

ドクターインタビュー

南部 光彦 (なんぶ みつひこ) 先生

天理よろづ相談所病院 小児科部長 小児アレルギーセンター長

奈良県天理市には、天理教会本部「おちば」(お地場)があり、「ひのきしん=ご奉仕」は教団方針の一つとあって街は清掃が行き届いている。その目抜き通りに旧歌舞伎座を巨大化したような「天理よろづ相談所病院・憩の家」があり、秋晴れの一日、小児科部長の南部光彦先生をお訪ねしました。

——先生は喘息やアトピー、食物アレルギーなどの疾患を持つ子どもさんたちの診療をされている中で、特に喘息の治療では、家庭における環境整備を重視して指導されていると聞いております。具体的にどのようなことでしょうか？

アレルギーの原因は、何といてもダニが主要な部分を占めています。ダニといっても、生きたダニではなく、ダニの死骸やフンがアレルギーの原因物質として重要です。ダニを減らすには、特にダニにとって居心地のいい布団を、しっかりお手入れすることが大切ですね。喘息では布団のダニの影響がとて大きいと考えられます。布団のすぐそばの空気を眠りながら長い時間吸っているわけですから。またアトピーでも皮膚は長い時間、布団に接触しており、注意が必要です。その対策ですが、やはり日光に当てて天日干しすること。ただ、布団を干しても、中のダニがそうそう死ぬ訳ではありません。干した面が熱くなればダニは内側に、それを裏返して干してもまた内側へ行くので、ダニはなかなか死にません。天日干ししたあと布団を部屋に取り入れるときに、バサッと置くと布団の中のダニの死骸やフンが乾燥していきフワと舞い上がってしまいます。まず布団に掃除機をかけることが大事です。その場合は1㎡あたり…つまり畳半畳ほどですが、20秒を目安として裏と表に掃除機をかけます。

——お布団に掃除機を掛けるのは生地を吸い込んだりして大変なのですが、何かコツはあるのですか？

布団用ヘッドが使いやすいですね。はじめから掃除機にセットされている場合もありますが、ヘッドだけ別に購入することもできます。床用のヘッドを少し浮かすようにして使っているお母さんもいます。まあ、基本は掃除機をかけること。なので、週に一回くらいは、干して掃除機をかけたいものですね。

布団の丸洗いというのも一つの方法です。最近では家で洗えるもの、分割して洗えるものなどもあり便利です。でも洗うとダニが死ぬということではありません。ダニを殺すにはお湯で洗った方が効果的。水だとダニの死骸やフンは洗い流せるけれど、ダニはほとんど死にません。生きているダニはどんどん卵を産んで、繁殖していきます。あと、お母さんが仕事をしていて、そこまで手が回らないという場合など、費用は7~8万円かかりますが防ダニ布団を使用することも選択肢の一つです。防ダニふとんには、中にダニがゼロの状態でも、通さない生地を縫い合わせてあるものもあり、中綿にダニが入らない。数年間は中のダニはゼロです。ただ注意したいのはダニがゼロでも、どっかいカビは中に入っていきますよ。いかに防ダニ枕、防ダニ布団でもカビは生える可能性があるし、防ダニといえども、やっぱり気持ちいいので天日干しした方がいいと言えます。それと、特に今の時期は、夏の間にしまっておいた冬用の布団を出すとき、ダニやカビが繁殖している可能性が強いので、使う前に天日干して掃除機をかけることをおすすめします。

——天日干しでフワフワの布団は気持ちいいですね。でも眠りにつく前に咳が出たり、猛烈な痒みが襲ってくるようですが…

そこなんです、布団の敷き方も大事です。子どもさんと一緒に布団を敷くことも大切ですが、敷くときは、手荒くしているつもりでなくても布団ってドサッと置くことが多いでしょ、ソオ〜と置く人なんていないわけで、ドサッと置くと、プワ〜とダニのフンなどが舞い上がり、それだけで咳がでるということもあります。アトピーにもよくありません。子どもさんがお手伝いをするのも大事ですが、お布団と一緒に敷くことは避けたほうがいいですね。また敷いた後には埃がしばらく舞っていますので、すぐに「寝なさい」ではなくて、30分か1時間かしてから部屋に入らせますよ。さらに大事なことは布団の上で暴れないということ。お母さんがいくら頑張っても布団や部屋の掃除をしても、布団の上で暴れたら一発でオワリ。埃がすぐ舞い上がります。お父さんと布団でプロレスごっこっていうのは、楽しいけれどアレルギーにはよくありません。



南部 光彦 (なんぶ みつひこ) 先生のプロフィール

天理よろづ相談所病院
小児科部長 小児アレルギーセンター長

日本小児科学会 専門医
日本アレルギー学会 指導医(小児科)
日本小児アレルギー学会理事
臨床研修指導医

——寝具のお話が続きましたが、ほかに先生のところで特に指導されておられることは何か…

喘息にしろ、アトピーにしろ、本当はその生活現場で指導することがいちばんなのでしょうね。日当たりや風通し、お部屋の間取り、湿度など。また食習慣、着るものなど衣食住すべてが症状に関わってきますから。でも患者さんとの濃密な時間はなかなか取れないのが現状です。ですが、この病院のスタッフは協力的なので、看護師さんや診療助手さん、薬剤師さん、理学療法士さん、管理栄養士さんなどとアレルギー教室を開いています。「子ども喘息教室」や、お母さんへの指導として掃除や食物についての細々とした注意点などの話をする機会をできるだけ設けるようにしています。医師も含めて医療スタッフが一丸となってこのような取り組みをしていますが、残念ながら保険点数は入りませんので、ちょっとつらいですね。

——診察室以外での取り組みもあって心強い限りですが、ここで一般読者へのコメントもお願いしたいのですが。

アレルギーの子どもたちだけでなく、一般の子どもさんにも言いたいことは、ゲームで遊ぶ時間が多くなり、公園や運動場で遊ぶことがすごく減っていますね。それが良くないのは、家の中にいる時間が長いとダニに触れることも多くなるということ、肉体的に疲れないので、体全体のストレスが発散できず、イライラすることにつながるということです。

それともうひとつ、「砂場は汚い」という思いがあって、お母さん方が遊ばせないことです。砂場は小さな社会です。砂場で遊んでいるうちに人間関係が築かれ、ケンカもするけれど、そんな中で成長することができます。昔は砂をかけられても、泣き泣き遊んでいましたよね。砂場などでこれまでは自然に培われてきた人間的な強さややさしさも減ってきていると思います。砂場にはO157もいればカビもあり、寄生虫などいろんな雑菌もいるわけで、確かに汚いけれども、昔はそういうところで生活をしていたので、病原菌だけではなく、アレルギーに対しても抵抗力があったとされています。今は清潔志向が強くなり、子どもたちの生活を傍で見ていると、すごく不幸というか、損しているなって気がします。「清潔すぎない」というのはいろんな場面で感じています。お茶碗からテーブルの上に落ちたご飯つぶを食べさせないお母さんもいますね。腐ったものを食べるのはよくありませんが、賞味期限切れの食材などはサッサと捨ててしまい、あまりにも潔癖すぎて、「ああ、もったいない」ということばも薄れてきていますよね。子どもの時代はもう少し暮らし全般に、細かいことにあまり頓着しないのびのびした生活環境というものを見直すことも必要ではないかと考えています。

——とてもためになるお話、有難うございました。

取材 オフィス・メイ 三原ナミ

なお天理よろづ相談所病院は聖路加病院や「淀キリ病院」などと同様、一般の方々の受診もウエルカムなことは言うまでもありません。