

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

- ◆「疾病負荷」について考える…………… P1～P5
  - ◆「疾病負荷」とは? …………… P1
  - ◆具体的な「疾病負荷」とその影響 …………… P2
  - ◆適正な治療と対策 …………… P4
- ◆法人賛助会員様ご紹介 第54回…………… P3
- ◆ハイ!アトピーづきあい40年の友愛です…………… P6  
(フリーアナウンサー関根友美さん・第48回)
- ◆ちょっと気になるニュース…………… P6  
(5分で出来るストレスチェック!!)
- ◆ドクターインタビュー…………… P7  
近畿大学医学部皮膚科学教室 柳原 茂人 先生
- ◆ATOPICS…………… P8  
「アレルギーポータル」ご存知ですか?  
書籍プレゼント企画  
ブックレビュー

「疾病負荷」について考える

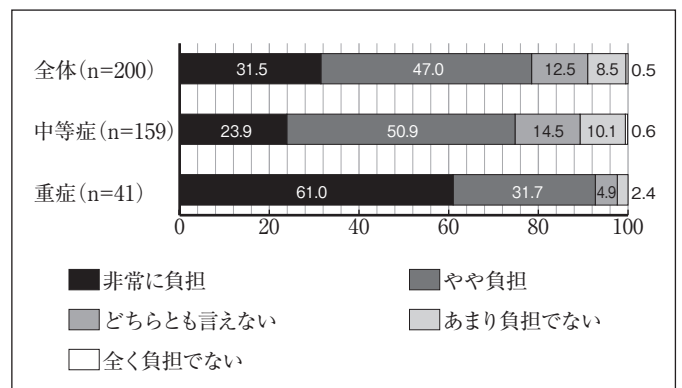


「集中できない!」「痒くて眠れない!」「人の目が気になる」「やる気が出ない」「もう諦めた」など何とかしてほしいですね。どんな病気でも心身への負担は少なからずあるのですが、アトピー性皮膚炎による「疾病負荷」が治療意欲にもたらす影響は、皆さんも日々苦勞されていると思います。今回は、その要因や対策について調べてみました。

近畿圏のアトピー性皮膚炎患者さん・ご家族を対象とした「アトピー性皮膚炎の治療とコミュニケーション実態調査」2018年10月発表(出典:サノフィ株式会社)では、アトピー患者さん200人とそのご家族200人に対する調査が行われました。

結果、アトピー患者さんの78.5%が「心理的/精神的負担を感じている」と回答。特に、重症の方では92.7%と割合が高く、重症度が高いほど負担に感じていることがわかりました。

Q1【あなたにとって心理的/精神的負担となっていますか】



次に、日常生活で、もっとも支障があると感じるのは「睡眠」「勉強/仕事」「スポーツ・レジャー」の順で、男性よりも女性の患者さんの方が日常生活に支障があると感じていました。

特に「睡眠」「入浴」「家事・買い物」においては、女性患者さんの2人に1人程度が支障を感じています。

「疾病負荷」とは?

「疾病負荷」の定義

疾病負荷(Disease Burden)とは、患者数や死亡率、障害の重症度、QOL(生活の質)への影響、医療費や欠勤・休業による逸失利益(※)などから計算される特定の健康問題の指標とされています。医療現場では、最近特に注目されるようになった言葉のようです。

※逸失利益:外来受診による勤務時間の半分(0.5日)の経済損失。

アトピーによる社会的損失額(年)は、1日あたりの外来患者数×1日あたりの平均賃金×1/2×365で計算。

アトピー患者さんの疾病負荷の実態

今回は、定義からは逸脱するかもしれませんが、疾患の症状のほか、症状による日常生活の障害や精神的な負担など、アトピー患者さんのQOL(生活の質)への影響についての負荷をまとめてみました。

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600万人(※)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。

※H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

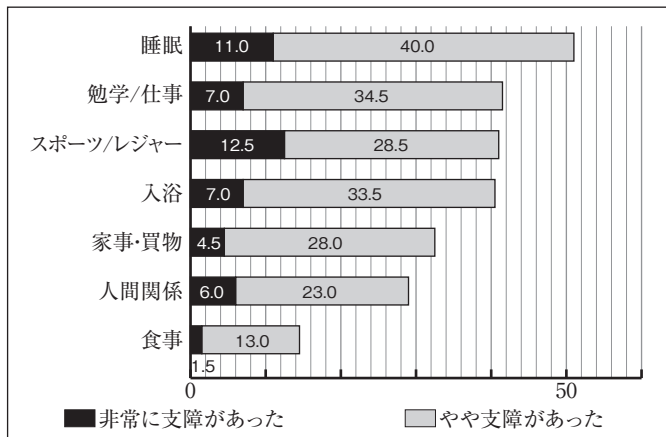
ご相談は

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すみじかお願いします。(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。

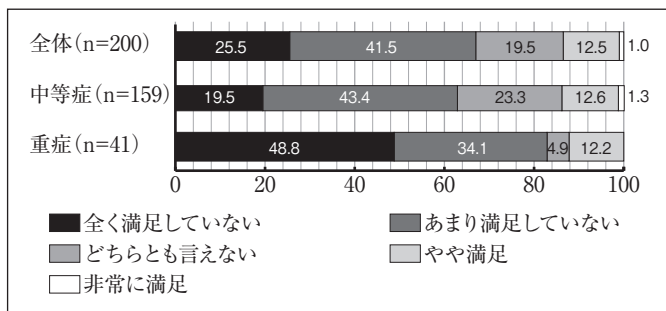
Q2【直近1ヶ月間で日常生活に支障を与えましたか】



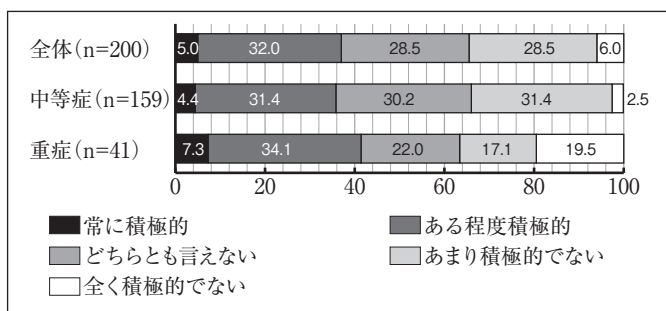
アトピーの状態への満足度については「満足していない」人が67%で、特に重症の方では82.9%と割合が高いものでした。反面、治療への積極性については「積極的に取り組んでいる」人が37%の結果。重症の方でも41.4%に留まっています。

やはり、良くしたいけれど毎日のスキンケアや様々な制限が治療意欲の妨げになっているのかもしれない。

Q3【現在、症状の状態に満足していますか】

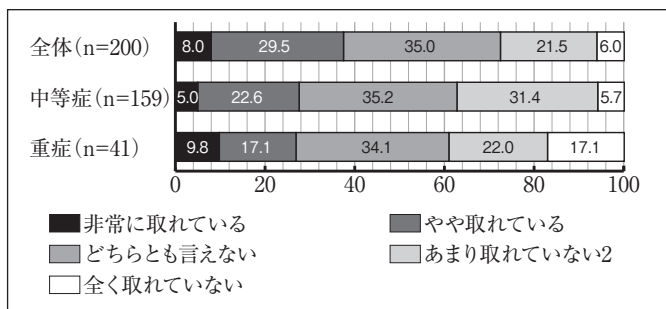


Q4【治療に積極的に取り組んでいますか】

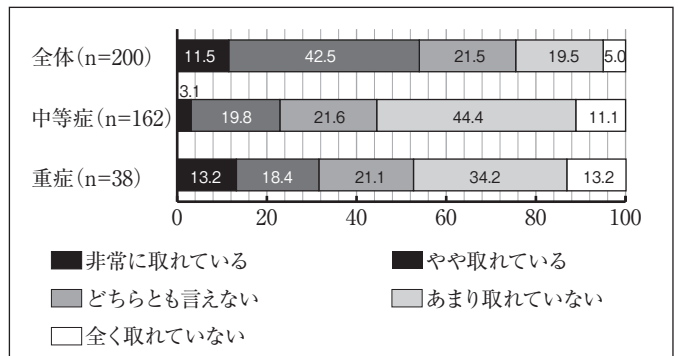


また、アトピー患者さん自身がご家族と「コミュニケーションが取れている」と感じている割合は37.5%でしたが、ご家族が患者さんと「コミュニケーションが取れている」と思う割合は54%で、双方の認識にギャップがある結果となりました。

Q5【ご家族と十分なコミュニケーションがとれていますか】



Q6【ご家族の方はコミュニケーションをとれていますか】



さらに、「コミュニケーションが全く取れていない」と回答した患者さんの比率が、中等症群(5.7%)と比べて重症群(17.1%)では顕著に高くなっていました。

なお、ご家族と「コミュニケーションが取れている」と感じている患者さんほどアトピー治療に積極的で、現在のアトピーの状態への満足度も高いという結果も出ていました。

この調査を監修され、後述のDr.インタビューでも登場をお願いした近畿大学医学部皮膚科学教室の柳原茂人先生は、ご自身もアトピー患者さんですが、「適切な治療を受け症状が改善したことで、今まで疾病負荷があったことに気づいたのです。長年、疾病負荷を伴う生活に慣れ過ぎていました」とのこと。また、アトピーは「痒みのみならず、精神的な苦痛を抱えながら治療を長期的に続けなくてはならないので、治療を諦めてしまいがち」と述べられておられます。

また、同大学医学部奈良病院皮膚科教授の山田秀和先生によると、「アトピー性皮膚炎の悪化因子を取り除くことはとても重要です。しかし全てを患者さん一人で管理するのは大変ですし、小さなお子さんであればなおさらです。同居家族とのコミュニケーションは環境整備の管理・分担にもつながるため、結果としてアトピー性皮膚炎の状態にも良い影響があるのだと思います」とされていました。ただし、「両者の関係性によってはギャップが生じる場合もあり、そのギャップを認識しながら接することが最も大切なこと」ともされていました。

具体的な「疾病負荷」とその影響

小児と成人の場合

「疾病負荷から考えるアトピー性皮膚炎の適切な治療の重要性」(出典:サノフィ株式会社)でのドクターコメントによると、アトピーの小児の場合、痒みによる睡眠障害、外遊びや水泳の制限、いら立ちなどを抱え、保護者も睡眠不足や子どもの食事制限などの負担、子どもの人間関係への不安などを抱えているようです。また、勉学への影響も看過できず、母親の31%が子どもの痒みが勉学や成績に影響があるという調査結果もあったようです。実際に、症状が改善した患児のほとんどは学校の成績が上がったという報告もあり、痒みの消失に伴う睡眠の質や集中力の向上がその理由だと考えられます。

青年期以降では、湿疹を有する思春期の男女は、湿疹の経験がない思春期の男女と比べて、特に男子で希死念慮(※)が強いことや恋愛経験がない割合が高いとのこと。

思春期には引きこもりとなったり、些細な日常行動にも制限を感じてしまうこともあるようです。衣服の選択やメイク、髭剃りなどで支障を感じることも。結婚を諦めた女性患者さんもおられるようです

※希死念慮:漠然と死を願う状態のこと。

治療や日常生活での負荷

九州大学大学院医学研究院体表感知学講座・同皮膚科学分野准教授中原剛士先生らによる、「アトピー性皮膚炎における疾病負荷と治療満足度に対する患者と医師の認識の相違-オンラインアンケート調査より」では、最近1年間に起こった疾病負荷で不安感や精神的な症状についての調査結果があり抜粋してご紹介です。

【アトピー性皮膚炎の負荷】

(各症状100名を調査%)	軽症	中等症	重症・最重症
痒みへの我慢	54	70	89
皮膚症状がある/改善しない	65	74	83
眠れない	21	41	63
見た目が気になる	41	56	70
ストレス	33	41	60
完治しないことへの不安	36	45	59
辛さを理解してもらえない	18	28	44
悪化要因対策の必要性	29	28	42
気分が落ち込む	23	27	40
自信が持てない	18	29	39
経済的な不安	21	13	38
ステロイド剤の副作用が不安	22	19	36
子どもへの遺伝の不安	13	23	32
意欲が起きない	8	15	31
症状が何時出るかわからない	15	18	27
治療や日常のお金がかかる	45	53	64

【日常活動での負荷】

(各症状100名を調査%)	軽症	中等症	重症・最重症
汗をかくスポーツが困難	23	26	53
肌を出す洋服が着られない	26	31	53
温泉やプールに行けない	10	18	51
集中力が低下する	22	33	48
塗り薬の不快感	32	38	47
無理ができない	13	18	40
塗布に時間がとられる	19	36	38
対人関係がおっくうになる	17	20	37
おしゃべりができない	17	20	35
異性との交際	5	11	27

【治療に対して不満を感じていること】

(各症状100名を調査%)	軽症	中等症	重症・最重症
いつまで続くかわからない	62	64	66
新しい治療法や新薬がない	34	34	50
薬の効果が不十分	22	40	54
副作用が怖い	11	13	25
説明が不十分	12	15	16
相談できない	5	6	19

労働生産性の低下や社会的損失

アトピーによる労働生産性の低下や活動性障害、社会に与える経済的損失も注目されています。

アトピーの方にとっては就職自体が高いハードルで、就業できても症状がひどい場合には仕事を休むことも経験しますね。

医師からは夜勤は避けるなど、就職や業務に影響を及ぼしている患者さんも多いのが現状です。

厚生労働省平成26年「患者調査」では、アトピー性皮膚炎による社会的損失額は年間746億円に上ると試算されており、アトピーは皮膚疾患の中でも最も生活の質を損なう疾患であり、乾癬や多汗症よりQOLスコアが低いとされています。

大きな疾病負荷「入浴」と「睡眠」

皆さん様々な負荷を抱えながらの毎日かと思いますが、最も大きな疾病負荷は「入浴」と「睡眠」かもしれません。

【入浴】

入浴は身体を生活に保つことに加え、体を温めて心身をリラックスさせて疲れを取るなどの目的で日常生活に欠かせません。皮脂膜は、入浴や洗浄によって容易に除去されますが、正常な皮膚の場合は、比較的短時間で回復されるのですが、洗浄剤によって角層タンパクが変性を受け、角層中のNMFや細胞間脂質が失われた結果、角層の水分保持機能が低下し、入浴後には乾燥しやすくなります。

お風呂のお湯は38～40℃に。熱い湯船やシャワーを浴びると痒みが起きやすくなります。皮膚には末梢神経が伸びており、ここから痒みが脳に伝わりますが、皮膚の抹消神経は43℃以上の熱刺激が反応

法人賛助会員様ご紹介 第54回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

株式会社ダスキン

平成 29 年ご入会

- ◆ 所在地 大阪府吹田市豊津町1-33
- ◆ 電話 06-6821-5522
- ◆ 業種 サービス業
- ◆ 関連商品 浴室用浄水シャワー・風呂用塩素除去剤 c-clear
- ◆ 一言 ダスキンでは残留塩素が髪や肌のたんぱく質を酸化させることに着目して浄水シャワーを販売し、長年ご愛顧いただいております。この商品はお肌にやさしい水にするだけでなく、家計にもやさしい節水機能、お掃除などに使える勢いの強い吐水への切替機能など、使いやすさにこだわっています。5月には、お風呂のお湯の残留塩素を除去するc-clearが販売予定で、浄水シャワーと一緒にお使い頂き「髪や肌にやさしいバスタイム♪」をご体感ください。

ペッシェ株式会社

平成 29 年ご入会

- ◆ 所在地 大阪市住之江区南港北2-1-10 ATC6F ITM棟M-1-10
- ◆ 電話 06-6654-7240
- ◆ 業種 ITサービス業
- ◆ 関連商品 ポーテ 肌に合わない化粧品がわかるアプリ
- ◆ 一言 弊社では、公立大学と共同研究で開発した、あなたの肌に合わない化粧品を予測できるスマホアプリ(ポーテ)の提供を行っています。ポーテは、利用したことのある化粧品と評価を登録いただくこと、次に購入を考えている化粧品が、事前に「肌に合わないか」をチェックできます。肌に合わない化粧品が利用前にわかる事により、商品選びと化粧がより楽しめるようになりますので、皆様にご利用頂けますように普及活動に取り組んでいます。

して痒みや痛みとして認知してしまいます。また、皮膚を覆う表皮細胞は通常43℃の熱で死んでしまうと火傷になってしまいますが、皮膚の最も外側にあり、垢のもとになる角層がガードして表皮細胞に熱が伝わるのを防御してくれています。

また、石けんは黄色ブドウ球菌を減らす作用がある一方、皮脂を落とし皮膚を乾燥させる作用もあります。石けんで洗うと乾燥を助長する可能性もあり、保湿剤をしっかり塗ることが大切です。保湿剤をきちんと塗ると皮膚の黄色ブドウ球菌が減り、正常な菌が回復することも報告されているため、自分自身から作る抗菌ペプチドで皮膚を守ることが期待できます。

石鹸やシャンプーの洗い残しによる、髪の毛の生え際や後ろの部分のアトピー症状が悪化するお子さんも多いようで要注意です。

大人の場合も、耳の後ろからフェイスラインにかけて症状がある人はトリートメントなどの洗い残しがあるかもしれません。一度、意識してみてください。

なお、「保湿入浴剤」については賛否両論あるようですが、手間になる保湿剤の代用にてきればいいですね。ただし、482人の小児アトピー性皮膚炎に対する研究では効果が乏しいのではないかという結果が出ているようです。

## 「睡眠」

6～17歳の中等症以上のアトピー患児群と対照群の睡眠を比較した結果、アトピー群の中途覚醒は103±55分で、対照群は50±27分の結果。当然、昼間の眠気の頻度も有意に多かったようです。睡眠時間よりも睡眠の質が影響しているようです。

身体と脳を休息させるために必要不可欠な睡眠には2種類あります。

- ・「レム睡眠」とは浅い睡眠で、身体を休養させるもの。
- ・「ノンレム睡眠」は深い睡眠であり、脳を休養させるものです。

眠りにつくと、ノンレム→レム睡眠となり、この一連の流れは約90分毎にあります。レム睡眠時に起きやすいため、4.5時間、6時間、7.5時間の場合に寝起きが良くなると考えられています。

また、大阪大学大学院医学系研究科情報統合医学皮膚科学教室(当時)室田浩之先生の「アトピー性皮膚炎など『温もると痒い』メカニズム解明。」によると、メラトニンは体内時計を調節するホルモンで、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれます。夜更かしや寝る直前のテレビやスマホなどの光でその分泌が減少し、深部体温が下がらなくなるそうです。さらに、起痒物質として知られるIL-2(インターロイキン-2)は夜間に増加し、反面、内因性ステロイドは夕方以降に最低値になることもあり、夜間に痒みが生じやすい様々な原因が揃ってしまうのかもしれない。それでは基本的ですが、快適な睡眠のとり方をご紹介します。

### ◆ リズムを作る

- ① 休日も含めて毎日同じ時刻に起きる。
- ② 寝る時間を決める。1時間前からリラックスし寝る準備。
- ③ 30分以上の長い昼寝を避ける。

### ◆ 寝る前にリラックスする

- ① 3時間前からカフェイン・タバコ・アルコールは取らない。
- ② 2時間前から静かに過ごす(勉強や仕事、スマホは中止)
- ③ ぬるめのお風呂にゆっくり入る。  
(熱いお湯は、交感神経を刺激するため眠れなくなる)
- ④ 毎日同じ時刻に夕食。寝る前には大食いしない。
- ⑤ 積極的に筋肉をほくしてリラックスする。
- ⑥ 暗く、静かで適温で心地良い部屋で寝る。

- ⑦ アルコールは睡眠の質を下げるので飲む量に注意する。

### ◆ 睡眠についての考え方を変える

- ① 睡眠時間の長さにこだわらない。
- ② 眠れなくてもすぐに悪影響は出ないと考える。
- ③ 寝不足は次の日に解消できると信じる。
- ④ 寝る前に悩まず、考えごとは明日に延ばす。

### ◆ 睡眠環境を整える

- ① 睡眠に適した明るさは10ルクス程度。  
周辺が何となく判断できる「赤み」を帯びた優しい光。
- ② 木の葉が風にそよぐ30デシベル程度の小さな音が理想。  
無音は不安感を感じさせるそう。
- ③ 湿度はどの温度域でも、相対湿度50%程度が心地良い。  
最後に枕・お布団のお手入れは言うまでもありません。

## 適切な治療と対策

### 最近の治療方法

アトピー性皮膚炎の疾病負荷には、やはり治療による負荷軽減が第一です。先述の「疾病負荷から考えるアトピー性皮膚炎の適切な治療の重要性」でのドクターのコメントでは、タクロリムスは、眼の周囲に塗布しても緑内障のリスクがないため、顔面のコントロールは本当に楽になったとのこと。その後、内服薬の「シクロスポリン」が重症例に投与可能になり、投与後すぐに痒みが軽快するという声が多く、重症患者さんのQOL改善に有用だとされています。

#### 【タクロリムス水和物 軟膏】(製品名:プロトピック軟膏)

1999年に0.1%(成人用)2003年に0.03%(小児用/2歳以上)が国内発売されています。ステロイド外用薬とは違う抗炎症薬。成人用の場合、1日1～2回の塗布。1回塗布量5gまで。小児用の場合も同様ですが、年齢によって適宜減量とされています。全身に使用可能ですが、顔や首の症状、目の周りなどにも良く使われているようです。但し、皮膚感染症がある場合やジュクジュクしている、掻き壊してしまっている部位、また紫外線療法実施中の場合も使用できません。

使い始めにピリピリ感やほてり感などが出る場合がありますが1週間程度で治まるとされます。

#### 【シクロスポリンカプセル】(製品名:ネオオラル)

標準治療で十分な効果が得られない場合に使用されます。

通常、成人の場合、3mg/kg量を1日2回に分けて内服。

1日5mg/kgを超えないこととされます。紫外線療法を実施中や、低出生体重児、新生児、乳児への使用は慎重投与。

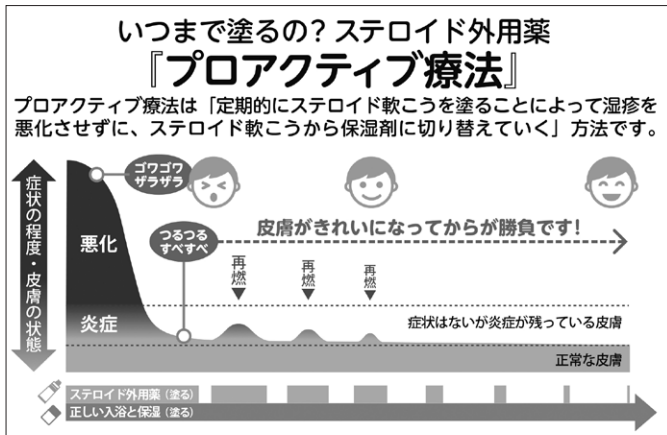
タクロリムスも同様ですが、免疫抑制するため感染症を起こしやすくなります。手洗い・うがいの慣行。また服用中にグレープフルーツジュースを飲むと副作用が現れやすくなるとされています。

その他、抗ヒスタミン薬の効果は個人差があるものの、痒み止め、抗炎症薬として基本的に外用薬の補助として使うのは有用で、小児にも積極的に併用されています。

#### 【プロアクティブ療法】

症状が治まった後も低頻度で定期的に外用薬を塗って寛解状態を維持する「プロアクティブ療法」については、子どもは大人に比べると低用量のステロイドを短期間塗るだけで症状が治まりやすいが、その状態で保湿剤のみにすると症状の再燃が懸念されるとのこと。毎日ではなく、1日おきや2日おきとステロイドを塗る間隔を空けることで良好な状態を保てるようになります。親御さんが自己判断でやめてしまう

という懸念もありますが、その後再燃しない例もあるようです。このプロアクティブ療法は成人でも浸透しつつあるようですが、薬剤のべたつきや用法・用量通りに塗らなければならないことが負担となり、QOLを低下させることも。塗る回数をいきなりゼロにすると再燃してしまう可能性があるため、日常生活における数々の支障が軽減されるように、例えば週1・2回程度など、ドクターの判断のもとに行う間欠療法が重要となります。

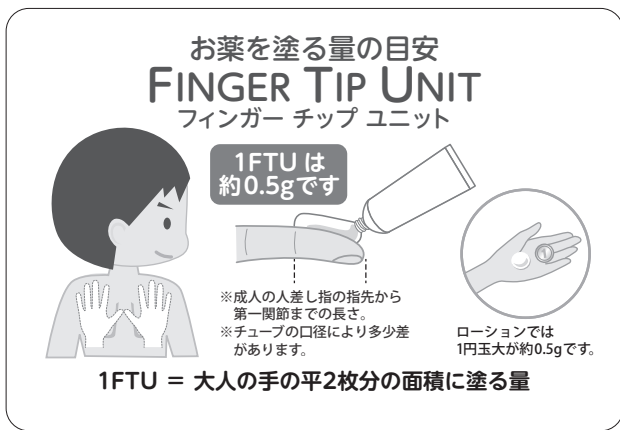


※作成:NPO法人日本アトピー協会

**【FTU・フィンガーチップユニット】**

プロアクティブ療法で塗る期間が分かりましたが、1回どれくらいの量を塗るのか?も大切です。FTUといって、塗る量の目安が提唱されています。大人の人差し指の爪先から第一関節までステロイド軟膏を出した量が、手のひら2枚分に相当する患部に塗る量とされています。約0.5gとされていますが、本来25gチューブの口径より割り出されていますので、7gや10gチューブの口径だと0.5gより少ない量になっていることも多く、最低量と考えても問題ないようです。

この量を塗った所に、ティッシュを張り付けても落ちないくらいとも言われます。



※作成:NPO法人日本アトピー協会

**【ナローバンドUVB療法】**

アトピーの標準治療は外用剤が基本となりますが、その他にも、補助的な療法として、「ナローバンドUVB療法」があります。非常に狭い範囲の波長(311±2nm)を利用し、紫外線を患部に照射して処置する最新の光線療法です。アトピーでは痒みを伝える神経線維が皮膚の表層まで伸びています。紫外線療法では伸びた神経を縮めて減らす作用があり有効とされています。

UV-Bの波長(280-315nm)の中で日焼けを起こしたり、皮膚がんを起こしたりするのは280-300nmで、その有害領域をカットし治療に有効

な領域を抽出することで、有効かつ安全な治療ができるようになったものです。

紫外線療法を併用することで、首や肘、膝などの部分的な強い痒みを抑えることが可能ですが、近年、片手で持てる大きさの機械で局所的に照射できるターゲット型エキシマライトも登場しており、強い痒みのある部分だけに適切に照射できます。

----- **新たな治療薬の登場** -----

**【デュピルマブ】(製品名:デュピセント皮下注)**

2018年4月に登場した「デュピセント」は、アトピー性皮膚炎の治療薬として初めての生物学的製剤(抗体医薬)であり、注射で投与します。これは、IL-4/13によるシグナル伝達を疎外し、Th2型炎症反応を抑える世界初のヒト型モノクローナル抗体で、ステロイド外用薬との併用で治療します。

通常、成人は初回に2本、以後2週に1本を投与します。アトピー性皮膚炎疾患患者を対象とした国際共同試験3試験の結果では、403例(うち日本人62例)での主な副作用は、注射部位反応29例、頭痛12例、アレルギー性結膜炎7例があったとのことでした。

**【デルゴシチニブ】(製品名:コレクテム軟膏0.5%)**

2020年1月に承認された外用薬「コレクテム軟膏0.5%」は、アトピー性皮膚炎に用いる初めてのJAK阻害薬として、細胞内の免疫活性化シグナル伝達を担うJAKの働きを阻害し、免疫反応の過剰な活性化を抑制します。成人には1日2回、適量を患部に塗布し、1回あたりの塗布量は5gまでとされています。対象は16歳以上とされていますが、2歳以上については国内第Ⅲ相臨床試験が現在実施されているようです。

----- **様々な対策方法** -----

最後に負担軽減の方法ですが、皆さんの生活スタイルや好みなど、自分にカスタマイズしたものが良いのかもしれませんが、

- ◆ 保湿剤を多めに塗る。一日に塗る回数を多くする。(ステロイド外用薬は、医師の指示どおり塗る)
- ◆ 水や保冷材などで冷やす。
- ◆ ストレスを抱え込まず、不安を取り除く方法を身につける。
- ◆ 手を使う遊びやゲームで、掻く意識をそらす。
- ◆ 発散できる趣味や習慣を見つける。  
(運動) マラソンやウォーキング、ダイビング、スポーツジム。  
(趣味) モノ作り、読書、絵を描く、パズルなど。  
DVDや映画を観る。落語を聞く。楽器演奏。  
(娯楽) 太鼓の達人やモグラ叩きなど。  
イベントやカラオケ・買い物に行く。楽しくおしゃべり。
- ◆ 日常生活から離れてみる。  
海を見に行く・山登りやハイキング・旅行に行くなど。

----- **気付かれにくい疾病負荷** -----

人にわかってもらえないことも大きな負荷ですね。また、曖昧がイヤな完璧主義。反面、すぐ投げ出してしまう性格なども影響するのかもしれませんが。100点満点ではなく60点くらいの気持ちの持ち方、「あるがままを受け入れる」ことで少しは負荷を軽くできるかもしれません。夫婦・親子・そして医師と患者さんとのコミュニケーションも大切に、前向きに捉えていただきたいところですが、小紙を読むことが負荷にならないことを願う今号でした。



フリーアナウンサー 関根 友実

久しぶりに、スポーツジムの会員になりました。20歳の頃、ターミナル駅の大手スポーツクラブチェーン店の学生会員になって以来のことです。その時はダイエット目的で入会しましたが、なかなか定期的に通うことができなくて、そのうち会員になったのに行けないことに罪悪感が強まり、焦るものの足が向かないという悪循環だけが記憶に残り、結局数か月で退会しました。その後、幾度かブームのように「運動しないとえらいことになる」という切迫感から、

お試し入会をしたことがありました。しかしながら、ジムの中のスタジオで楽しく「ZUMBA」という激しいラテンなダンスを踊っていた時に運動誘発性蕁麻疹が起きてしまったことがあり、「自分には向かないのだ。体質的に運動は無理だ」と独りよがり結論付けて足が遠のいておりました。

そんな私がどんなモチベーションで今回入会したのかといいますと、いくつかの要因があります。まず、ラジオ番組で一緒にいるのが、「やる気、元気、森脇」でおなじみ(?)の森脇健児さんだということが大きいです(朝日放送ラジオ火曜日12時~15時「森脇健児のケンケンゴー」)。森脇さんは53歳になった今でも毎日走っていて、とにかく元気いっぱい。オタク文化をこよなく愛する私にとっては、気後れするほどの体育会気質の持ち主です。最初は、自分は自分、運動なんかするものかと思っていましたが、徐々に圧倒され、巻き込まれるように「何か運動をしなければ」と思うようになりました。

それで始めたのが「社交ダンス」。週に一度のペースで通い始めて丸二年。全く上達はしませんが、ステップを覚えるのは大変ですが脳トレになるし、音楽にのせて身体を動かすことが楽しいなど感じられるようになってきました。さらに、睡眠をしっかり取るとか、食事は運動をした後に取るとか、セルフケアに気を付けていると、恐れていた蕁麻疹も今のところは出ていません。そこでもっと踊れるようになるには体幹を鍛えないと難しいなど大きな壁を感じ始めていました。まさか自分がこんな思考回路になるなんて思いもよりませんでした。

そんな時に、家から5分の所にスポーツジムが出来て、しかも温泉も併設されているという知らせが届きました。温泉も、幾度か蕁麻疹が出たことがあるために、心配ではありましたが、今のところ反応は出ていません。運動に前向きになれたのは、「もしも症状が辛くなったらどうしよう」という見えない心理的な負荷をかけていたことにあります。思い立ったが吉日。セルフケアをしっかりしていれば、挑戦してみてもいいのだと感じています。続くかどうかは定かではありませんが、一歩踏み出したことをよしとすることにします。

**プロフィール** 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎・アトピー白内障・アレルギー性副鼻腔炎・アレルギー性気管支喘息・蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

## ちよと 気になるニュース

### 5分で出来るストレスチェック!!

厚労省では平成27年から「ストレスチェック制度」が実施されています。企業は定期的に労働者のストレスの状況について検査し本人にその結果を通知して、自らのストレスの「気づき」を促してリスクを低減、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的としています。個人でもチェックできる「こころの耳 5分間で出来る職場のストレスセルフチェック」もあります。  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/sp/check/>

さっそくやってみると全部で57問、4択から選ぶだけなので確かに5分で出来ました。その結果は「あなたのストレス状態は高くありませんが、ストレスの原因となる因子が少しあるようです。仕事の量的負担度が高いようでした。」という結果が出ました。回答を終えると即座にレーダーチャートグラフで「ストレスの原因因子」「ストレスによる心身反応」「ストレス反応への影響因子」が表示されました。

確かに「仕事量」が危険ゾーンを示していましたが、毎日の仕事を当たり前にごこなしているのですが、実はストレスになっているのかもしれない。図解のあと、「仕事量」に対する対策や方法の提案。さらに具体的な「ストレスケアのアドバイス」というサイトも見ることが出来ます。

ストレスがあると身体面、心理面、行動面に反応が表れます。ひどく疲れた・へとへとだ・だるい・気がはりつめている・不安だ・落ち着かない・ゆううつだ・何をしても面倒だ・気分が晴れないなどを感じている場合はストレスが既にあるということのようです。さらに「ストレスと上手くつき合う方法」も紹介されています。心身ともにリラクゼーションが重要で、職場でなら呼吸法(腹式呼吸)や椅子に座って腰や背中のかりをほぐすストレッチも効果的なようです。

まずは、ストレスへの「気づき」とその対処方法を自発的に取り入れることが基本のようです。

ストレスを自らマネジメントしてうまくコントロールすることで気分も楽に仕事もはかどる?のかもしれないね。

厚生労働省

**こころの耳**

**5分で出来る職場の  
ストレスセルフチェック**

4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。  
質問は全部で57問です。(所用時間約5分間)  
はじめに性別を選んでください。

男性

女性

愛しい肌をまもりたい。

肌にやさしい、子供にやさしい。敏感肌用子供肌着『アトネス』。

アトネス  
**atones**



- ◆ グンゼオリジナル「ネクストラコットン」を使用。綿100%でムレにくく、さわやかです。
- ◆ 裾、袖、襟の縫い目も洗濯タグも表側にあるので肌への刺激が軽減されています。
- ◆ こだわりの日本製で、1枚1枚丁寧に作っています。
- ◆ 汚れも洗剤も残りやすく、乾燥機を使っても型崩れしにくい肌肌やさしくしっとりなじみます。

グンゼ株式会社 お客様相談室 0120-167874 受付時間9:30~17:00(土・日・祝日除く) <https://www.gunze.jp/store/trouble/atones-kids>



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 あとぴいなう

通信紙「あとぴいなう」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・電話番号やメルアド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 5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](mailto:jadpa@wing.ocn.ne.jp)  
Home Page <http://www.nihonatopy.join-us.jp/>

## ドクターインタビュー

近畿大学医学部 皮膚科学教室 柳原 茂人 先生

近畿大学病院、皮膚科で日々患者さんの治療に邁進される柳原茂人先生。自身もアトピー性皮膚炎の患者である柳原先生に、医師と患者、両方の視点から、治療や病気との付き合い方について伺いました。

—— 皮膚科医を目指されたきっかけを教えてください。

もともとはエンジニアを目指して、大学は工学部に進みました。その時に、体を鍛えたいと思って剣道部を選んでしまったんですね。小さい頃からアトピーと喘息があって、中学の時に剣道をして喘息が悪化した経験があり「今度はリベンジだ!」という想いで挑戦してみました。が、やっぱりダメでした。剣道の防具、面は洗えないので顔にカビを纏ってしまったんですね。汗をすぐ流さなかったのも良くなって、今度は喘息は悪くならなかったのですが、アトピーがむちゃくちゃ悪くなりまして、伝染性膿痂疹(とびひ)とカボジ水痘様発疹を併発しました。顔がすごく酷くなって、2、3週間家で安静という状態になりました。その時に、「なんだこの病気は、喘息を治すためにスポーツをやったのにアトピーが悪くなった…」と打ちのめされたような気持ちになりました。その時は、皮膚科に通ってリカバーして、なんとか剣道は4年間続けました。

アトピーが悪化すると、生活に制限が出て、スポーツも夜更かしも、暴飲暴食もいろんなことができなくなりました。そして、「なんだこの病気は?」を抱いたまま、物理を極めようと北陸先端科学技術大学院大学に進学してみると、そこはいろんな専門分野から来た人の集まりでした。物理専攻の人が興味があると生物に進んだり、文系から情報工学に進む人もいたり、「おもしろい奴ら」の集まりだったんですね。自分の専門をいとも簡単に変えてやりたいことをやっている人たちに会って、じゃあ自分も「なんだこの病気は?」という想いから、医学の道に進んでみようと思いました。人間の体はメカニズムで動いているところは医学も物理も根底は一緒なんですよ。そこで一旦大学院を卒業して、20代半ばで医学部にチャレンジしました。親の脛髻りですが、両親もアトピーで苦しんでいるのを見てきていますから見守ってくれました。

—— 医学部ではどのようなことに取り組みられましたか?

アトピーを治したい、なんでこんな病やねん、この不思議を解明しようと、皮膚科に進むために医大に行きました。医学部で勉強するうちに、アトピーや喘息などアレルギー疾患の治療は、近年いい薬も出てきていますが、まず養生や生活習慣指導が大切なのではないかと思うようになりましたね。医学生時代に石井正光先生の漢方の講演会を聞いて、これは面白いと感じました。外来見学させて頂いたところ、アトピー患者さん多いっぱい来ていて、「こういう食生活がいいよ」と、すごく親身になって指導しておられたんですよ。これは学ばなくてはいけません。そして、卒業後は大阪市立大学医学部(市大)の皮膚科に進み、石井先生に弟子入りしました。

臨床をやっていると患者さんの「くよくよ」と「イライラ」というのは、治療の妨げになっていると感じます。石井先生にアトピーを治すために必要な6つの柱は、食事、睡眠、呼吸、排せつ、運動、心で、その中でも心がメインであると教えてもらいました。6つの材料を揃えて初めて、漢方を治療に加えると体もまわり始めるのだとこの考えには感銘を覚えました。心の持ち方が大事で、落ち込んでしまった心を立て直すことが大切。必要であれば精神科の治療も併用して、心を良くしないと体が治らない。日々の診察では、心や皮膚をバックアップする漢方を処方しています。漢方だけで治すのではなくあくまでお手伝い。体を整えた人にくべる薪のようなものです。メインの外用療法に併用しています。

—— 治療についての方針や、日々の診察について教えてください。また、新薬「デュピルマブ」についてもお聞かせください。

やはり皮膚だけ診てはいけません。心を含め体全部を整えてからの皮膚ですから、初診の方は少し診察時間を長めにとって、今までどういう治療してきたか、アトピーにどういう考えをもっているのかを聞きます。そこで治療方針を立てますが、どうしたいか患者さんの希望も聞きます。ステロイドなしを希望する患者さんもいますが、その治療は本当に大変です。漢方と抗ヒスタミン剤、保湿剤だけではなかなか追いつかないこともありますよ。

新薬のデュピルマブについてですが、高額な薬なので、いろんな治療がうまくいかない患者さんに使用する先生が多いと思います。私も使用してみました。私の場合、そんなに自覚はなかったんですけど、少し酷くなっているのを家族に指摘されて、粉が散るから掻かないでと小さい子どもに言われたり、それで掃除係になったり、私だけ違う部屋で寝かされたら…(笑)。これって、アトピーの「疾病負荷」ですよ。自分の写真を見たら赤くて結構な重症度であることに改めて気づいて、よしデュピルマブを使ってみようと思いました。私の場合、初めて打った直後から楽になった感じがしました。外用薬を塗る負荷から解放されて、つきまばっやうことがありました。良くなって注射をしなくなった今も、前より調子はいいですが、週一はがつりステロイド外用薬を塗っています。やっぱり水面下に封じ込めても上がってくる力があるのが難しいところですね。副作用と言われる結膜炎の



柳原 茂人 (やなぎはら しげと) 先生

## 【ご経歴】

- 1996年 大阪市立大学工学部応用物理学科卒
  - 1998年 北陸先端科学技術大学院大学材料工学研究科博士前期課程修了
  - 2005年 関西医大卒
  - 2013年 大阪市立大学大学院修了(医学博士)
  - 2014年 鳥取大学医学部 皮膚病態学 助教
  - 2017年 近畿大学医学部 皮膚科学教室 講師
- 【所属】 日本アレルギー学会・日本東洋医学会・日本皮膚病理組織学会・日本皮膚科学会
- 【研究分野】 皮膚病理、皮膚漢方

症状も出ました。眼科で診察しましたが、濾胞(ろほう)がでないアレルギー性とは言えないので副作用でしょうということでした。点眼薬で対応できました。

私の患者さんでは、デュピルマブを使い始めてやめた方はまだいないです。良くなって途中で来なくなってしまいう方もいますが、そこはガイドラインを守って水準よりしっかり押さえてしまった方が維持できると考えます。体幹四肢には効果が出やすく、頭頸部が特に重症の人は効くが遅いと感じますが、遅いからといって止めない方がいい、全然効かなかったことはない、効果は後からついてくると思っています。

—— 単身赴任(鳥取大学ご勤務時)に、症状悪化を経験されたとお聞きしました。

市大に勤務していた時は痒痒って堅いぶつぶつができるタイプの症状がありました。鳥取に行って、それがなくなったので、衣食住の住も関係していると感じました。おそらく水も空気も良かったんですよ。それで一旦楽になりましたが、雨の多い地域で湿気が少し多く、3年目ぐらいに悪くなってきました。カビ抗体が上がっている、おそろしく原因かなと思います。最後の1年は、単身赴任でした。男の単身赴任は好き放題するんですよ。ラーメンやB級グルメも好きなように食べるし、めんどくさいので掃除もしない。当直も多くて、生活が乱れると悪くなりましたね。自分自身でアトピーに悪いのもわかっているんだけどなかなか喉元過ぎれば(笑)。

でも絶対ダメだと思ひ込むのも良くないです。悪化因子が一つだと考える患者さんが多いですが、本当はいっぱいあります。それを理解して、肩の力を抜いて頑張りすぎはいけません。悪化因子をゼロにするのは難しいので「皮膚さんごめんなさい」と思いながらリカバーできる範囲で好きなことをする。たまご褒美もないとね。

患者さんにとって甘いものが皮疹に良くないならやめさせないといけません。平日は我慢して、休日はがんばったご褒美でことにするとやめやすいですよ、ぐらいいやんわりと言っています。

—— 「疾病負荷」対策、またストレスの回避や解消方法、患者さんへのアドバイスをお願いします。

アトピーによって心が「のびのび」しなくなったら、これ一番良くないことなんです。一番の疾病負荷なんです。我慢は大敵、やっぱり欲を開放することも大切だと考えます。睡眠欲なら、眠れないぐらいかゆみがあれば抑えないといけません。食欲なら食べたいものが食べられないのが疾病負荷。なので、アトピーが悪くなるのをわかっているのに食べた時は、しっかり治療する。我慢もストレス、皮膚を治さず野放しにするのもストレス、バランスが大事なかなと思います。もちろん薬をぬる負荷もあります。どこを探るかですよ。

疾病負荷対策としては、開放すること、くよくよしないこと、ポジティブに考えることです。心の指導では感謝と笑いと言葉の三つをこころがけてもらっています。言葉は魂をもっている、ネガティブな言葉を言わない、使うと自分にネガティブが返ってくるよと伝えていきます。

—— 先生の楽しみをお聞かせください。

好きな剣道は時間も少なくできませんが、今は、寺社仏閣巡り、教会など祈りに関するものが好きですね。自分自身を「観つめる」といいますが、客観的に見る。瞑想などを体験するのも楽しいですね。

—— 本日は、貴重なお話ありがとうございました。(文責 三原 ナミ)

## 「アレルギーポータル」ご存じですか？



2014年6月20日にアレルギー疾患対策基本法が成立。6月27日公布されました。この法律は、様々なアレルギー疾患患者さんの急増を受け、アレルギー疾患対策を総合的に推進することが明記されています。

アレルギー疾患の予防と症状の軽減として知識の普及と生活環境の整備、居住地域に関わらず等しくアレルギー疾患医療を受けることができる均てん化の推進、専門医の教育・育成機関など、国、地方公共団体、各自治体行政、学校などの教育機関と連携し、アレルギー疾患患者の診療により深く関わっていくことが期待されています。と法律ですから何だか分かったようなですね。

厚生労働省内にアレルギー疾患対策推進協議会も設置され、年に1回会議が開かれ皆さんが恩恵を受けられる体制づくりが進められています。その一環としてアレルギー疾患について総

合的にまとめられたホームページ「アレルギーポータル」<https://allergyportal.jp/> がアップされています。小児・成人の喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、花粉症、アレルギー性結膜炎、食物アレルギー、重症薬疹、接触皮膚炎、じんましん、ラテックスアレルギー、アナフィラキシー、職業性アレルギー疾患まで。多岐に渡ってカテゴリー分けされ、正しい情報、治療、管理、予防について網羅されています。そして、医療施設の均てん化の一環として医療機関についても、中心拠点病院をはじめ、都道府県アレルギー疾患医療拠点病院が定められ、検索できるようになっています。

アレルギー拠点病院とは、診療所・クリニックでの診療・治療で症状が改善されない場合などに、適宜、適切な検査や治療を進めて、必要に応じて適切な情報を提供する施設とされ、その結果症状が改善した場合や病状が安定するなどした場合に、もとの診療所・クリニックでの治療や管理を進めます。

良くなったり悪くなったりを繰り返しやすいアトピー性皮膚炎。そして様々な情報に惑わされることが無いよう、皆さんの日常にお役立て下さい。



## 書籍プレゼント企画

下記ブックレビューでご紹介しております2冊の書籍プレゼント企画です。冊数に限りがありますので、どちらか1冊のお申込みでお願い致します。京都大学医学部特任准教授、医学博士、皮膚科専門医の大塚篤司先生ご執筆の書籍です。ツイッター名@OTSUKAMANでご存じの方も多いと思います。どちらの書籍も、先生の診察室での会話が聞こえてきそうです。

※応募要項は、お名前（ふりがな）・郵便番号・ご住所・書籍名（どちらか1冊）をご記入頂き、下記までお送り下さい。

FAX 06-6204-0052 メール jadpa@wing.ocn.ne.jp

尚、送料は無料でお送り致します。ご当選は発送をもってかえさせて頂きます。

## 読んでみました!! この書籍!!

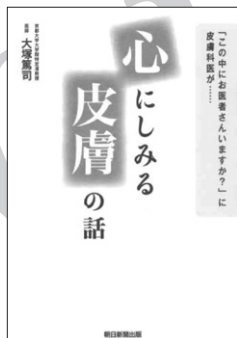


みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「心にしみる皮膚の話」

【著者】大塚篤司先生 【発行所】朝日新聞出版 【定価】本体1200円+税

タイトルもアトピー患者さんの心に響きますね。「はじめまして。皮膚科医の大塚篤司と申します。B`zとから揚げが大好きです。」から始まる本文も、先生のお人柄が伺えます。患者さんとしては、診てもらおう先生には何となく気が引けたり、緊張して優等生な患者を装い診察終わってさて何を言われたのやら?本書は、先生が医師となつてはじめてわかった医療の疑問や矛盾など患者さん目線で書かれています。病院の待ち時間はなぜ長い?白い巨塔は今も存在する?ニセ医学を信じる患者さんを救うには?など、アトピーにまつわる素朴な疑問から役立つ専門知識、そしてアトピー患者さんとのエピソードまで。また先生自らも、鬱をご経験されており、その克服方法も書かれています。ドクターも悔しかったり、泣いたり、喜んだり。大塚先生の言霊が心に沁みる一冊です。



【タイトル】「アトピーの治し方」

【著者】大塚篤司先生 【発行所】ダイヤモンド社 【定価】本体1600円+税

あまりにストレートなタイトルに驚きました。そして「どうか、この本を最初に読んでください」とのコメント。幼い頃から苦しんでいる人。子供さんがアトピーで悩んでいるお母さん・お父さん。民間療法を実践している人。「安心してほしい。全ての人に向けて」さらには「切実な悩みを抱える人が読むことを前提に、僕は覚悟を持ってこの本を書いた」とあります。皆さんが経験されたであろう様々な方法や療法にもアドバイス。脱ステや民間療法についても徹底的に勉強されたそうです。そして最新医学で一番正しい治療法が紹介されています。アトピー治療の何が正しくて、何が間違っているのか。アトピーはどうしたらよくなるのか。また、日常生活の工夫までアドバイス。先生のアトピーに対する知識と経験、そして皮膚科専門医としてのキャリアの全てを注ぎ込まれた一冊です。



図書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