのひどい成人はほとんどいなかったですね。これは酷いと思って小学校低学年ぐらいで終わっていました。それが10年後の昭和60年ぐらいから全身真っ赤になる大人の患者さんが現れるようになるんですね。26年前になかなか治らない患者さんに出会って、4年間治療していても、軽快せず手こずりました。子供のアトピーは治してこれたのに、こんなにひどい成人アトピーがあるんだと困惑したことがあります。

漢方薬も少しは使っていましたが、どうして治らないんだろうと思い、食事や日常生活について注目し見直すようにしました。すると治る率がぐんと上がるんですね。さらに良くなる率が上がったのは同僚の小林先生が作成した食事表をつかうようになってからです。患者さんに、朝、昼、夕食、おやつの内容を毎日書き出してもらいそれを採点しています。これは患者さんにとってたいへん煩わしい作業ですが。

なぜ私が患者さんを治そうとがんばっているかという、患者さんは病院巡りを何軒もされ、この「大きな大学病院」に辿り着き、そしてその病院の教授という立場で私が診るので「最後の砦」だと思われて来られる…、だから私は絶対治さないといいけないと患者さんの期待度が大きいだけにあとに退けないですよ。

食事内容を詳しく聞いてからどのようにされるのでしょうか

私どもでは西洋医学と東洋医学を組み合わせる治療することが多いです。西洋医学的な治療には、ステロイドを塗る、飲む、免疫抑制剤を塗る、飲む、紫外線をあてる、他に抗ヒスタミンを飲むなどありますが、長期間使用しても満足が得られなければそれまでですね。だからと云ってステロイドに反対することではありません。外用も飲んでいいと思います。なぜかという、たとえば、それでTARCの数値が下がれば調子が良くなり、全体的にきれいにしたら「ホメオスタシス(生体恒常性)」、生命維持能力が活発に働く。つまり、体自体が良い状態を続けようとする努力をしているわけです。

調子の悪い部分を残しておくところからの刺激が連鎖して全身の悪化へ向かってしまいます。ところが、薬の力を借りてでもいったんきれいにすると、いい状態を続けたいという力がかかりその状態が持続するのです。きれいにすれば気分がいい。「うれしいわ」と思うことが精神神経系を落ち着かせて緊張を無くし、眠れるようになります。

「私って治りそう」って思えることが治る方向に働かせ精神神経系から免疫系への働きが強くなっていく。だから一旦きれいにして気持ちよくなること、顔の赤みが消えて嬉しい経験をするのは、とても良いことです。

何を食べて、どのように生活を改善すればいいのですか？

私たち生物には、それぞれに食べるものが決まっています。誰が決めたかという遺伝子ですね。例えば、蝶の口の形を想像してください。あのストローのような口は花の蜜を食べなさいという遺伝子からの命令なんです。その生物が生きていくための形を遺伝子が与えている。夜寝るか昼寝るかも決まっている。つまり決めた通りの生活をしないと調子が悪いわけ。設計士は最高に良いものを創造したんだけど、遺伝子に逆らって、例えば赤ちゃんのころからお母さんが何も考えずに与える食パンとマーガリンを食べて、それが普通になってしまう。そこが問題の根源だと考えています。そこで少し視点を変えましょう。

私たち人間は何に似せて作られたかという、猿なんですね。猿の進化形だから遺伝子は似ているはず。そこで日本猿は実際に食べているか、猿の生活を観察してみたのです。

あれまあ、お猿さんだなんて…

猿はかきこいでしょ。春夏秋冬だいたい葉っぱを中心に、油分や蛋白を摂るために花とか木の実、芽などを食べます。だからと言ってポテトチップスのように30%の油脂はないですよ。あと通りがかりのコオロギなども捕食します。秋は木の実をたくさん食べて冬に備えます。冬は食べ物



石井 正光 (いしい まさみつ) 先生のプロフィール

1973年 大阪市立大学医学部卒
1977年 同、大学院修了
1978年 大阪市立大学医学部助手
1980年 Justus-Liebig大学(ドイツ) 留学
1982年 大阪市立大学医学部講師
1995年 同、教授
2006年 同、医学部付属病院副院長
2008年 同、大学院医学研究科 副研究科長

所属学会

日本皮膚科学会(専門医)
日本アレルギー学会
日本形成外科学会
日本東洋医学会
(平成24年度日本東洋医学会 関西支部例会会頭)
和漢医薬学会評議員
日本補完代替医療学会理事
日本アロマセラピー学会理事

がないので木の皮を、それもなければ、じっとしてカロリーを消費しないようにして春を待ちます。人間のカロリー摂取量の基準に日本猿のデータはすごく良い判定基準になります。

摂取量を比べるとレベルが桁違いなのは当たり前ですが遺伝子の許容範囲をものすごく超えていますからね。動物は飢餓に対しての対応は備わっていますが飽食に対しては備わっていません。それがさまざまな都合として現れると考えられます。だから猿のデータは日本人にとって重要です。不摂生をたくさんすれば病気になるというのが昔からの教えで、不摂生をできるだけやめて治そうというのが私の方針です。生命のすべての根幹には遺伝子がかかわっていて病気も遺伝子の設計どおりに生きたら治ると考えればいい。運動もせずに心配事ばかりして縮こまって息も少ない人が多いと思いませんか。つまり出来るだけ遺伝子に逆らわず、遺伝子のいう通りに健康づくりをしようってことです。さらに大事なものは心の問題。笑顔をつくるのがいちばん大事なのです。笑顔がなければ病気は治らない。病気の原因はすべて消えているのに治らない人がいます。自分は一生治らないと思ひこんでしまい、笑顔でおれないことが原因の人を見かけます。治るって信じたら治るのに「自分は一生こんなや。悲しい朝から鏡見て顔が赤くて、私は一生こうなんだ」と思い込むと、治る病気でも治らない…、ステロイドが怖いと怯えてPTSD(心的外傷後ストレス障害)になり、精神的に抜けれない、自分でマインドコントロールをかけてしまったのです。こうなると厄介ですがこの持ち方次第で快方に向かいます。

患者さんへアドバイスをお願いします

大事なことは治ると信じてことです。そして、健康づくりこそアトピーから脱却するもととなります。精神的な面では、こだわりを捨ててリラックスすることですね。いつも心を平静に保つことです。自分ひとりでは難しかったら、誰かに話して平静な心を作ること。そして、早寝早起きを心がける。朝日を浴びると甲状腺ホルモンが出て免疫力を高めてくれます。食事は、脂肪分を控えて、緑黄色野菜をたっぷり摂る。深く呼吸することで副交感神経をリラックスさせます。4秒鼻から吸って、お腹を膨らまして7秒止めて、8秒かけてゆっくり吐く。ヨガと一緒にですね。血流が良くなって落ち着いた気持ちになりますよ。アトピーの原因は単純ではありませんがおおむね環境汚染であり、食であり、人間関係とかの精神的軋轢という3つが大きく関わっています。だからスマホやヘッドホンを少し控え脳を休めたり、脂っこいファストフードから遠ざかるなど、暮らしの中で病気のマイナス要因になることを引き算して行きましょう。

私は如何にすれば病気から脱却し快適な日常生活に復帰できるか患者さんひとり一人についてじっくり観察してきました。そのデータが私の「頭の中の引きだし」に一杯詰まっています。だから大変な症状の方が自助努力をされている姿を見るとお節介にも手伝いたくなりますね。そして普通の暮らしに戻れた姿を見るととても嬉しく何よりも励みになります。

本日はお忙しいなかとても有意義なお話、有難うございました。お猿さんのお話が飛び出してびっくりしましたが、すごく整合性があると思いました。(なお天王寺動物園が病院のすぐ近くにありますが時間外で寄り道できず、他日じっくりお猿さんを観察してきます) 文責 オフィスメイ 三原 ナミ