



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

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

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

- ◆ 想定外なことなど その① P1~P3
暮しの中の想定外 こんなことがあるなんて…
- ◆ 想定外なことなど その② P3・P4
金属アレルギーについて調べてみました
- ◆ 第43回 日本皮膚アレルギー接触 P5・P6
・皮膚炎学会総会学術大会参加報告
ジャパニーズ・スタンダードとして選定される抗原試薬 25種
- ◆ ハーイ！アトピーづき合い40年の友実です P6
アナウンサー 関根友実さん・第11回)
- ◆ ATOPIC WHO'S WHO P6
(精神医学の先駆者 森田 正馬)
- ◆ ドクターインタビュー P7
池田回生病院 皮膚科部長 庄司昭伸先生
- ◆ ATOPICS「座禅会」の報告 P8
岩手県のお菓子ブランド登場・ブックレビューほか

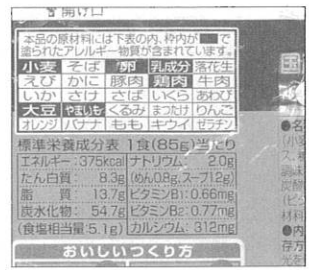
想定外なことなど..... その①

食材の産地偽装表記が社会問題となって以後「表示」に関しての正確さ厳格さが求められています。食品中のアレルギー物質についての表示は特に正確・厳格であってほしいもの。また震災時の福島事故の際には想定外と云うコトバが、責任逃れのコメントの代名詞のようにしばしば使われマスクを賑わしました。アトピーの方にとっても「想定外」で片づけられては困る問題が山積しています。さらにアトピーの方はもちろん医療関係者ですら思いもよらなかった「想定外」の出来事がたくさんあります。レアなアレルギーの報告が学会で発表され、たった一例か...って軽く見過ごされがちです。しかし医師の目に止まり、研究テーマとして追求した中での一例であって医師の目にとまらないか、あるいは見過ごされるアレルギーが一例の陰に隠されている筈。一件の事故には99の「ひやりハット」があるとよく云われますね。そんなこんなで「表示」について、また「想定外」についてちょっと考えてみました。

あいまいなアレルギー物質の表示

アレルギー物質の表記は12年前に「特定原材料」として「小麦・そば・卵・乳・落花生」の5品目の表示が義務付けられました。この5品目のいずれかを使っている加工食品には特定原材料を含むという表示をしなければならず表記義務違反には法的な制裁を受けます。これに対して「あわび・いか・イクラ・海老・オレンジ・かに・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご」それに最近追加されたゴマ・カシューナッツの22品目に関しては可能な限り表示をするのが望ましいとされています。この22品目については法的拘束力がないとはいえ販売店側では表示がない商品は店頭に出さないとされ、また偽装があった場合は生産者に全品回収させる強い処置がとられます。ただし

アレルギー物質の表記をしなければならないのは「容器包装された加工食品」に限られ、店頭販売品や飲食店での料理には表記義務はありません。この辺は気をつけなければいけませんね。食品工場であつた、きれいに包装された「かまぼこ」には表記義務があつて、オヤジさんが店頭で揚げる「さつま揚げ」は表記義務がないと云うことになります。何が入っているかはオヤジさんに聞けば良いと云うことでしょうか。また小さな容器に入っている場合は表記しなくてもよく、この辺はややこしいのですが、虫メガネで見なければ読めないのも困ります。一つには包装する際のラベル印刷機の能力の問題で、文字が小さくなると印刷できないようです。アトピーの方にとっては、字が小さくてもすべて表記して欲しいものですね。



忘れてもらっては困ります「想定外のアレルギー物質」の表示

食品ではありませんが「茶のしずく石けん」事件は起泡助剤に小麦グルテン由来の「グルパール」が小麦アレルギーを引き起こしたとされ、想定外ということで大騒ぎになりました。食品の加工には微生物の働きによる酵素処理を行うことがよくあり、微生物の培養地に大豆や小麦、乳などアレルギー物質が使われています。暮らしの中で有益な働きをする酵素の事は以前に取り上げました。そして酵素自体は体内に入ってもアミノ酸に分解されアレルギーとなることがありませんが、酵素製品中には培養地が含まれることもあって微量とはいえ気をつけなければなりません。食品衛生法ではミリリットルあるいはグラム当たりマイクログラムと云った微量のアレルギー物質の表記は省略しても良いとされていますが気懸りですので主だった酵素製品の培養地を表にしました。参考にしてください。(次頁)

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいっ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

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp
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。

酵素が使用される加工食品と特定原材料の培養地

加工食品	使用酵素例	培養例
鮭・肉エキス	プロテアーゼ	小麦・大豆
しょう油・味噌	グルタミナーゼ	乳
パン	ヘミセルラーゼ	大豆
チーズ	レンネット	小麦
オリゴ糖	マルトトリオヒドロラーゼ	乳・大豆・小麦
砂糖	デキストラナーゼ	乳
ジュース	ペクチナーゼ	小麦・大豆
柑橘果物缶詰	ヘスペリナーゼ	小麦
茶・紅茶	アミラーゼ	小麦・大豆
ウーロン茶	アミラーゼ	小麦・大豆
食酢	アミラーゼ	乳・大豆
植物油	ホスホリパーゼ	乳
かまぼこ	トランスグルタミナーゼ	乳
豆腐	トランスグルタミナーゼ	乳
麺	トランスグルタミナーゼ	乳

さらにこんな想定外アレルギー

菌の健康維持に有益とされガムをはじめ、さまざまな菓子や飲料に使われている「キシリトール」でアレルギー症状が出たとの報告を国立相模原の研究グループが発表。880のサンプル数のうち10人に反応があったと云うことは1%強でこれは無視できない数字です。甘味料全体では33人に 反応あり、あるいは反応の疑いありで3.7%。多い順にエリスリトール、キシリトール、ステビアとなりダイエット志向の低カロリー製品の多くつかわれていますが、ここにも想定外が潜んでいました。

いい換え商品のレトリック例 ①：ヘパリン類似様物質=ヒルドイド

ちょっと話は逸れますがヘパリン類似物質外用剤が注目されています。皮膚の保湿作用があり、皮膚の乾燥性症状を軽くすると云うことです。また使用部位の血行を促進し、血行障害に基づく痛みや腫れを軽くします。皮脂欠乏症、指掌角皮症、凍瘡などの治療に用いられアトピーのエレファントスキンなどにも期待が持てそうです。後発品となったので、いろいろの剤形が出回っていてOTC対応もあります。そのヘパリン、何だか目新しい新機軸に聞こえますが「ヒルドイド」と何ら変わらないものもあって、また一部には「尿素」が主剤になっているものもあり、いずれもヘパリノイド、つまりヘパリン類似様物質です。うがった見方をすれば、ヒルドイド軟膏を云い換えただけと邪推したくなります。それなら最初から「ヒルドイド」と名乗ってくればスッキリしますね。しかも添付文書をよく読んでみるとヘパリン類似様物質は100グラム当たり0.3グラム=0.3%の含有、グリセリンやセタノール、パラベンなど「その他大勢」がびっしり。主剤よりは助剤が多いのは仕方ないのですが、昔からあるヒルドイド製剤に「これでもか!」って付加価値で飾り立てた感じがしないでもありません。テレビコマーシャルで多く見かけるようになってちょっと調べてみました。いい換えのレトリックについても見破る力をつけてくださいね。

いい換え商品のレトリック例 ②：「スムージー」には慎重な取り組みを

スムージーは野菜や果物をシャーベットのよう食感で楽しめる新しいタイプの飲料。何だかすごく効きそうな雰囲気ですね。まず細かく切った野菜や果物はあらかじめ凍らせておきます。そして凍った材料をミキサーにかけてシャーベット状にします。普通はミルクやヨーグルトなどを入れます。好みによりシロップなどを入れて出来上がり。今までのジュースと手順が違うだけで、とても斬新な感じがします。デトックスとか免疫力アップなどをキャッチフレーズとする「ドクタースムージー」と銘うったものもありますが、材料を凍らせることでアレルゲンが低減するわけではありませんので食物アレルギーや花粉症の交差アレルギーを持っている方には「スムージー」がカッコイイからって飛び付かないように。野菜や果物ジュースと決定的に違いのあるような免疫力アップなんて根拠はありません。普通のお野菜や果物を普通に食べるのと何ら違いがなく、コトバのマジックに惑わされないことですね。それよりもミキサーでかき混ぜる際のコンタミも心配、また凍らせれば材料の保存は長持ちしますが保存と鮮度のグラフは必ず一致しているとは限りません。なおスムージーはジュースと同じで素材の組織を細かくしてしまうので酸化が激しく保存はできません

ので注意が必要です。

健康食品をサプリメントと云い換えて大躍進した企業もありました。去年の流行語は「じえじえ」と「倍返し」でした。ただ残念なのは流行語になってしまったらコトバの消耗品。数年経ったらすっかり忘れられる存在。アトピーをはじめアレルギーの方は認めたくはないでしょうが「健康弱者」です。流行りモノやコトバのレトリックに惑わされず、しっかりと「表示を解説」し、コトバの裏に隠された「売り手の意図」を読み取り、これなら信頼できる、この企業は正直だと見抜く判断力で身を守る習慣を持ちたいものです。

暮らしの中の想定外 こんなことがあるなんて…。

想定外！ カップ式コーヒー自販機のコンタミ

自販機の種類によっては環境に配慮した紙コップ式のものもあり、容器入りに比べて石油資源の浪費を抑えることで官公庁や大学などで普及している。誠によるこぼしと云いたいのですが、ここに意外なことが潜んでいました。自販機のカップの注ぎ口は一か所、ノズルがいくつも付いている訳でもなく洗浄も不十分。多くはコーヒー、ココアの暖かい飲料用だが、自販機の仕様によってはジュースや炭酸飲料をはじめ多種類のドリンクを選べるものもある。出口は一つだからココアやカフェオーレなどの乳成分がジュースやコーラに混入する可能性があり、実際に子供さんがオレンジジュースを飲み劇症アレルギーになった例があり、原因は先客のオーダーしたカフェオーレのミルク成分がノズルに付着していたと云うことです。日本自販機工業会の昨年2012年の統計ではカップ式の飲料自販機は18万2千5百台、容器入りの217万台に比べて10%に少し及びませんがかなりの普及数。また容器入りは不要ですがカップ式の自販機設置にはなんと「喫茶店の営業許可」が必要と云うことです。そして業界団体の衛生に関する自主的取扱基準でもコンタミに関しての文言はなく、もしアナフィラキシー事故が起きると責任の所在はどうなるのか…と背筋が凍る思いです。なお自販機は完全密閉で内部にゴキブリなど入り込める隙間はないとされていますが、大阪青大の健康科学部の調査ではコバエ類など7ミリ以下の昆虫類が内部に侵入、この中にはゴキブリの幼虫なども含まれていて万全とは言い切れません。さらに容器入り自販機の場合は取りだし口が地面近くにあるので缶コーヒーを取り出してカエルがびよこんと飛び出してきたという話もあり、カエルが病原菌の運び屋ではないでしょうが例えばO157の運び屋だったらと思うとこれもゾッとしますね。自販機から出てきた缶コーヒーを洗って飲むなんてしませんが、この辺は衛生上の盲点になりそうです。これからの季節、勤め帰りに暖かいコーヒーを…と云う気持ちになり自販機は重宝ですが、上記のようなこともあると云う注意が必要ですね。

追記事項

最近、コンビニのコーヒーが美味しくなりました。100円コインで気軽に飲め自販機をしのぐ勢いで普及しています。ここでもカフェオーレのあとのレギュラーにコンタミが起こる可能性があり同様の注意が必要です。

想定外！ トイレトペーパーでお尻がかぶれた例

少し以前に金沢で関連学会があつて「トイレトペーパーによる接触性皮膚炎候群の一例」というポスター報告が目にとまりました。兵庫県立加古川医療センター足立厚子先生の報告です。[ん!何これ!]って一瞬戸惑いました。でも毎日お世話になっているだけに気がかりで調べてみました。トイレトペーパーは再生パルプの混入割合が多く、オール再生パルプと云うケースもあります。再生パルプは資源再利用と云う観点から環境にやさしいのですが、再生パルプの原料は古紙で多くは新聞紙です。なぜ新聞紙かと云うとサイズや紙質が一定で自治体などが主導して安定的に供給が得られるからです。古紙再生はまず「解離」と云う工程で界面活性剤がたっぷり使われます。再生紙に限らず製紙は全工程で「製紙パルプ用薬剤」のお世話になり、メーカーのスペックを見ても単にアニオン活性剤とかポリマー系調整剤と書いてあるだけで具体的な薬剤名はマル秘のようです。さて新聞紙はカーボンブラックのインクで印刷されていま

す。パルプを解きほぐす過程で完全にインキを取り除くことが出来ず、どうしてもグレイに染まったパルプしか取り出せず、これでは商品にはならないので改めて白色に染めるそうです。白いトレットペーパーは衛生的ですが、染めるとなると話は別の方向に向かいます。白色に染めるのなら漂白すればいいじゃない…ってことになりません。再生パルプはバージンパルプに比べてセルロースの長さが短いので漂白すれば薬品の影響でさらに短くなって漉くことが難しくなるそうです。そこで染料の出番ですが白色と云えばまずジンクホワイト=酸化亜鉛です。亜鉛膏の原料ですが硫酸亜鉛の白色顔料、また光触媒で脚光を浴びている酸化チタンも白色顔料、いずれも有機でなく無機化合物。無機だから無害なんてことはありませんね。でも足立先生の報告では古紙洗浄剤に強い陽性反応が出たと云うことで、報告があったと云うことは表面に出てこない症例が少なからずあると云うことでしょうか。

想定外! ブラジャーのカップワイヤー

携帯との距離を考えると背筋が寒くなりませんか?乳房整形のために、カップワイヤーには形状記憶合金が使われています。形状記憶合金は金属アレルギーの少ないチタンが使われますが合金としてニッケルを混ぜることが多くニッケルによる金属アレルギーが懸念されます。ブラジャーのカップワイヤーは樹脂製のものになってきているようですが、ホックなどは金属製が多く、アレルギーの心配は消えません。ところで金属があって電磁波に出会うと誘導電流が流れることはよく知られています。以前にこんな例がありました。ベッドを新調したところアレルギーが酷くなり、でも原因は判りませんでした。木製はダニが心配なので金属パイプのベッドに変えたそうです。そんなある日、電波関係の仕事をしている友人が訪ねてきて一見して、窓の外の電線からの電磁波がベッドのパイプに誘導電流を発生させ、睡眠中にそんな環境にいたらアレルギーに影響するのでは…と見抜いたそうです。同じことをカップワイヤーに置き換えましょう。携帯を常用することを考えると、ワイヤーと携帯の距離は10センチ内外でしょうか。ワイヤーの長さで携帯用に割り当てられた極超短波2100MHzの波長15.7センチの関係はちょっと微妙に思えます。しかも発がん頻度の高い部位に密着、携帯の発する電波が微弱とは云っても長時間の電磁波曝露では何かが起こっても不思議ではありませんね。アメリカではカップワイヤーと携帯電波が原因と思える乳がんの症例が21倍と云う報告、またフランスでは携帯基地局近くの学校で目まいや悪心を訴える生徒が続出したと云う報告もあります。わが国の場合は以前にも書きましたが電波行政は総務省、その健康に関する調査もなぜか厚労省管轄でなく総務省が行っています。何となく不安です。

以上は AUVA Report Untersuchung athermischer Wirkungen Elektromagnetisc を参考にしました。

想定外! 皮膚が溶けるアフリカ発の皮膚病を媒介するアメリカザリガニ

冬は池の底に潜んでいます。スルメで面白いほど釣れるザリガニは子供たちには人気があり、少し水が温むと池に出かけて獲物をバケツ一杯にして自慢げに帰って来る…そんなことがよくありますね。そのザリガニが恐ろしい皮膚病のベクター(運び屋)だったら…、これも背筋が凍ります。アフリカ・ウガンダのブルーリ地方に因んだ「ブルーリ潰瘍」と云う熱帯性の皮膚病は「顧みられない病気」としてWHOも啓発活動に力を入れています。好発部位は四肢や顔面など露出部で特に下肢に現われるようで。最初は虫さされ様の紅斑、紅色丘疹で始まり、無痛性の皮下結節に進行、数日後から数週間後に中心部が崩れはじめて潰瘍となるとされ、また皮膚の免疫システムが冒されて組織の壊死が起こり、潰瘍が拡大。こんな酷い状態になっても神経が冒されて痛みが感じられず骨髄に達すると致命的となるとされ、エボラ出血熱同様、恐ろしい熱帯性の病気。こんな恐ろしい病気がなぜ日本に…と云う疑問を解いたのが福島医科大学皮膚科教室の研究チームで大塚幹夫教授の指導で家族3人が同時にブルーリ潰瘍に罹患し、その共通分母を探ると患者の居宅の裏を流れる小川のザリガニが怪しいと云うことになり、ザリガニが有する

菌とブルーリ潰瘍を起こす特定の抗酸菌の遺伝子が一致したことと水棲昆虫や節足動物がこの皮膚が崩れると云う恐ろしい病気の原因と判り対応の糸口が見えてきたとのこと。日本にいるザリガニはアメリカザリガニで外来種であることも何らかの関わりがあるのかも知れません。なお希少だったこのブルーリ潰瘍が最近増えてきていると云うこともあって、皮膚科領域でこんな病気もあると云う事を頭のどこかに置いておいてください。そして子供さんの川遊びのあとの皮膚病変には気をつけましょう。

想定外! 結語に変えて

99のひやりハットがあつて一つの重大事故につながるとされています。日頃注意していても何らかの不都合なことは必ず起こります。医療施設をはじめ、市民生活を守る行政にも、その備えを怠ってはおりません。それでも福島の事故のような「想定外」が起こり規模を考えると「国難」と云えるほどです。ここに紹介しました症例はごく稀なものです。思いもよらないこととして学会誌等からピックアップしました。脅かす訳ではないですが「こんな事もあり得る」と云うことを念頭に、暮らしの中での安心安全をいま一度お考えいただければ幸いです。

想定外なことなど…………… その2

金属アレルギーについて調べてみました

私たちの身の回りには金属製品があふれています。また社会生活の中では建物や自動車、電車、会社のデスクなど金属製品に囲まれて暮らしています。体の中や身に付ける金属製品もあります。ごく稀ですが、この金属が体に悪さをするとすると穏やかではありません。アレルギーのある方は近づかない、身につけないなどの注意が必要かもしれません。さて人はなぜ金属アレルギーになるのでしょうか。さる先生のコトバを借りれば…。「人間である前に猿だったやろ、猿の時代に金属あったやろか?人間と金属が出会ったのは、ほんの数千年前や、せやさいに、まだ異物と認識して排除する機能が何処かに残ってるのんと違うやろか?」って事になり、これはさる先生の説ではなく編集子が勝手に想像で書いたのですが、そんなこともあるような気がしませんか。

なぜ金属に接触してアレルギーが起こるのか詳しくは判っていません。なぜならアレルギーを引き起こす原因物質は必ずタンパク質であつて金属自体はアレルゲンではありません。汗で金属が溶けると云う説が一般的ですがこれは固有の金属イオンが汗に含まれるタンパク質を変性させて、そのタンパク質の発信する生理信号で免疫システムが作動して炎症を起こすと考えられています。また歯科領域での金属アレルギーは唾液などに作用した金属イオンが消化器を通じて血液中に入ることで免疫システムが作動し、口腔だけでなく皮膚表面にも症状が現れると云うことです。従ってパッチテストが陰性でもアレルギーが起こることもあり、マイナス反応だから大丈夫と云う事でもないようです。金属アレルギー判定用の試薬も多く揃ってはいますが、より正確にはこれからの研究に委ねられます。なお金属アレルギーについては皮膚科の先生に相談してください。とくに女性の方は装身具を身に付けることが多く、ピアスと指輪は長時間、時には長期間付けたままですので注意が必要です。



お知らせ

急遽、金沢の学会での「ジャパニーズ・スタンダード」の取材記事を掲載しましたので法人賛助企業様ご紹介は今回、割愛いたしました。また2月20日前後に毎年開催される日本アレルギー協会主催の「アレルギー週間」市民講演会等のスケジュールが小紙編集時点では未定が多く、これも割愛させて頂きました。小紙がお手元に届く頃には催事詳細が決定していると思います。日本アレルギー協会様のホームページでご確認ください。

URL <http://www.jaanet.org/>

アレルギーをおこしやすい主な金属

問題となる金属はニッケルとコバルト、クロムの三つが圧倒的で御三家でしょうか、ほかの金属はレアなケースと云われています。

高 ↑ ↓ 低 ↓ 稀	ニッケル		コバルト		クロム	
	亜鉛	マンガン	銅	パラジウム	水銀	
	銀					
	金		プラチナ			チタン

アレルギーと金属の関係

◆コバルト

コバルトは鋼材を硬くしたり、ジェットエンジンなど高熱に耐える金属に使われ、身近にはスマホなどの電池に使われています。身につけるものでは主にネックレスなどの装身具やピアスの金属に合金として使われています。また青色の絵具の顔料でもありクレヨンなどにも使われていますのでお絵描きではちょっと注意が必要かも。また染料にもなり、かぶれが生じることもあるようです。

◆ニッケル

最近ですがイギリスで新しいペニー硬貨が発行され、従来の銅ニッケルに変えて鉄製ニッケルメッキの新硬貨が出回った途端にかぶれる人が増えて公衆衛生上問題があるとマスコミが騒いでいるようです。ニッケルはヘアピンや指輪、時計のバンド、ネックレス、ベルトのバックルなど身近に使われるほか、日本でも硬貨の合金材料として使われています。またあまり知られていませんが化粧品の原料にも使われますのでアレルギーが心配な方は表示に注意しましょう。

◆クロム

スプーンやナイフ、フォークなどのカトラリー＝洋食器はステンレス製で、ステンレスは鉄とクロムの合金です。またクロムメッキのものもありますが洋食器でクロムアレルギーは起こりません。クロムには化学的な違いで3価クロムと6価クロムがあり洋食器などは3価クロムが使われていて一応安全です。では6価クロムは何に使われているかと云えば皮革をなめす薬剤に使われ、このため手袋や時計の革バンド、ブーツや皮の帽子などにかぶれることが多く、また皮革をあつかう人たちの職業病ともなっているようです。

◆水銀

アレルギーを起こすこと以前に水銀は毒性の強い金属です。とくにメチル水銀やジメチル水銀など有機化合物になると水俣病や阿賀野川イタイイタイ病などの例があるように微量でも致命的です。また魚類などには有機水銀が蓄積されやすく皆さんの大好物のマグロにはエサの摂取の関係で高濃度に蓄積されることもあってちょっと気がかり。水銀アレルギーは歯科領域で使われるアマルガム合金によるものがあって、この歯科金属は180年も以前から使われています。水銀の含有量は3%で有機水銀になる可能性はないのですが無機水銀で安全と云うこともなく、食物摂取に直接かかわっている歯科領域では使用を控える傾向にあり、欧米では積極的に禁止しているところもあります。

◆パラジウム

パラジウムは貴金属として扱われ装飾品に使われるほか「金銀パラジウム合金」として、歯科領域で普遍的に採用。保険診療の対象となり、また安価なためムシ歯を削ったあとの補てん物やクラウン、ブリッジといった被せ物によく使われます。金銀パラジウム合金は、金、銀、銅、パラジウム、亜鉛、インジウム、イリジウム、スズなどの合金で、摩擦しやすいや、腐食しやすいや銀などの欠点を補っていますが、口腔アレルギーを起こすことがあり、欧米の一部の国ではパラジウムフリーの歯科金属も普及し始めています。パラジウムは喘息にも悪い影響があるという研究論文もあり、これは自動車の排ガス浄化の触媒としてパラジウムが使われていることに由来しているかも知れません。

◆アルミニウム

ひととき微量ミネラルとしてのアルミニウムの過剰摂取がアルツハイマー病の要因となっているとの説がマスコミ等に流がされて、アルミのお鍋がダメとか、一円硬貨に触れてはダメとか、まさに風評被害のような事例があってアルミ業界は火消しに躍りだったとか。どうやらアルミニウムは白だったと云う判定が大半です。アルミニウムのアレルギーに関してはとても稀な例とされ、百日咳などのワクチンのアシバント=補助剤として水酸化アルミニウムやリン酸アルミニウムが使われていて、それに感作したのではないかと云う報告がありますが、一円硬貨を握ったからアルミニウムに感作したと云う例はないようです。

◆亜鉛

亜鉛が皮膚をはじめ私たちの体にとっても有益な必須微量の金属元素であることは皆さんご存知ですね。亜鉛は成長や生殖、免疫をはじめ神経伝達にも有益な働きをし、欠乏すると、嗅覚や味覚異常をはじめ、さまざまな障害が出てきます。その亜鉛が接触性皮膚炎の発症に大きく関わっていて、細胞膜を通り抜ける亜鉛輸送チャンネルの働き方によって症状が現れたり消えたりすることが判ってきました。このチャンネルに働きかけ細胞内の亜鉛濃度を人為的に調整することでアレルギー性皮膚炎をコントロールすることが可能になる…災い転じて福となす、そんな夢のような話もあります。

心掛きたい身に付ける金属製品の注意ポイント

- **指輪**：長期間、指にはめていますので、炊事洗濯など水仕事が多く金属イオンが溶融する割合が多く影響を受けやすいと考えられます。
- **ピアス**：耳たぶのもっとも敏感な部分を貫通させて装着しますので必ず皮膚科医師に相談の上、装着してください。
- **メガネ**：耳や鼻に当たるところは別の素材が使われていますのでメタルフレームでも意外と肌に接するところは少ないのですが、コマカ部分に症状が出る可能性もあります。チタンフレームなら安心です。
- **腕時計**：皮バンド、メタルバンドを問わず手首に症状が出ることもあります。とくに汗ばむ季節は要注意です。
- **プレスレット**：これも手首に症状が出る可能性があります。
- **ネックレス・ペンダント**：首周り、胸は皮膚の敏感なところ、金・銀・プラチナなど安心できる素材を選んでください。
- **ヘアピン**：髪の毛があるので…と思いがちですが頭は汗のかきやすい部位、また額などは症状が出やすいところで注意が必要です。
- **ファンデーション**：ブラやコルセットなどには成型のため形状記憶合金などが使われています。汗により繊維を通して金属イオンがお肌と接触します。注意が必要かも。

金属はアレルギーも起こしますが制菌素材の優等生

医療器具の多くは金属製、いまではステンレス製品が多いのですが少し前までは真鍮製が圧倒的でした。真鍮は銅と亜鉛の合金で金属イオンに強い制菌力のあることが昔から知られていました。仏具は数百年前から、また多数の人が触れるドアのノブや取手にも真鍮が多く使われています。食器には銀が多用されています。銀には優れた制菌力があり制菌を目的とした銀の応用製品も多く市販されています。不特定多数の人が触れる硬貨の素材は世界中で銅が一番多く、どこの国でも小額の通貨は銅貨です。金属にはアレルギーを起こす同じ働きで金属イオンが細菌のタンパク質に働きかけイオンチャンネルを貫通して細胞を壊す働きをするとのことで、すべての金属は多少の差はあるものの制菌能力を持っています。このような働きが大昔から経験的に判っていたのですね。

第43回 日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会総会学術大会参加報告

昨年12月初め日航ホテル金沢で開催の第43回日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会総会学術大会の付設展示会に参加しました。今回は開催地金沢市を初め、近郊の法人賛助会員様の推薦品を先生方にご紹介いたしました。北陸三県の地場産品は繊維製品が主で展示ブースにはアレルギー不活化加工の寝具やカーテンなども展示。また春からの花粉症に備えて花粉症対応のマスクのサンプルを配布、あるいはダニ取りシートなど、口の悪い馴染みの先生からは「雑貨屋さんですか」として声を掛けられるほど種類豊富に展示。協会のブースへは多くの先生方に立ち寄りいただきました。なお今学会では皆さん方にぜひお知らせしたい学術報告があり、以下「ジャパニーズ・スタンダード」の内容をまとめましたので参考にしてください。



接触性皮膚炎診断の標準化に向けて…ジャパニーズ・スタンダード

食物アレルギーに関しては、消費者保護の観点から加工食品でのアレルギー物質に関する表示が義務付けられ、また吸引性アレルギーとしては排ガス規制をはじめVOC(揮発性化学物質)に関しても一定の基準が決められている学校や職場では年に一度の測定が義務付けられています。摂取性のアレルギー、吸引性のアレルギーが安心に対しての何らかの目安が

決められている中で、残るのは接触性アレルギーですが、これは多種多様でウルシなどの自然なものから化学物質までアレルギーとなり得ること、また個人差が大きいことなどで標準化が出来にくいアレルギーの分野でした。とくに女性の場合化粧品の化粧品や石鹸・洗剤・シャンプーのアレルギーは「かぶれ」で片付けられる傾向があつて実態把握が難しいこともありアレルギーの「すき間」のような感じでもありました。この接触性アレルギー治療の第一歩としてアレルギーの絞込みが出来る診断基準の作成のために日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会パッチテスト試薬共同研究会がわが国の陽性率の高いアレルギー25項目の抗原試薬を「ジャパニーズ・スタンダード」として選定。これをもとに2008年度から診断が困難な接触アレルギーの患者さんにパッチテストを行い、毎年全国レベルで集計、このデータを分析し、傾向を把握して精度を高めてゆこうという方針。すでに6年間の実績があり、接触皮膚炎の実態が浮かび上がり診断基準が作成されるのも近い将来とか。ジャパニーズ・スタンダードの内訳は金属アレルギー5項目、ゴム関連アレルギー4項目、化粧品含有のアレルギー4項目、防腐剤関連のアレルギー4項目、合成樹脂含有のアレルギー4項目、自然界の植物アレルギー3項目、外用薬含有のアレルギー2項目の合計25項目、これらを一挙にパッチテストで検査するもの。患者さんには背中いっぱい約2日間にわたって抗原試薬が貼付されるので負担が大きく、ちょっとした辛抱が必要かも。パッチテストの領域を狭くしてせめてバーコード式に出来ないものかとも思いますが、強く陽性が出て水疱などが現れると隣接する抗原試薬との境界が判らなくなる、やはり一定の間隔が必要とか。このあたりはパッチテスト材料のメーカーさんに期待したいですね。

ジャパニーズ・スタンダードとして選定される抗原試薬25種

Urushiol (ウルシオール)
種類: 植物 (日本人の約10%がこの物質に陽性です。)
用途: 漆塗り、焼き物を修復する金継ぎ(きんつぎ)の接着剤。接触する機会が多いもの: 漆塗りの漆器は十分乾いていないとかぶれますが、十分樹脂が乾燥していれば大丈夫です。ウルシ科の植物としてはウルシ、ヤマウルシ、ツタウルシ、ヌルゼ、ハゼノキがありこれらの生木には要注意。またカシューナッツの殻やマンゴーの果実の皮にもウルシオールの含有が認められ、さらにイチゴとの交差反応も懸念されます。

PPD black rubber mix (PPD ブラックラバーミックス)
種類: 老化防止剤 用途: 黒いゴム製品の老化防止剤。接触する機会が多いもの: タイヤ、部品、黒または灰色のゴム製品、黒いゴムのブーツ、手袋、靴底、イヤホン、ステッキの柄、ウィンドサーフィンボード、サポートストック、タイヤ、チューブ、エスカレーターの手すりなど。

Mercuric chloride (塩化第二水銀)
種類: 金属 用途: 水銀血圧計、水銀体温計など。接触する機会が多いもの: 乾電池、染料、防腐剤、殺菌剤、殺虫剤、木材保存剤、医薬品として赤チン、毛髪強壮剤、頭皮の治療薬など。なお銀・スズ・銅などの歯科治療用合金のアマルガムは最近ではあまり使用されません。

Thiuram mix (チウラムミックス)
種類: 加硫促進剤 用途: ゴム製品の製造工程で使用される加硫促進剤の一種。接触する機会が多いもの: 手袋、長靴、水泳用具、下着、パテ、タイヤ、チューブ、コンドーム、化粧用パフ、化粧用綿棒、パフ、睫毛用ビューラーなど。また殺菌消毒薬、農業用殺虫薬、接着剤、石鹸、駆虫薬、アルコール中毒症治療薬、腎透析装置などにも含まれます。

Nickel sulfate (硫酸ニッケル)
種類: 金属 用途: 合金として多く使用される。接触する機会が多いもの: ニッケル合金製品(18金でもニッケルを含むことがあります)、ニッケル硬貨(50円、100円、500円硬貨)、歯科金属、ステンレス製品、ステンレス製医療機器(プレート、ベースメーカ、人工弁、人工骨、注射針など)、陶磁器、磁石、塗料、ガラス、エナメル、形状記憶合金(チタンとニッケルの1:1合金)など。なおニッケルを多く含む食品として缶詰食品、牡蠣、緑黄色野菜、ココア、チョコレート、蕎麦、海苔、オートミール、紅茶、ナッツ類、豆類などがあります。

Mercapto mix (メルカプトミックス)
種類: 加硫促進剤 用途: ゴム製品の製造工程で使用される加硫促進剤の一種。接触する機会が多いもの: スニーカー、テニスシューズなどのゴム靴、革靴の接着裏地、敷車、ゴム手袋、ブラジャー、ガードルなどの下着に使われるゴム、タイヤ、チューブ、ゴム製おもちゃ、ゴム風船、接着剤、洗剤、殺菌剤、工業用製品: 切削油、不凍剤、潤滑剤、腐食防止剤、セメント、獣医用ノミ・ダニスプレーとパウダー、コンドーム、腎透析装置など。

Primin (プリミン)
種類: 植物(さくら草による接触皮膚炎の原因物質)
接触する機会が多いもの: さくら草の開花は4月、ニホンサクラソウの野生種は絶滅の危機がありレッドデータブックに登録。西洋サクラソウはプリムローズとして知られ日本サクラソウとともに花屋さんで人気定番。いずれにもプリミンによる感作が懸念されます。

Cobalt chloride (塩化コバルト)
種類: 金属 用途: 合金として多く使用される。接触する機会が多いもの: ニッケルメッキのものにははいてい含まれています。歯科金属、セメント、染毛剤、印刷インキ、色素、絵の具、クレヨン、陶磁器、エナメル、粘土、ポリエステル系プラスチックなど。

Caine mix (カインミックス)
種類: 局所麻酔 用途: 局所麻酔薬。接触する機会が多いもの: 市販の痒み止め外用剤、市販抗真菌外用剤など。

Rosin (ロジン) 別名 Colophony (コロフォニー)
種類: 天然樹脂(マツ科の植物の樹液である樹脂を蒸留して得られる。) 用途: インキ、塗料、接着剤、滑止など。接触する機会が多いもの: 野球のロジンバッグ、バイオリンなど弦楽器の弓への塗布など、医薬品(湿布薬、テープなど)、ガム、香料、ダンスシューズの滑り止め、マスカラ、除毛ワックスなど。粘着性があるのでそれを利用して下記のものにも使用されています。接着剤、テープ、光沢のある紙、ハ工取り紙、磨き粉、絵の具、インク。備考: Balsam of Peru との交差反応も懸念。

Balsam of Peru (バルサムオブペルー)
種類: 香料、防腐剤 用途: 香料として用いられるほか、防腐剤としても使用されます。接触する機会が多いもの: 化粧品、医療用外用剤、座薬、歯科材料、陶器、塗料、ソフトドリンク、絆創膏など。なおマメ科の樹木から得られる樹脂でありシナモン、クローブ、オイゲノールなどの交差反応も懸念。

Epoxy resin (エポキシレジン)
種類: 合成樹脂 用途: すぐれた電気絶縁性をもつため、電子回路の基板やICパッケージの封入剤として使用されています。接触する機会が多いもの: 自動車やパソコン、スマホ、家庭用電化製品の塗料や接着剤、床材、また同類のビスフェノールA樹脂は缶詰の内側の塗布剤に使われています。

Fragrance mix (フレグランスミックス)
種類: 香料 用途: 香料として使用されています。接触する機会が多いもの: シャンプー、リンス、香料を含んだ化粧品、石鹸、香水、オーデコロンなど、線香、お香、メントールのタバコ。食品としてアイスクリーム、ガム、アメ、パン、蕎麦、コーラ、マッシュルーム、ナツメグ、黒胡椒、ローレル、ペパーミント、ウィスキー、ブランデー、レモンやグレープフルーツの皮。歯科用材料、セメント、固定糊・医薬品にも香料として含有。

Radiomycin sulfate (硫酸ラジオマイシン 別名 硫酸ネオマイシン)
種類: 抗生剤 用途: 外用薬として多く使用される抗生剤。接触する機会が多いもの: リンデロンA軟膏、ネオメドロールE、パラマイシン軟膏、ソフラチュール、クロマイP軟膏などに含まれています。なおゲンタマイシンやカナマイシンと交差反応も考慮、ストレプトマイシン、カナマイシン、エリスロマイシンを少量配合しているワクチン(MRワクチン、水痘ワクチンなど)も懸念されます。

Gold sodium thiosulfate (金チオ硫酸ナトリウム)
種類: 金属 接触する機会が多いもの: 貴金属、ピアス、歯冠、など、また金の有機化合物は抗リウマチ薬にもなっています。

Dithiocarbamate mix (ジチオカーバメイトミックス)
種類: 加硫促進剤 用途: ゴム製品の製造工程で使用される加硫促進剤の一種。接触する機会が多いもの: メルカプトミックスに同じ。

Paraben mix (パラベンミックス)
種類: 防腐剤 用途: 食品や外用剤、化粧品などに幅広く使用されています。

p-tertiary-Butylphenol formaldehyde resin (パラターシャリーブチルフェノールホルムアルデヒドレジン)
種類: 合成樹脂 用途: 主にクロロペン系接着剤の接着力強化のために配合されています。ゴムや革製品の接着に優れ、車の密封剤としても使用。接触する機会が多いもの: ゴムや靴、ハンドバック、時計のベルトの接着部分、テーピングテープ、ウエットスーツ、陸軍靴の接着部分、複写紙、プラスチック製品、スーパーカーベン、プラスチック製爪(人工爪)の接着、ベニヤ板絶縁体、車のオイル、消毒剤、脱臭剤、殺虫剤など。

lanolin alcohol (ラノリンアルコール)
種類: 乳化安定剤、結合剤 用途: 乳化安定剤、結合剤などとして化粧品や外用剤などに含まれます。接触する機会が多いもの: 化粧品のクリームや乳液など、外用剤、家具の艶出し、金属の錆止め、切削油の乳化剤、ワックスなど。ラノリンアルコールは羊毛を刈り取りウールに仕上げるときに得られるラノリンが原料となっています。羊毛製品にも注意が必要かも知れません。

Phenylene diamine (パラフェニレンジアミン)
種類: 黒色の染料 用途: 毛染め剤の成分として使用されています。接触する機会が多いもの: 各種毛染め剤、場合によってはヘナ。なおパラフェニレンジアミンによるアレルギーは遅延型の接触皮膚炎だけではなく、蕁麻疹、最悪ケースとしてアナフィラキシーなどの即時型反応を生じることがあります。またパラアミノ化合物との交差反応も懸念されます。

前頁からの続き

Kathon CG (ケーソンCG)
別名 Chloromethylisothiazolinone
(クロロメチルイソチアゾリノン)
+ methisothiazolinone
(メチルイソチアゾリノン)

種類:防腐剤(イソチアゾリノン系抗菌剤) 用途:海外では化粧品に防腐剤として使用されるが、日本ではリンスオフ(洗い流す)化粧品のみ15ppmまで使用が許可されています。接触する機会の多いもの:洗い流すタイプのシャンプー、リンス、工業用殺菌防腐剤、切削油など。なお外国製化粧品には同じ系列の防腐剤が使われることもあり注意が必要です。また冷却ジェル寝具、冷感タオルによるアレルギー性接触皮膚炎事例では、同じ系列の防腐剤が使われていて注意が必要。

Potassium dichromate (重クロム酸カリウム)
種類:金属 用途:合金として使用され、また皮革のなめし剤としても使われています。接触する機会の多いもの:革靴、革ソファなど、セメント、ボールペンや印刷インクなど、クロムメッキ製品、マッチの軸木、黄色ペンキ、緑色衣料、緑色ネル生地、ゴム、ガラス、トタン、防錆剤、毛皮

Formaldehyde (ホルムアルデヒド)
種類:防腐剤 用途:防腐剤、接着剤、塗料、建材。三種混合ワクチン、破傷風トキソイドワクチンにも少量配合されることがあります。接触する機会の多いもの:タンニン加工、フェノール、低温度の水溶液は消毒薬としても使用。なお建材から空气中に放出されることが多く家具搬入時、場合によっては家具売場に短時間滞在するだけで感作することもあります。

Sesquiterpene lactone mix
(セスキテルペンラクトンミックス)
種類:植物(キク科植物に含まれるアレルゲン。) 接触する機会の多いもの:キク科植物は多種ありヨモギ、カモミール、マーガレット、ひまわり、レタスもキク科植物なので注意が必要です。

Thimerosal (チメロサル)
種類:防腐剤 殺菌作用のある水銀化合物 用途:化粧品やワクチンの防腐剤として使用されています。接触する機会の多いもの:殺菌剤、抗真菌剤、防腐剤、薬剤・化粧品・ワクチンの防腐剤としても使用されています。なおチメロサルに陽性である場合には、解熱・鎮痛薬であるピロキシカム(商品名:パキソ、フェルデン)にも過敏感症を生じる可能性があり注意が必要です。

ハイ! アトピーつき合い40年の友実です

フリーアナウンサー 関根 友実 連載第11回



イルミネーションの美しい季節。今日はアトピー性皮膚炎に伴う目の病気についてお話したいと思います。生まれつきアトピー性皮膚炎を患っていた私ですが、まさか目に症状が来るとは思っていませんでした。生まれつき、でいえば、生まれつき目だけは良くて、生まれつき近視で弱視で乱視だった姉と比べて、視力に問題はなく、小学校に上がるまでは2.0、小学校に上がってからも両眼1.5の視力が保たれていました。結膜炎になることもなく、目の病気にはほとんどなかったことがなく、眼科にも行ったことがありませんでした。視力の明らかな低下に気が付いたのは、学生生活を送っていた東京でのことでした。20歳になったころです。最寄駅のホームで電車が入ってくるのを待っていたのですが、ふと目の前のホームにある駅の名前が大きく書かれた看板を見た時のことでした。大きな文字なのに、上手く読めないのです。目を細めてみたり、目を一度閉じてから凝視してみても、ぼやっとしていてはっきりと像を結びません。てっきり近視になったのかなと思っていました。一人暮らしでしたので、病院にもなかなか行かず、過ごしていたのですが、手元の本の文字も読みづらくなったので、コンタクトを作らないと…くらいの軽い気持ちで、人生で初めて眼科を訪れました。暗室の中でいろんな角度から光をあてられ、ベテランであろう女性医師から「大変なことになってる。アトピー白内障で、かなり進行していて、網膜はく離もおこしかけているからすぐに手術しなければならぬ」と告げられます。あまりにも突然の宣告に唖然茫然としてしまいました。大きな病院を紹介され、手術を受けることに。5日ほどの入院を伴う手術でしたが、リュックに荷物を詰め込んで、修学旅行に出かけるような装いで一人で出向きました。局所麻酔の手術で、手術室内にビートルズが流れていたことをよく覚えています。何よりも記憶に残っているのは、手術後数日たって包帯を外したときに目に焼きついた景色の鮮やかさです。外の世界はこんなに美しいのかとうっとりしました。同時に、いつのまにか曇りガラスのようなものを通して外界を見ていたことに改めて気付かされました。人工レンズを挿入することになったので、裸眼の視力は失われてしまいました。目の周りが痒いのでこすったり叩いているうちに水晶体が濁っていくという説、ステロイド外用剤の副作用説、水晶体のタンパク質が変性する説、原因はまだはっきりとわからないようですが、アトピー性皮膚炎の患者に合併して目の症状が出るそうです。いつのまにか、じわじわと起きているのが目の症状なので、気が付いたら早い目に眼科を受診するのをお勧めします。……(次号につづく)

Atopic who's who

心の暗闇に希望の光を当てた
わが国、精神医学の先駆者

森田 正馬(もりた まさたけ)

日本での精神医療を開拓した先駆者として森田正馬先生は欠かすことのできない重鎮です。精神医療はかつて差別的用語のもとに医療分野では疎外された経緯があり、また世間からは疎まれる領域でした。今では誰でも経験し普通に使っているノイローゼも、以前は神経衰弱と云う名前で特別な病気のように扱われていました。そこに救いの手を差し伸べ、精神医療を正規の標榜科目として一般疾病と肩を並べるまでに意識改革を推し進めた功績はとても大きいものがあります。森田正馬先生は1874年(明治6年)に高知県に生まれ東京帝国大学医学部を卒業し東京慈恵医科大学の教授に就任。そんな折に自らも神経質症に悩み心理学を勉強、精神分析学とは一線を画す精神療法を追い求め1919年(大正8年)に神経質症に対する精神療法=森田療法を確立、入院期間を極力、短期間とし基本的には通院。また出来るだけ薬を使わない方針で不安障害を取り除き、日常生活が正常に行えるように改善。現在ではうつ病の治療にも大きく貢献しています。その考え方の基本は「病気=素質×機会×病因」で、これはそのままアトピー性皮膚炎に当てはまりそうですね。精神分野では「病気=過剰なる怯え×きっかけ×心の揺らぎ」であり、時には「こうありたいと云う理想の自分と現実の自分とのギャップ」も病因となるという。これに対して森田先生は「あるがまま」に心の不安と向き合い、患者の自助努力により生きがいを作りだし、その実現への意欲を掻きたてようとする心を引き出し、そして育むと云う、非常に判りやすい論理で森田療法を実施。アトピー性皮膚炎の治療とも共通するところが多く、実際、森田療法を取り入れるアトピー専門医もしばしば見受けられます。精神医学の発達途上で森田先生の果たした役割は大きく今も脈々と継承されています。1938年(昭和13年)64歳で没。東京慈恵医科大学森田療法センターおよび京都森田療法研究所などではアトピーをはじめパニック症候群や対人恐怖症、うつ病など現代人が抱える心の病に対応。また日本森田療法学会の会員も各地で開院されています。(写真転載 日本森田療法学会HPより)



送達ご希望の方はご連絡ください。 書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 あとびいなう

通信紙「あとびいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定してありますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 3月12日

〒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.nihonatonopy.join-us.jp/

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、疲れを感じるといいます。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、大事なもの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時までに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、気にならぬこと、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



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	平成19年 池田回生病院皮膚科部長
昭和44年 大阪回生病院皮膚科勤務	現・医療法人互恵会
昭和47年 大阪市立大学医学部皮膚科学教室助手	池田回生病院皮膚科部長
昭和53年 大阪市立大学医学部 医学博士 講師	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
昭和58年 米国疾病対策センター (CDC) 留学	日本レーザー治療学会(理事) 日本アレルギー学会
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	

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、プルーン、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、睡眠を大切にしていらいら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。最近では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、肌にあつ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にはなく多面的にとらえることが大切だと思えます。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萎えてしまいますからね。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)

秋ではなく冬のレクリエーションになってしまった

「座禅会」の報告



協会主催、恒例になっています患者さん交流会、お花見や舟遊ではなく少し目先の変ったことをしようとして昨年12月8日/日曜日、大阪四天王寺東門に隣接する天正寺にて座禅会を開催しました。今回は催事の性質上、

子供さんの参加がなく少し静かなイベントとなりました。曹洞宗天正寺の佐々木住職は京都大学で臨床心理学を学ばれた心理士。アトピーの方には掛かり付けの先生とともに仲良くしたい先生の一人ですね。ところで座禅と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。静かに正座して少しでも動くとはバシッと叩かれる…そんな少しばかり怯えを持って皆さん参加されたのですが、実際は椅子に座っての講話と瞑想。そして佐々木先生がやおら手にしたのが「骨の人体模型」…姿勢を正しくすることの効用を骨と筋肉の関係で判り易く解説。とくに坐ることは股関節に懸る力を解き放つことになり身心ともに正しい領域に到達できると云う、何だかスポーツ医学の講義をうけているような錯覚でした。座禅は調身、調息、調心を得る修行で、とくに調心は直面する問題から逃げないと云う意味もあって、アトピーの方には有意義な一日でした。座禅後、アレルギーに配慮した食材厳選のお弁当の昼食をいただき、その後、ガイドさん付きで四天王寺参り。お寺なら腐るほどあるのに…とは京都からの参加の方でしたが、百済様式の観音様の端正な御顔にはほれほれと見入っていました。



協会主催、恒例になっています患者さん交流会、お花見や舟遊ではなく少し目先の変ったことをしようとして昨年12月8日/日曜日、大阪四天王寺東門に隣接する天正寺にて座禅会を開催しました。今回は催事の性質上、子供さんの参加がなく少し静かなイベントとなりました。曹洞宗天正寺の佐々木住職は京都大学で臨床心理学を学ばれた心理士。アトピーの方には掛かり付けの先生とともに仲良くしたい先生の一人ですね。ところで座禅と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。静かに正座して少しでも動くとはバシッと叩かれる…そんな少しばかり怯えを持って皆さん参加されたのですが、実際は椅子に座っての講話と瞑想。そして佐々木先生がやおら手にしたのが「骨の人体模型」…姿勢を正しくすることの効用を骨と筋肉の関係で判り易く解説。とくに坐ることは股関節に懸る力を解き放つことになり身心ともに正しい領域に到達できると云う、何だかスポーツ医学の講義をうけているような錯覚でした。座禅は調身、調息、調心を得る修行で、とくに調心は直面する問題から逃げないと云う意味もあって、アトピーの方には有意義な一日でした。座禅後、アレルギーに配慮した食材厳選のお弁当の昼食をいただき、その後、ガイドさん付きで四天王寺参り。お寺なら腐るほどあるのに…とは京都からの参加の方でしたが、百済様式の観音様の端正な御顔にはほれほれと見入っていました。

◆東北支援関連情報◆

甘いものなら「アマちゃん」に負けません 岩手県のお菓子ブランド「ペッコ」登場

岩手のお菓子屋さんや岩手県産品のアンテナショップを経営する第三セクターの企業が共同で郷土菓子の共通プライベートブランド「ぺっこ=PECCO」を立ち上げ、昨年末から県内を中心に販売展開を開始。「ぺっこ」は、岩手の方言で「少し」の意味。イタリア語的な語感でロゴもオシャレです。メーカーの企画担当者や県職員ら女性たちが商品ごとに開発チームをつくり、マーケティングや企画を担当。おいしい物を少しずつ消費する30~40歳代の女性をターゲットに、100点ほどの商品開発を目指しているとか。今回は第一弾で「トーフあんどうなつ」など小口で食べやすい菓子30点がラインアップ。甘いものを控えたいアトピーの方にはちょっと悩ましいのですが、少量をこっそり食べるには手ごろですので、東北支援の一環として紹介しました。ただ残念ながら昨年末時点で関西には来ていませんが、いずれ岩手県大阪事務所さんあたりがデパート展開して頂けると期待しています。



いわてのおいしさ

みなさんどう思われますか？

ある患者さんからこんなことをお聞きしました。

幼児の時からアトピーが一向に改善されないで、メンタルな面での加療なら、もしかしたら…と期待し、東海地方のメンタルケア専門の公立病院にて入院加療をされました。ところが看護師さんの不用意な一言があって、それがもて同室の他の疾病の患者さんからも白眼視され、入浴も後回しになったという。いまだアトピー性皮膚炎が感染するなんて誰も思いませんが、わざわざ虚言を云うために電話をされることもないので、対応に苦慮しました。心の安らぎのための医療施設で逆にトラウマを背負って退院するなんて悲しいことですね。もっと悲しいのは一部でしょうが戴帽式の志を忘れてしまった看護師さんがいること。いまだ一度、ナイチンゲール誓詞を復唱されるように願いたいものですね。協会の会務として日頃から「アトピーであるがために社会からドロップアウトしない・させない」を啓発活動の一環としていますが、このようなお話をお聞きするにつけ、力不足を痛感している次第です。

読んでみました!! この書籍!!

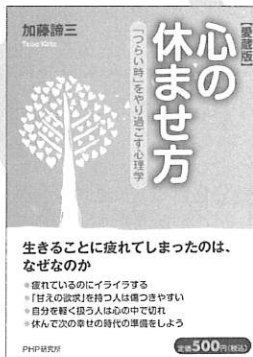
みなさんご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「心の休ませ方」

【著者】加藤 諦三 【出版社】(株)PHP研究所

【定価】本体476円 + 税

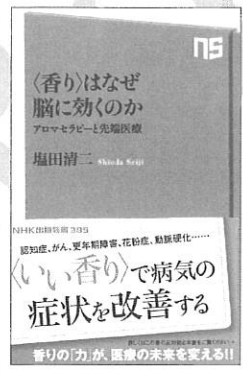
東京大学大学院社会学修士課程を修了され、現在早稲田大学名誉教授、日本精神衛生学会顧問をされています。ラジオでも「テレフォン人生相談」パーソナリティーとしても活躍中。「人生を休みたい」「人生を終わらせたい」と思った方もおられるかも。サブタイトルにも「つらい時」をやり過ごす心理学とあるように、自分をしっかりと見つめながら思いつめずやり過ごす方法や、その時々々の心の状態などが書かれています。「生きることに疲れた」とは正確には「感情を抑圧する事に疲れた」という事のように。真面目であれば幸せになれると思っていても、心に憎しみを抱えたままだと、愛や人が信じられない、人と親しく出来ない、人と心が触れ合えなければ幸せにはなれない、と説いておられます。また過去にこだわり過ぎるから今が動けない、とも書かれています。「何故私だけ」と何度も思い考えた方も多いたと思いますが、立ち止まって心を開いて自分を問い直してみる事が出来るかもしれません。



【タイトル】〈香り〉はなぜ脳に効くのか

【著者】塩田 清二 【出版社】NHK出版 【定価】本体740円 + 税

解剖学講座にて医学博士を取得され、アロマセラピー学会理事長や統合医療学会副理事長も務められる先生の書籍。「アロマ」ねえ、っと思いつきながら、猛毒を吸って死に至る物質もあるって事は、ひょっとして身体や症状に良い作用をする匂いもあるかも?と思い読んでみました。人には約350種類の臭覚受容体遺伝子の存在が明らかになっているそうです。その歴史を見るとメソポタミア文明の頃に既に宗教的な儀式に香木を焚き、古代エジプト時代にはミイラづくりの防腐作用として使用されていました。現在においては、まだまだ新しい分野として医療界では捉えられていて、エビデンスのある成果を現在様々に研究・臨床中のように。痛みに対する緩和への応用が多いようですが、アトピー性皮膚炎・喘息・アレルギー性鼻炎に対する応用例も記載があります。但し、この書籍でもメディカルアロマセラピーという代替補完医療として提唱されていて、現在あるエッセンスやアロマサロンとは一線を画した分野での研究が必要とされています。医師によるしっかりした臨床結果を待ちたいところです。



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