

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

- | | | | |
|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
| ◆震災支援活動の中間報告と支援のお礼 |P1 | ◆打ち水の効用&コラム |P5 |
| ◆アレルギーの方々にとっての節電と云うこと |P2 | ◆アトピーおばちゃんの娘です |P6 |
| ◆スタンバイ電力の節電 |P3 | ◆ドクターインターイビュー | |
| ◆LEDの登場 天窓の効用 |P4 | (近畿大学医学部小児科 井上徳浩先生) |P7 |
| | | ◆ATOPICSブックレビュー学会報告ほか |P8 |

震災支援活動の中間報告と支援のお礼

東日本大震災から早や5カ月が過ぎようとしていますが、いまだに行方不明の方々も多く、沿岸部ではインフラも普及せず不自由な避難所暮らしをされている方々も多くおられます。また原発事故による先の見えない避難所暮らしを余儀なくされ猛暑のなか多くの方々が耐えがたきを耐え忍んで、突然の「不条理」とたたかっておられます。ましてアトピー、アレルギーの方々には辛い日々が続き、慰労のコトバさえおかけすることがはばかられます。

そんななか日本アトピー協会では避難所等にポスターを貼っていただき、日常の暮らしに役立つ品々を詰め合わせた「レスキューパック」をお届けする活動を始め、ご支援いただいた企業様、個人有志のお陰をもちまして、多くの患者さんからのリクエストにお応えすることができました。8月1日現在、以下のように報告いたします。

なお引き続き支援活動を継続いたしますので、出来るだけお困りの患者さんに「レスキューパック」をお届けすることが出来ればと願っております。

なお各企業様、個人有志の方々からの支援物資の金額は上記に加算されていませんが、かなりの高額となり、多くの方々の善意に深謝いたしますとともにこれにお応えするために今後とも気を引き締めまして活動を継続する所存です。宜しくご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。



◆支援者数(人)

◆支援者数(人)		◆協会支援物資経費
青森県	2	現金 ￥172,514
山形県	3	口座 ￥135,295
秋田県	2	合計 ￥307,809
新潟県	6	
岩手県	31	◆他団体への支援寄付金
宮城県	107	3件 ￥500,000
福島県	75	
栃木県	1	◆支援物資送達費
茨城県	5	3月~6月〆分まで ￥550,400
埼玉県	3	
東京都	7	
静岡県	3	◆協会支援総支出額
大阪府	3	8月末現在 ￥1,358,209
合計	248人	

レスキューパックを必要とされる方をご存知でしたらぜひご一報ください

8月11日の時点で、いまだ8万人余りの方々が避難所生活を強いられ、また8万戸に及ぶ仮設住宅で不自由な暮らしを余儀なくされている方々も多く日本アトピー協会ではアトピーの方に限らず環境悪化に起因するお肌のトラブル等で悩んでいる方々に向けて個々に対応した支援活動を続けております。

お身近に、またメール交換等を通じましてお悩みの方が居られましたらお声掛けいただき日本アトピー協会の存在と活動をお伝えください。

アレルギーの方々にとっての節電と云うこと

震災がなくても節電は必然の成り行きです。私たちはCO₂削減、環境保護とは口で云いながら普段の暮らしの中ではいぶん無駄に電力をはじめ多様なエネルギーを浪費していました。

震災による原発事故がきっかけとなって、いちど立ち止まって電力消費などエネルギー全体を見直す風潮が出てきたことは不幸中の幸いでしょうか。

ただアトピー、アレルギーの方々にはこの夏の節電は相当にこたえます。ちょっとシャワーを…と思っても給湯器は電気で湯を沸かします。喘息の方に欠かせない空気清浄機は連続運転が基本、汗ばんだ肌着を取り換えるにも「すすぎ」に時間をかけるため反節電みたいな感じ。そんな中、電気なしでは暮らせない私たちですが、ではどのような節電が可能でしょうか、考えてみました。

便利だが「電気を喰う」機器ワースト10

◆IHクッキングヒーター◆温水洗浄便座◆電子レンジ◆ジャー式炊飯器◆エアコン◆アイロン◆洗濯モノ乾燥器◆ホットプレート◆ドライヤー◆掃除機が1キロワット以上の電力消費、中でもIHクッキングヒーターの使用時は5キロワットとなって他の機器と同時に使うとブレーカーが作動するほど。また意外なのが温水洗浄便座、使用時間は短いとはいものの大きな電力消費量です。エアコンほどではないですが使用時間が長いのは洗濯モノ乾燥時と掃除機、ドライヤーも10分内外は使います。

そこで「電気を喰う」機器を中心に節電対策を練ってみましょう。先ず何と云ってもエアコン対策。エアコンを使わず扇風機で過ごせば50%以上の節電になりますが、これは相当の意志堅固でなければ出来ません。さらに体力の弱っている方やアレルギー症状が出ている場合は熱中症をはじめ体温調節機能のゆがみが心配です。その意味でアトピー・アレルギーには節電対策に慎重な取り組みが望されます。そこで温度設定を27度にして扇風機と併用すると10%オフが可能といわれています。さらに天井近くに換気扇があるのなら温まった空気は天井近くに溜まりますので、これを室外へ出すことで冷房効果が持ります。

なおIHクッキングヒーターの普及は急速で都市ガスが排除される勢いです。しかし強烈な電力消費に関しては口を閉ざしています。また心臓ペースメーカーへの影響や血管障害でステント手術を受けた患者さんへの注意事項も見逃しがち。IH=インダクション・ヒーティングと称さるだけに誘導電流の影響を受けることは確実ですからアレルギーの方には導入に慎重になってください。

ここで少しひと工夫して家庭で実施可能な節電方法の幾つかを電力会社のサイトを参考にまとめました

- ◆日中は照明を消す。
- ◆冷蔵庫には食材をぎっしり詰め込まない。
- ◆冷蔵庫を壁際がらすこし離す。
- ◆ご飯はその都度、炊くのではなくまとめて炊いて冷蔵。
- ◆洗濯機に洗濯ものを詰め過ぎない。
- ◆洗濯ものは乾燥機を使わず天日干しにする。
- ◆便座は保温と温水機能をオフにして洗浄だけにする。
- ◆IHクッキングヒーターの使用を控える。
- ◆同様にホットプレートも控える。
- ◆リモコン家電のスタンバイ機能をオフにする。
- ◆給湯器の温度設定を下げる。
- ◆ヨシズなどで日差しを和らげる工夫をする。

反節電、アンチ省エネと云われてもここは譲れないアトピーの方特有の事情

一般の方に出来る節電もアトピー、アレルギーの方には少し辛いことがあります。以下のような解決策を模索してみました。

◆洗濯もののすすぎ

残留洗剤を少なくするためにすすぎに時間をかけましょう。今では全自動式でもすすぎ過程を流水で行うものが多くなっています。すすぎの時間は少し長い目に…と云うことは電気も水も多く使います。そこで「すすぎ切れ」のいい洗剤を見つけること、たとえば「主原料が天然由来で起泡剤が過剰でないモノ」を選んですぎ時間の短縮を考えましょう。

◆洗濯ものの乾燥

洗濯乾燥機は電力消費量も大きく、また残留洗剤を熱で固着してしまうので天日干しをする方も多いようです。ただ天日干しの場合は花粉の付着が不安という方もいて、室内で干す方も多く、そうなるとエアコンのお世話になり、室内に洗濯モノがある分、エアコンに余計な負担がかかります。さらに洗濯モノを室内に干せば湿気が増えたりおいがこもったりして室内環境が損なわれます。扇風機と除湿器の出番でしょうか。なお在来工法のお家では座敷周りに縁側があつてここは格好の干し場所。また究極の選択としてサンルームの設置も…。

◆シャワー

夏は湯船にひたるというアトピーの方は割りと少なく、皆さんはシャワーだけで済ませます。その意味では省エネに大いに貢献していますが、シャワーだけのために給湯器を満杯にしておくのも勿体ないはなし。給湯器はお湯を沸かすだけでなく保温にかなりの電力を使います。この辺のところも考慮する必要があり、いっそ「水浴び」と云うのも一つの方法です。ただ軟膏落としにはお湯と石けんが欠かせません。この辺は悩ましいですね。なおシャワーへッドが目詰まりすると余分な力が必要となります。こまめにお掃除がのぞまれます。

◆ドライヤー

シャワーのあとは必ずドライヤーで髪のお手入れ、これには1キロワット前後の電力を約10分内外消費、髪の毛が長いともっと長時間に。タオルでよく水分を吸い取ってからドライヤーをかけましょう。どうせなら夏服にあわせてバサリ！ベリーショートと云う手もあります。

◆冷蔵庫

一人暮らしの方にはコンビニが冷蔵庫代わりですね。必要な程度、コンビニまで足を運ぶのはおっくうですが「預けている」と思ってせいぜい利用しましょう。ついでに涼んでくれれば如何でしょうか。

除去食が必要な子供さんがいる場合は、別立となるため冷蔵庫の開閉はもとよりレンジやコンロなどの使用も二重手間となりとても節電など出来ません。そこでまとめて作り置きという手もあり、また外部業者を使うと云う手もありますが、難問です。何かいいアイデアがあればお聞かせください。

◆掃除機

寝床には搔きむしりの皮膚の微細断片などが付着していて、放置すればダニの繁殖をまねきます。こまめに掃除機をかけることが肝心。アトピットふとんローラーは欠かせません。敷きふとんの下にはダニとりマットを敷くとさらに安心。

今はもう見かけなくなりましたが昭和の中ごろまで町内一斉に「大掃除」と云うのがあって畳を天日干しすることが行われていました。畳の天日干しはダニカビ退治にとても有意義ですので快晴の夏の一日、ぜひ試みてください。

スタンバイパワ(待機電力)の節電

家電製品を何時でもすぐに使える状態にスタンバイしておく待機電力は家庭で一年間消費する電力の約1ヶ月分に匹敵すると云われています。へえ～そんなに…と思われる大きな数字です。こまめにコンセントからプラグを抜いたりすることは感電の危険性もあってあまりお勧めできません。スイッチ付きのコンセントがあればいいのですが、これは埋め込み式なので日曜大工でできないのが残念。

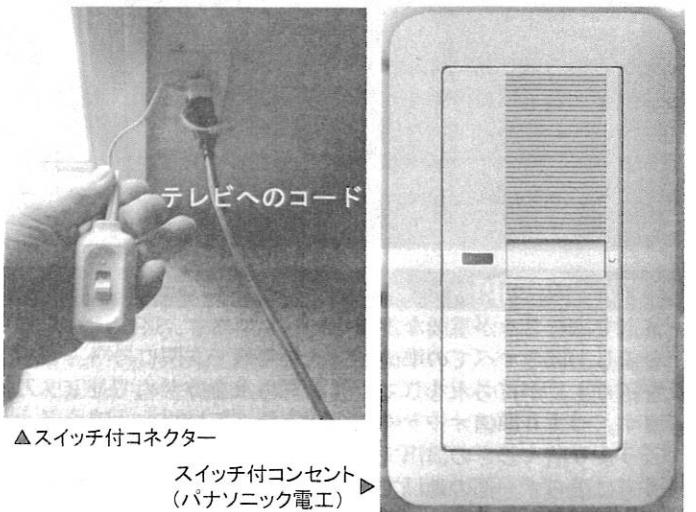
さて外出の際にはブレーカーを落とすことは有効かも知れません。ブレーカーは集合住宅も含めてたいていエントランスの壁面上方に幾つかまとめて設置されています。そこで外出するときは冷蔵庫やパソコン、リモコン機器を避けながらブレーカーを落とすことは有効かも知れません。

なぜ待機電力が必要なのでしょう

多くの家電製品に待機電力が必要な理由はすぐに作動できるようにするため、少しの時間も待てないわがままのため…って感じがしないでもありません。防犯装置のように瞬時に作動しなければ大変なことになるものもあります。

多くの機器はセンサーに連動するマイコンが働いていることで何時でも作動できる仕組みですのでブレーカーを切ると予備電源の電池で作動環境が保たれています。この電池がなくなると機器の立ち上がりに大きく影響するものもあって節電はしたものの機器が故障して高額な修理費用がかかったということもあります。日頃使っている家電製品の仕組みなどをおおざっぱに勉強しておきましょう。

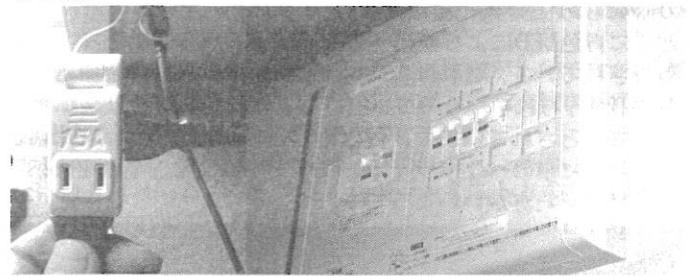
ブレーカーを切断する時は次の機器類に注意してください。とくに電話機は昔の「黒電話」と違ってほとんどはコンセント接続、これを切断すると電話はかかりません。またファクシミリも受信できません。どのブレーカーがどの機器に繋がっているか、予め調べておきましょう。



ブレーカー切断で注意したい家庭内の機器

- ◆防犯機器（外部警備会社への接続に要注意）
- ◆録画機能付きテレビなどのリモコン入力機器類
- ◆夜間電力使用給湯器・都市ガス式給湯器・石油式給湯器
- ◆自動式釜炊き風呂
- ◆エアコン・モデム・LAN機器
- ◆電話機・ファクシミリ付き電話機
- ◆温水暖房便座
- ◆炊飯器
- ◆空気清浄機

なお外出の際にブレーカーを切ることで得られるメリットと逆にデメリットを考えて慎重に行ってください。最初に示した防犯機器は電池作動も多いのですが警備会社からは電話回線や光通信を通じて監視や点検が行われますので注意してください。また外出で家全体を閉め切ってしまうと換気が損なわれ「ダニ」「かび」が心配です。外出の際に換気扇だけは回しておきたいですね。



コンセントにスイッチ機能があれば、ブレーカー切断は不要です。パソコンのテーブルタップのようにコンセントにスイッチが付いているモノなら便利ですが、多くの差込口があるからと云つて、すべての家電製品を接続するには容量オーバーになり危険です。

私たちがコンセントと称しているのは正しくは「配線用差込接続器」でコンセントは差込口のあるもの、コードの先にしている「プラグ」と一対になっています。電気が接続器などを通る場合は必ず熱を発します。ワット数が大きいほど発熱量も大きくなってしまい容量オーバーの場合、小さなゴミが付いていると火災の原因になります。コンセントには必ず容量が表示されていますので確かめてください。

便利なテーブルタップですがテレビ関連をまとめる程度にしましょう。もちろんパソコンとは別系統です。ただ容量の大きなエアコンに使うのはもってのほかです。

家電メーカーでは埋め込み式のスイッチ付きコンセントを勧めています。ただ日曜大工で手軽に取り付けができないので工事が必要です。安心と節電のための出費と考えては如何ですか。なおコンセントとプラグの間に延長コードでスイッチ操作ができるモノもあるが、差込口は一つだけですがテレビ専用とすれば便利です。

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…ちょっと待った！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。

◆協会は法人企業各社のご贊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。

ご相談は

FAX : 06-6204-0052

メール : jadpa@wing.ocn.ne.jp

電話 : 06-6204-0002

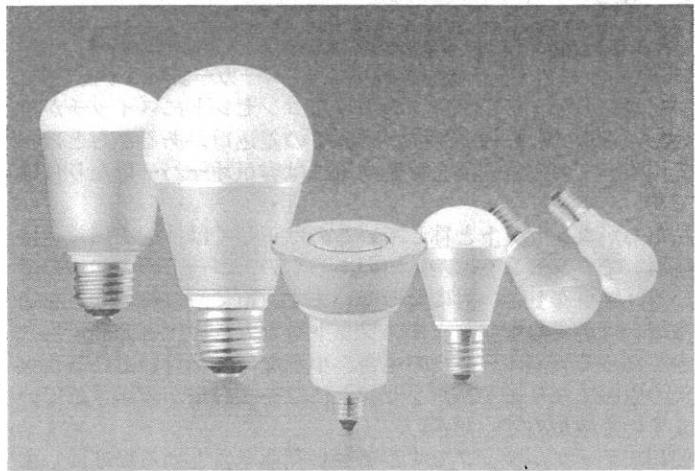
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合あらかじめ要点をメモにして手記かにお願いします。(ご相談は無料です。)

LEDの登場

照明器具の電力消費は少ないですが…車のヘッドライト、信号機、広告塔など公共の場でLEDが使われ始めてかなりの日時を経ましたが、ようやく家庭内にもLEDが使われ始め、白熱電球や蛍光灯から取り換えられようとしています。LEDの消費電力は白熱電球の6分の1で寿命が4万時間ですからランニングコストを含めるとかなりの割安となります。またLEDは熱を発しませんので冷房効率などを損わずに省エネに大きく貢献します。さらに「昼光色」「白色」「昼白色」「温白色」と云った蛍光灯を選ぶときに迷う「色温度」の違いもありなく演色性は概ね良好。パルック蛍光灯のような「三波長発光形蛍光灯」に匹敵する感じです。なお虫を寄せ付ける波長も含んでいないので光に虫が寄ってくるわずらしさはありません。

いいこと尽くしのLEDですが欠点といえば光源を直接見つめると眩しく、乳幼児の網膜には刺激が強すぎて注意を要するとの研究もあります。

とくに青色LEDによる網膜への障害は早くから眼科医によって警告されていて、これは青色LEDに黄色の蛍光物質を加えて白色LEDが作られているので、どうしても青色領域の波長が残ってしまうとされています。白色といつても青色がかった冷白色で、とくに車のヘッドライトのギラツキは異常、これを直視するのは控えた方がいいようです。



LEDの基本知識

LEDとはLight Emitting Diode(発光ダイオード)の略で電気エネルギーを直接光に変えるため、発熱量が極端に少なく約4万時間(4年半)の長寿命、しかも電気代は白熱灯と比べて年間1,700円強の節約となります。そのほか虫が好む波長を含みませんので虫は寄ってきません。商品や書画などの「光焼け」の心配もありません。

デメリットとしては光束が強くギラツキがあって直接光源を見ない方が安心です。製品によって白色に偏りがあり、また複数のLEDを束ねた製品は複数の影が生じます。LED本体は発熱しませんが器具の接触部分で発熱することがあります。

なお家庭用として市販されるLED電球には従来の電球のように散光光源となる「一般電球タイプ」と「下方向タイプ」があります。このほか口金による違いなど様々なタイプがありますが、多くは施工業者に委ねるものですから省略します。詳しくは下記にお問い合わせください。

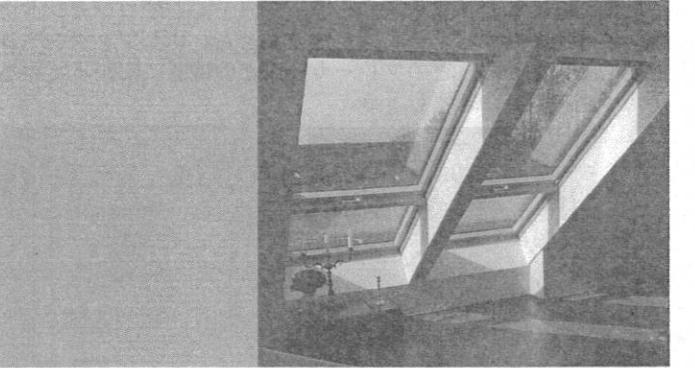
パナソニック電工株式会社広報課 電話03-6218-1166

天窓の効用

京の町家はウナギの寝床といわれるほど奥行きのある造りになつて奥の方は外光が差し込まず暗いので天窓からの採光は必要条件でした。この天窓から差し込む陽光は台所仕事には充分の明るさで、町家に限らずかつての日本家屋には天窓は重宝な存在でした。軽量鉄骨プレハブ住宅やマンション全盛となつて天窓はひととき忘れられた存在でしたが、最近では「トップライト」と洒落た呼び方をされ新築の際の採光の大きなポイントとなっています。

いまでも集合住宅の居住部分ではなかなか望めない贅沢ですが、共有部分に「トップライト」のある吹き抜けを設けているところも多く、また近代的な商業施設やホテルでは陽光の差し込む吹き抜けがあつて樹木などが植えられてトップライトを巧みに取り入れた快適空間となっています。

天窓の良さは分かったが、さてどうすれば…ということになりますが、新築に限らず既存の住宅でも増改築の際に天窓を取り付けることが多くなってきました。洒落たデザインや電動で窓やブラインドが開閉できる機能的なものなどがカタログで選べます。夏は室内の熱気を天窓から放出、冬は天窓からの陽光が室内を暖め、冷暖房効率は大幅に高まります。新築の場合は天窓の設置希望を伝えて建築設計事務所に一任するとして、改築の場合、工事費は概ね10万円程度でカタログ掲載の価格とは別途となります。合算して30万円内外で明るい陽光を室内にとり込むことができるようになります。この「トップライト」=天窓に関しては株式会社日本ベルックス様の話を参考にまとめましたので詳しくは同社広報の高畠様にお尋ねください。電話0570-00-8141



打ち水の効用

茶道では打ち水が重要な役割を持っています。客を招いてお茶を差し上げるすべての準備が整った段階で玄関口に亭主(お客様を招く主)が打ち水をして、客は打ち水を確かめて茶室に入ります。つまり準備オーナーの合図となっています。涼をとると云うより清々しさの演出でしょう。

茶道に限らず一部の地域では今でも夏の朝夕に玄関口や表の道に打ち水をする習わしが守られています。また日本水フォーラムなどの幾つかのNPO団体が提唱している「打ち水大作戦2011」も毎年打ち水キャンペーンを行つて韓国をはじめフランスでも打ち水を実施。CO₂削減が叫ばれている折、大きく注目されています。この打ち水キャンペーンは幾つかのルールがあつてわざわざ水道水を使うのはご法度。雨水や風呂の残り湯、すすぎ水などを溜めておいて打ち水に使う、そして道路だけでなくベランダや壁面などにも打ち水、ただし車がカーブする場所や坂道、マンホールなどスリップしやすいところへの打ち水が禁止。多くの参加を呼び掛けています。

さて、焼け石に水というコトバがあつて、打ち水をすれば果たして温度が下がるのだろうかという疑問もありますが、碧南市の中学生たちが行った実験研究では確実に2~3度の温度低下が認められ打ち水の効果が実証されています。

雨水の活用

「打ち水大作戦2011」で決められているように打ち水にわざわざ水道水を使うのはもったいないということで、雨水の溜め置きを使いましょう。昭和の中ごろまでコンクリート製の「防火用水」なる水槽が何処の街角にも置かれていてこの水を朝夕の打ち水に使っていました。防火水槽も桶や水甕(水がめ)もなくなりました今、これに代わるモノとしてポリバケツが最大でしょうか。そこでトイからの雨水を溜めて何本かのペットボトルに小分けして、そのまま散水すれば桶も不要、ボウフラも湧きません。2リットルのペットボトル10本となれば20リットルでポリバケツの容量が15リットルですから打ち水には充分の量ですね。

朗報!最新式打ち水「ドライミスト」の噴霧

人工的な霧による温度冷却は古くからおこなわれ、ミスト散布冷却法と云われていました。そこでこの霧の粒子を極限にまで小さくして水が蒸発する際の気化熱の吸収を効率よく行い冷却効率を高めようというのが「ドライミスト」で関係者の注目を集めています。

噴霧する水粒子の直径は16ミクロン(百分の1.6ミリ)ほどで眼には見えません。また粒子が小さく何かに付着すると瞬時に蒸発しますから噴霧中も衣服などを濡らす心配はありません。水道水を利用したこのドライミストによって周辺温度を3度内外、低くすることができます。

ドライミストは名古屋大学工学部発の産官学事業で清水建設と中部電力、能美防災などが共同で開発、数年前に実用化されたもの、愛知万博でデビューしました。ヒートアイランド現象に悩む自治体や公共施設で環境冷却の切り札として脚光を浴びるようになりました。



ドライミストの省エネ効果は高効率

装置を水道に取りつける際に、少し加圧する必要があるてここに電力が必要です。散布に要する電力は1平米当たり1.24ワットと云う値もあって、これで3度の冷却効果があるとすればエアコンの約20分の1。

また水と云えば「レジオネラ菌」などの繁殖が心配ですが、水道水直結でステンレスパイプを採用、また設備点検などの厳重な管理で菌が繁殖する環境を作らないという。さて家庭用は…と云うと25万円内外でまだまだ高価、かんたんには取り付けられません。正式なドライミスト方式ではなく加圧装置不要の水道直結型で一般ホースにノズルを付けただけのものがネットなどで紹介されていますが、効果のほどは不明です。家庭用のドライミストに関しましてはライセンスの関係で正統的な企業である「なごミスト設計有限会社」東京設計室にお問合せください。電話03-3219-7777

コラム

京都市交通局地下鉄のちょっと小粋なキャンペーン

省エネ&節電の大合唱のなか、家庭内では数字に表れますので積極的に節電しますが、公共の場では如何でしょうか。エレベーター乗るのをやめていますか?エスカレーターはどうですか?そんなためらいを払拭してくれる「励ましのお言葉」を京都市地下鉄「四条」駅北昇降口で見つけましたので紹介します。このコピーを考えたライターに脱帽。

四条駅北階段 みんな頑張れ!バージョンご紹介

- ◆瘦せたい人、階段へGO!
 - ◆階段上るのに勇気はいらない
 - ◆少しがんばる気持ちがあればいいんだよ
 - ◆上りはハムストリングスが鍛えられます!
 - ◆筋肉を鍛えてスリムな足に!
 - ◆腕も振って全身運動!
 - ◆階段使って脱メタボ
 - ◆世界最長の階段は11674段
 - ◆日本最長は333段
 - ◆それに比べりやたった63段ですよ
 - ◆幸せは前向きな一步から始まる
 - ◆一歩一歩があなたの努力の足跡です
 - ◆階段は人生と同じ。一段ずつ着実に!
 - ◆一段ずつ着実に上がっていくあなたの後ろ姿が好き
 - ◆階段上る自分の後ろ姿って自分じゃ見えないんだよね
 - ◆人間はエスカレーターという便利なものを発明した
 - ◆でも階段を発明した人はもっとすごいと思う
 - ◆この階段を息も切らさず上ってきたあなた、たいしたものだねえ!
 - ◆今日も階段を上ってくれてありがとう
 - ◆下りは大腿四頭筋に効果あり!
- b y 若手職員増客チーム 燃え燃えチャレンジ。

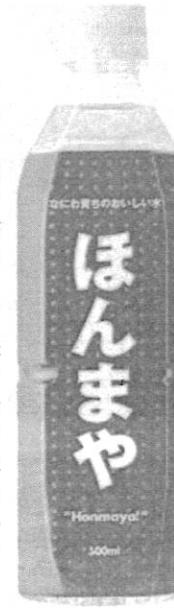


写真提供: 京都市交通局

「蹴込み板」と云うそうですが階段段差の部分にこのようなコピーガ書かれています。一段ごとに消費カロリーが減算されながら書かれています。階段一段昇ることに0.1キロカロリー。たったこれだけと思いたくなりますが通勤では駅の階段などが意外と多くありエスカレーターに乗るのを控えるとかなりのカロリー消費。なおハムストリングスとあるのがふくらはぎの筋肉を強化する運動のこと。ちなみに鉄道駅で最長の階段は谷川岳登山でおなじみの上越線土合駅で、この駅は新清水トンネルの途中にある地下駅。地上からホームまで462段の階段を下りて、143メートルの連絡通路を通り、さらに24段の階段を下りてやっとホームに到着、改札口を入れてここまで徒歩10分程度。逆にこの駅で降りると地上に出るまでは難行苦行、さてそれで何キロカロリーの消費になるのでしょうか。でも土合駅で降りる人は登山家ばかりですからね。

mondセレクション金賞受賞 「ほんまや」は本物だった

すこし前ですが、大阪市水道局が販売している水「ほんまや」が「mondセレクション第50回ワールドセレクション」にて金賞を受賞したというニュースが発表されました。「ほんまや」は、大阪市水道局の水道水を活性炭に通して残留塩素を除去し、加熱殺菌して500mlのペットボトルに詰めたもの、価格は100円。硬度約43mg/lの軟水でpHは7.5。ケセがなく、すっきりまろやかな口あたりで、ユニークなネーミングと明るいボトルデザインも好評。日本アトピー協会では水道水を活用するように普段から提唱していく、大阪市はもとより東京都をはじめ各自治体は水道水の品質維持に努力をしています。生活水を水道水以外に依存するのは経済的負担が大きく、せっかく自治体が高い税金を使って美味しい水づくりをしているのにそっぽを向くのはお互いに不利益。ただし共同住宅では高架水槽の清掃に不安がのこりせっかくの水質も台無し。そんな時は2万円を上限とした浄水器のお世話を。まあ、「ほんまや」は本物の美味しい水だったということで嬉しい限りです。



アトピーおばちゃんの娘です。連載1 「アトピーがて海外旅行できるんや！」

少し前の号まで「あとびーおばちゃん」がこの欄で連載されていました。そのおばちゃんの娘です。仮にアユとしておきます。おばちゃんに代わりましてこの欄をしばらく引き継ぎます。おばちゃんは私のためにとても苦労したようですが、私は覚えていないことが多く「へえ～そうだったんだあ」と他人ごとのようにしか云う事が出来ず、それに対しておばちゃんは「人の苦労も知らないで…」とボヤきます。私にしてみればそれはそれとして「これから的人生楽しまなくっちゃ」と羽根を広げますが、それもおばちゃんには気に入らないのでしょうか。いろいろと干渉してきます。でもやはり母親の顔を見ると「ありがとう」とここの中では手を合わせますが、口に出しては絶対に言えません。そんなテレビドラマみたいなことは出来ませんよね。

さて、多少ギクシャクしたこともありましたが私は京都の芸術大学を卒業後、3年8ヶ月の間、大阪の広告会社にグラフィックデザイナーとして就職、主にポスターやパッケージを手掛け、憧れの仕事に就くことができたことはとてもラッキーでした。

東京都美術館で開かれた「フェルメール展」のグッズ類のデザインを手掛け、私がデザインしたグッズが上野駅の特設ショップで販売され、多くの人が買ってゆく光景を見た時はデザイナーとしての喜びはひとしおでした。そんな中で日本のデザインには何かが足りないという思いにとらわれはじめ、より一層の高いレベルを目指してヨーロッパのデザインを勉強したいと云う願望が芽生えてきました。クリエイントの束縛が強く自主的なデザインができないことも一因ですが、その思いは日ごとに強くなり、この恵まれたラッキーな職場に見切りをつけることにしました。アトピーゆえにフリーター、派遣労働者に甘んじている方々、いや…もっと…アトピーゆえに就職できない方々の多いなかで、何と贅沢な…とお感じになるでしょうが、日本にはない感性のヨーロッパ、とくにドイツのデザインの奥深さに魅せられとうとう辞表を出してしまい、後に戻れない事態に自分を追い込みました。さあ、それからが大変なことになりました。

…と云うことで「アトピー娘アユ」でした、以下次号に。

法人賛助企業様ご紹介 第3回（敬称略）

協会は多くの法人賛助会員さまの年会費によって会務を行っております。そこでささやかな紙面ですが日頃お世話になっている法人様を入会年度順にてご紹介してゆきます。関係各位にはコメントをお願いしておりますので是非アトピーの患者さんへのひとことをお願いいたします。

中外製薬株式会社

所在地 〒104-8324 東京都中央区日本橋室町2-1-1
電話 03-3273-0881
業種・取扱商品 医薬品
平成7年1995年設立時ご入会

◆◆◆ アトピーの方へのひと言 ◆◆◆
中外製薬は患者さんのQOLを高める革新的な医薬品の開発をめざしています。医療の現場に一日でも早く新薬をお届けし、未だ解決法のない疾病を一つひとつ克服してゆくこと、そして、人々に生きる欲びを感じていただくこと、それが中外製薬の使命であると考えます。残念ながら現在は、アトピーの治療に有益な医薬品の開発はできていませんが、皆さんにとって福音となる治療薬の提供に向けて引き続き努力を重ねてまいります。

中外製薬株式会社 URL <http://www.chugai-pharm.co.jp>

※ 法人賛助企業様へのお願い
アトピーの方へのメッセージ欄をより充実したく、法人様からの暖かなエールをお願い致します。

皆さんでつくるアトピージャーナル

医学会患者会情報・新製品ニュース・話題・トピックスなど隨時ご投稿ください。

鋭意検討のうえ掲載いたします。

日本アトピー協会通信紙 あとぴいなう
発行 特定非営利活動法人 日本アトピー協会
発行人 後藤田 育宏 主幹 倉谷 康孝

次号発行予定 10月12日

〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7 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.nihonatopy.join-us.jp/>

DOCTOR INTERVIEW

井上 徳浩 先生

井上先生は、近畿大学医学部小児科教室講師、アレルギー疾患の小児科のドクターとして活躍されておられます。今回は、アトピー性皮膚炎、あるいはアレルギー疾患の治療についてお話をいただきました。

——先生は小児アレルギーを専門とされておられますか？初めて来院された患者さんやお母さんとどのように治療を進めていかれますか？

やはり小児科なので乳幼児の湿疹で来院される方が多く、とくに親御さんがとても心配されるのは、赤ちゃんですね。1才未満の乳児の湿疹を非常に気にしています。来院前は、あっちの病院、こっちの病院に連れて行ってという感じで、アトピーではなく湿疹と診断されながら、ステロイド軟膏などをもらっているという例が多いですね。これには学会から出ている判断基準などがあり、それで診断ができるのだけど、なかなかアトピーと診断されていないのが現状です。それでも、ステロイド軟膏を取りあえず出させて、塗り方の指導もあまりなされていない。食物アレルギーなら血液検査をして数値が出てきたから、この食物を除去しましょうという話をされたという方が多いです。

考えてみたら、まずアトピーっていうことを診断することからはじまることが多いですね。アトピー性皮膚炎なら、こうして治療していくよという治療法を小さな冊子を使いながら説明します。アトピーのどこが弱いか、食べ物との関係はどうなっているのか、そしてスキンケアはどうするか、そういうことを初診の時に30分前後をかけてお話をします。こういった治療をしましょう、これぐらいのペースで軟膏を塗りましょう、そして塗る量を具体的に言うと「こんなに使うんですか？」と尋ねられることもよくあります。今までの治療と何が変わったかというと塗る量と回数で、それで症状が劇的に変化が多いと思います。まあ、当院の治療はそういうところが特徴的なと思います。かゆみは、皮膚に炎症が起こることで生じます。なので、炎症より上に必ず薬があるようにして、炎症が落ち着いてきたら薬を減らしていきます。炎症とかゆみの関係を理解してもらって、炎症が薬を追い越さないようにします。かゆみ止めを飲むまえに、塗り薬でかゆみを防いでいく。今のアトピー治療の多くがプロアクティブ、前もって治療するかたちがとられています。かゆいから塗るのではなく、かゆくなる前に塗っていく。それによって炎症をもっと抑えていけるんじゃないかなと考えています。

食物に関しては、一旦皮膚をよくしてから再度評価してみます。検査の数値も大切な判断基準ですが、実際皮膚をよくして食べたら大丈夫だったというケースも多々経験するので、実際に「食べてみようね」って話まではもっていけるようにしています。

——治療の説明を受けたお母さんはどうですか？

ステロイド軟膏が怖いと思っている方が多いですね。「もらったけどあまり塗っていません」「ちょっとすぐ塗っています」という方が多く、一回に塗る量の軟膏を実際に手でのばして、これ位べとべとに塗るという話をよくします。ステロイド軟膏の副作用があるのは知っていても、具体的にどんな副作用があるのかは理解されていないことが多い、よくあるのが、内服薬のステロイド剤の副作用を外用薬の副作用と間違えて捉えておられる方は多いです。両者はちがう副作用なので、外用薬の副作用を説明します。また、診察の大きな意味のひとつは、今の様子の確認で、もちろんそのなかには副作用が起っていないかとも含まれています。

そして診察で大事なことは、お母さんの思っていることを言ってもらうということですね。アトピーの通院は長くなるのでお母さんが無理して、がんばってやっている外来だったらお母さんが続きません。子どもの成長を楽しむことを忘れてまで、スキンケアしなきゃいけない訳じゃなくて、そのときそのときの子育てを楽しみつつ、その中にスキンケア治療があるというふうに、負担にならないように考えていかなければいけない。「今は1日3回塗らないといけないけれど、そろそ

井上徳浩（いのうえ のりひろ）先生プロフィール

現・近畿大学医学部小児科教室 講師

（近畿大学付属病院）

日本小児科学会専門医

日本アレルギー学会専門医

厚労省臨床研修指導医

日本体育協会公認

スポーツドクター

■経歴

1995年 和歌山県立医科大学医学部卒業

1999年 大学院医学部研究科終了

医学博士取得

2000年 紀南総合病院小児科

2005年 国立成育医療センター診療部アレルギー科

2006年 駿大津市民病院小児科副部長

ドクターインタビュー

（近畿大学付属病院）

日本小児科学会専門医

日本アレルギー学会専門医

厚労省臨床研修指導医

日本体育協会公認

スポーツドクター

■経歴

1995年 和歌山県立医科大学医学部卒業

1999年 大学院医学部研究科終了

医学博士取得

2000年 紀南総合病院小児科

2005年 国立成育医療センター診療部アレルギー科

2006年 駿大津市民病院小児科副部長

ろ2回でいいよ」という指示を心掛けています。また、お母さんが考えて今日は何を塗ろうというのは負担になるので、次の受診まで、そのとおりにしたらしいように、薬を塗るスケジュールを決めるようにしています。小さい頃の思い出はスキンケアだけだった、となってしまったらそれこそもったいない。1人目がアトピーで大変だから2人目を諦めようという方もいらっしゃるので、そういう場合はそうじゃないよと、何とかしてあげないといけないと思っています。

——治療に取り入れておられる「TARC」の測定についてはいかがですか？

以前は皮膚の状態だけで判断していく、我々医療者側とお母さんの思う“もう皮膚はいいです”というのがやはり差がある訳ですね。TARCは、値を見て実際に「この値をどのぐらいまでもっていったら楽になるよ」と説明できます。中には皮膚はもうきれいだというお母さんに対し、測定してみると数値は案外高かったりすることも。その場合はやっぱり、どこかでくすぶってるから、もうちょっとがんばったほうがいいよね、という話ができるので非常に便利な指標ができたなと思います。

健康保険が使えるので、月1回の測定が可能です。実際にIgEや好酸球の測定だけだとアトピーの状態を常に正しく表しているわけではないので…。

最初の目標は皮膚がきれいになるということですが、ただ単にきれいになるだけだと、また悪くなる可能性がある。きれいになればいいのではなく、もうひとつ上のことを提示して、そこまで到達しようと、という話をさせていただいている。

——先生の治療についてのお考えをお聞かせください。

東京に行って勉強する機会を得たときに、自分が勉強してやっていた治療と最先端のところでやっている治療とのギャップを感じました。やはり同じ疾患としてかかっているのであれば、できるだけいい医療を提供してあげたい。まあそこまで偉そうなことは言えないんだけど、それと同じようなことをできないかと考えようになりました。

アトピーの治療では、国立成育医療センター・アレルギー科の大矢先生の影響を強く受けています。“治ると思っていないものは治らない”。治そうと思って次の手を考えろ”とよく言われました。お母さんは困っているから来ていて、まあ仕方ないよねと決して言うことなく、次の手を考えてあげたいなと常に思っています。

——お母さん方にはとても勇気づけられると思います。本日は有意義なお話、ありがとうございました。

取材・三原ナミ（オフィス・メイ）

A · T · O · P · I · C · S

第21回日本外来小児科学会年次集会の付設展示会に 参加いたします。

外来小児科と冠が付けられているように主に開院されている小児科の先生方の学術研究発表の場として年に一度開催されています。当学会は「小児の総合医療と外来医療に関する研究と教育を促し、もって小児医療の向上をはかること」を目的に平成3年(1991年)に発足。今回の会頭は西宮市で開院の熊谷直樹先生で「外来小児科 アップデート・何に気づき、どのように学ぶか」をテーマに小児科学の臓器別分野ではない外来小児科学を発展させ、開院の先生方のより高度なアイデンティティの確立を目指すとされています。

当学会にはドクターアンタビューオーをお願いしました井上徳浩先生のお計らいもあってささやかですがワンブース参加。小児科関連の企業様の商品等を展示紹介いたします。

会場は神戸国際会議場セレクションホール。会期は8月27日28日の土日にかけての2日間。協会ではさまざまな機会を通じて医師の先生方をはじめ、製薬関係者、コメディカルの方々に協会活動を知りいただき、積極的に関連学会等に参加してゆく所存です。

第27回日本臨床皮膚科医総会の付設展示会に患者団体として参加し、震災支援の状況等を展示しました。

去る6月11日と12日、土日にかけての2日間、大阪堂島の大坂国際会議場「グランキューブ」で開催されました表題の医学会付設展示会に会長の笛川先生をはじめ理事の先生方のご厚意でスペースを頂戴し参加。東日本大震災被災患者さんに向けてのレスキュー・パックの内容を実物展示し、合わせて協会の会務等をパネルで紹介いたしました。

患者団体の展示には日本乾癬患者連合会、日本円形脱毛症コミュニケーションの二団体も



参加、会の現状等のお話を聞きました。今後、さらなるの交流を深めたいと願っております。

さて研究発表される先生方の演題中で「アトピー性皮膚炎」と云うコトバが少ないように思えて、近年この傾向が読み取れます。アトピー性皮膚炎がコモンディーズ(普通の病気)となったことのあらわれでしょうか? 喜ばしいような…、しかしちょっと寂しいような…と云ったら叱られま

すね。



ヨーロッパで注目したこの書籍

「喘息の超(ウルトラ)コントロール法」
株メディカルトリビューン 1,470円(税込)
久保クリニック院長 久保 裕 著

● 「心療内科がわかる本」(株)PHP研究所 552円(税別)
中部労災病院心療内科部長 芦原 瞳 著

● 最近、聞くようになった気がしませんか? やはりストレス社会の影響でしょうか。でも「心療内科」って何科? と云う変な疑問も感じますよね。何となくメンタルクリニックって言ってもらった方が判りやすいような気もしますが、また違う病科なのでしょうか。
● 本書ではその現場におられるドクター自らが「心療内科」の現状や知名度、誤解などを感じられ書かれた一冊です。極端な場合「精神科」「神経内科」と誤解されているケースも多いとか。確かにまだ新しい標榜科だそうですが、先生が診察された患者さんの病例ごとに、その症状や診察、処方などが書かれています。「あなたの知らないあなた」や「自分のストレス耐性」などが判るチェックリストもあって、興味深い一冊です。



病院や医院で「喘息ですねえ」と初めて言われた方から、現在喘息の持病をお持ちの方まで非常に判り易くまた様々な「飽きない」工夫がされていて、先生の患者さんへのこころ配りを感じます。一時間もあれば読み切ってしまうほどですが、内容は非常に詳しく掘り下げて書かれています。初心者の方には?という部分もあるかも知れませんが、治療法ではなく、基礎知識から吸入剤などの様々な薬剤の紹介、日常生活の対処法まで書かれています。またコーヒータイムという休憩ページがあり著名人や歴史上の人物の喘息患者さんの紹介や迷信まで書かれています。生きたアマガエルに黒焼きしたモグラが特効薬とか? ??

