

# ドクターインタビュー

## 庄司 昭伸(しょうじ あきのぶ)先生

池田回生病院 皮膚科部長

今回は駅ごとにアトピーの名医が開院され、患者さんからは「アトピー銀座」と云われている阪急宝塚線の池田駅下車、小林一三記念館や美術館に隣接する池田回生病院に皮膚科部長の庄司昭伸医師をお訪ねしました。

——先生は永年に亘り患者さんを診てこられました。患者さんの病状の変化と現在の診療内容についてお聞かせいただけますか？

1968年、昭和43年に私が医師になった頃は、アトピー性皮膚炎は子どもの病気で小学校に入る頃には治る場合がほとんどでした。それが、1983年(昭和58年)を境に成人型アトピーの患者さんが増加しはじめました。原因として考えられるのは睡眠時間の減少につながるテレビ、ウォークマンなどの電子機器の普及と、不景気による仕事のプレッシャーなどがあり、またテレビ番組で放送され問題となったステロイド毒薬発言がもとで忌避が広がったこともあり、あの頃は本当にひどかったですね。診察は症状に個人差があるので症状に応じて対症療法にて治療します。血液検査、検尿、検便(主にカンジダの培養)、プリックテスト、パッチテストなど必要な検査によって、アトピー性皮膚炎の程度を調べます。扁桃腺や虫歯などの治療で、皮膚症状が良くなるケースもあるので、必要に応じて増悪因子を探します。また、同時に『顎下リンパ節』を含む圧痛点を触診し、その程度に応じた生活指導を行います。

——えっ！「顎下リンパ節」の圧痛点…？ どの辺りですか？

下顎の…、ほれ…、よくエラが張ってるって云うでしょう、エラは下顎骨です。その下顎骨に守られているように、その内側に重要なリンパ節があるのですよ。これが顎下リンパ節です。約40年前、私は健康な人でも顎下リンパ節に激しい圧痛があることに気づき、どんな小さな病変でもリンパ節の痛さに関係しているのではないかと考えました。そして、その圧痛がない状態になると、皮膚症状も改善されていくことがわかりました。極めて少数の例外もありますが、他の病院でいろいろな治療を試みて、なかなか治らない患者さんでも、軽快する現象がみられたのです。さらに圧痛がなくなると、「体が軽くなった」「体調がよくなった」という声もあり健康度の向上をも実感するようになるようです。触診で顎下リンパ節を含む鎖骨正中側、腋窩、肘部外側などの圧痛点を押さえると、重症の方では「痛い!」とおっしゃる方がほとんどです。その上で、生活上どのような問題があるかを問診します。例えば、昼間眠い、寝起きが悪い、夜寝つきが悪い、イライラがある、肩こりがある、疲れやすい、少し怒りっぽくなっている、甘いものが欲しくなっている、あくびがでる、夜型、頭痛、腰痛があるなど、重症の人ほど当てはまる点が多いと思います。顎下リンパ節の圧痛が強いと、昼間の強い眠気とともに、疲れを感じると思います。この状態で、ストレスを感じた時など、「甘いもの」に対する欲求も強くなるようです。これは、交感神経が緊張状態にあるためです。したがって、この緊張が緩和されると、よく眠れるようになり、昼間の眠気が減少し、「甘いもの」に対する欲求が緩和されるというわけです。そこで、顎下リンパ節の圧痛のない状態にするために、生活改善の指導を行っていきます。

——生活改善の指導とは具体的にはどんなことでしょうか？

まず、大事なことは睡眠を充分に取ることです。そこで、生活のリズムを整えるために、次のように工夫するよう提案しています。患者さんには、「一度休日に試みてください」と言っています。アトピーの患者さんは朝寝坊をする方が多いのですが、朝8時から昼12時まででは起きておく方がいいと思います。これは昼夜逆転の生活にならないようにするためです。昼食後は眠くなったら眠って、通常の疲労なら2~3時間ほどで目が覚め、疲労は回復します。圧痛が強い場合は夕食時にも眠くなります。その時は、睡眠を最優先にします。水を飲んで水分補給をし、夕食や入浴より優先させるのがコツです。疲労が激しい場合は夜まで眠ってしまうこともあります。目が覚めた時、空腹なら軽く食べてまた寝ましょう。もうそれ以上眠れない時は、気になっていること、例えば、勉強や、やりかけの作業など、その時に出来ることをしてください。そうすればストレスが一段と減少するでしょう。ただし厄年の42歳より高齢の方では、昼寝をするると夜眠れなくなるので気を付けましょう。イライラする時は、40度ほどの蒸しタオルで約5分間、首の周りを温めると効果的です。星状神経節という頸椎の前、外からは首付け根あたりにある交感神経の中継所を温めると、交感神経の興奮が鎮

DOCTOR INTERVIEW



DOCTOR INTERVIEW

庄司 昭伸(しょうじ あきのぶ)先生のプロフィール

昭和43年 大阪市立大学医学部卒業 昭和44年 大阪回生病院皮膚科勤務 昭和47年 大阪市立大学医学部皮膚科学教室助手 昭和53年 大阪市立大学医学部 医学博士 講師 昭和58年 米国疾病対策センター(CDC) 留学 昭和63年 大阪回生病院皮膚科部長 大阪市立大学医学部付属病院 非常勤講師	平成19年 池田回生病院皮膚科部長 現・医療法人互恵会 池田回生病院皮膚科部長 ***** 所属学会 日本皮膚科学会認定専門医 日本医真菌学会認定専門医 日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会 日本レーザー治療学会(理事) 日本アレルギー学会
---	---

まり、副交感神経優位となり、ゆったりとした気分になります。寝る前に行くと、良く眠れるようになります。次に食べ物ですが、一日3食のリズムは変えずに、喉が乾いたらお茶か水、お腹がすいたらおにぎり、うどん、たこ焼きなどの炭水化物を…、甘いものが欲しかった時や、デザートなどは果物にしてください。体に良いといわれながら、実は良くないものもあり、例えば、スポーツドリンク、100%果汁ジュース、ブルーベリー、蜂蜜、黒砂糖などはできるだけ避けたいですね。また、いなり寿司やハンバーガーなど手軽な食べ物も気をつけた方がいいかも知れません。つぎに患者さんのものの考え方も影響します。アトピーが酷くなる人の性格というのは、頑固一徹、お人好し、心配性。頑固な人は、些細なことまで、しつこくこだわりますね。例えば、本など読みだしたら、最後まで読まない気が済まない。また、人から頼まれればいやとは言えないし、「しなくてはならぬ」というプレッシャーにストレスを感じるなど、これもすべて睡眠不足につながっています。甘いものを果物に変えるだけでもかゆみが減りますし、睡眠を大切にしたいならイライラしないようにするなど、生活改善を少しでも意識すれば、症状は変わってきますよ。

——乾燥が気になる季節です。スキンケアのアドバイスをお願いします。

スキンケアの注意すべき点は、石鹸、洗顔料を必要以上に使わないこと。アトピーの患者さんのように乾燥肌の場合、肌を守る膜を作るのに時間がかかります。肌を守る膜を自ら作り出せるようになるためのスキンケアを指導しています。最近ダブル洗顔などが推奨されたりしていますが洗顔は水かぬるま湯で1日1回。カサカサしてきたら、肌にあった水のみで洗い流すことの出来る保湿剤を使用しましょう。石鹸を使わない時は、浴槽に1回3分。洗髪は2~5日に1回。自分の肌の調子を見ながら、夏は石鹸を使う頻度を増やし冬は減らすとよいでしょう。

——患者さんへメッセージをお願いします。

やはり、症状の原因を一面的ではなく多面的にとらえることが大切だと思います。生活が改善され「顎下リンパ節」を押さえて痛くなくなったら、アトピーが治るだけでなく、集中力が増して成績が上がるなど、信じられないことが起こります。また睡眠を大事にするとは人生が変わります。身体が軽くなって、やる気が出てくる。その変化はすごいと感じています。患者さんも治療の成果にすごく喜んでくださいます。そして最も大切なのは、目標を明確に持つことです。毎日寝る前に、目標が実現したときの自分をイメージしましょう。ただしそのことは誰にも言わないことがポイントですよ。「そんなのは無理だ」と言われたら気持ちが悪くなります。望んでいる事柄は必ず実現できるんだという強い気持を持ってイメージトレーニングをすれば、きっと良くなっていきますよ。ご自分に備わった能力を信じましょうね。

本日はお忙しい中、とても有意義なお話、ありがとうございました。先生は73歳ということですが、お歳よりもとても若々しく、患者さんと一緒に治療を考えていくことが喜びということで、お話をお聞きして明るい気持ちになりました。(文責・オフィス・メイ 三原ナミ)