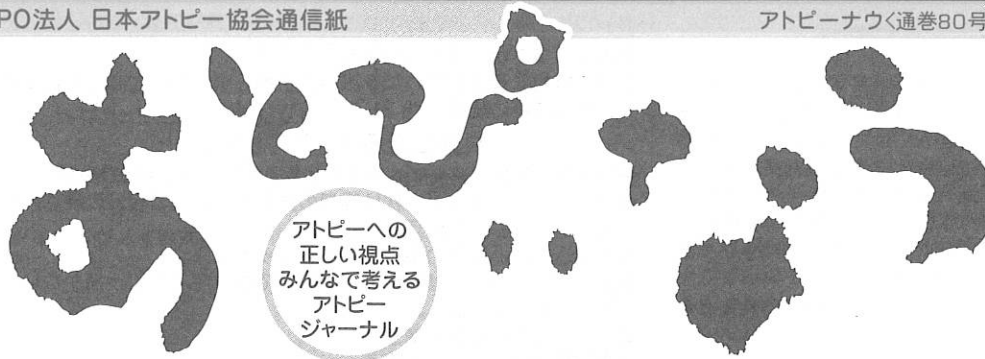


JADPA



NPO法人日本アトピー協会



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

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

- ◆特集ぐっすり眠りたい①P1
- ◆特集ぐっすり眠りたい②P3
- ◆2011年度「皮膚の日」催事P4・5
- ◆アトピーおばちゃんの娘ですP6
- ◆日本外来小児科学会展示会報告P6
- ◆ドクターインタビューP7
(大阪府立病院機構 呼吸器・アレルギー医療センター アトピーアレルギーセンター長 片岡葉子先生)
- ◆ATOPICSブックレビューほかP8

特集「ぐっすり眠りたい」①

掻かないで眠るために

「ぐっすり眠り」「すっきり目覚める」ことはアトピーの方にとっては永遠の課題、そんなこと出て来ないじゃん…とお叱りを受けそうです。とくにこれからの季節、布団に入ってしばらくして体が適度に温まったところ痒さが襲ってきます。

人にもよりますがおよそ30分から1時間前後が地獄の時間。眠気とともに交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わり自律神経の領域に入る、その境目あたりが痒さに対して過敏になると云われています。その前に眠ってしまえば…と云う乱暴なことは申しません。眠ってしまったら睡眠の浅い時は痒さで目覚めてしまい、また眠っているときでも無意識にポリポリと掻いています。

さて快眠とは、その定義によると①早い寝つき、②ぐっすり睡眠、③すっきり目覚めと云うこととなりますが、どれもアトピーの方にはバツ印。これは理想論ですね。でも出来るだけこの理想に近づけるために少し工夫をしてみましょう。

レム睡眠とノンレム睡眠、これを知ることで快眠方法をマスター

眠りの研究はソクラテスの時代にも行われていましたが二十世紀初頭までナゾとされてきました。フロイトに始まる睡眠研究者たちにより睡眠のメカニズムがほぼ解明され、レム (Rapid Eye Movement) 睡眠とノンレム睡眠の二つの睡眠パターンのあることが判明。レム睡眠とノンレム睡眠がワンセットとなった90分サイクルの波が4回ほど繰り返されて目覚めに至る「サーカディアン」リズムのあることが今では定説になっています。レム睡眠とは体は眠っているが脳は起きている状態で深い眠りの大きな波、脳が起きている状態なのにまぶたの裏側では眼球が小刻みに動いていて、このように名づけられ、フランスなどでは別の名前「逆説睡眠=パラドキシカル睡眠」と呼ばれています。ノンレム睡眠とは体は起きていて脳は眠っている状態で小さく短い波となって現れ浅い眠りとされています。レム睡眠時は体が眠っているので感覚器官も眠っていて刺激があっても反応が鈍く、逆にノンレム睡眠は感覚器官は働いているけれど脳が眠っているのでこれも反応が鈍く睡眠中に多少の出来事があっても無感覚なのはこのため。そして脳が眠っているノンレム睡眠の時間帯が短いのは外敵に襲われたときに直ぐに反応できるように動物的本能が仕組まれているから。夢を見るのは概ねレム睡眠からノンレム睡眠に移行する過程での現象とされています。夢を見ることは朝方に多く、目覚める直前というのは体が外界の刺激に反応し脳がそれに対応する状況となって光や音や匂いの刺激が引き金となるということです。カレー粉を枕元に置くとカレーの夢を見るということで、えっホント？と思えることがホントに実験されたとか。

ナポレオンが三時間しか眠らなかった…というのもホントかも。

レム睡眠とノンレム睡眠は90分サイクルの波で繰り返され寝入った直後とその次の波が深い谷状を成して順次、浅くなって目覚めます。したがって深い眠りの最初の波と次の波を合わせるとちょうど3時間となって「ナポレオン睡眠」は睡眠医学では正しいとされています。ただ

短い期間の一時的な事柄であり、私たちがまねの出来るものではありませんが不眠症で睡眠時間が短いと気にしている方も3時間内外の睡眠は確保しているはず。そう考えると痒さでカキカキ時間が長く眠れなかった…といっても睡眠時間はまあ何とかクリヤしていると考えたほうが気が楽になりますね。睡眠研究者の間では不眠よりも過睡眠の方が脳卒中や痴呆症に至るなど医学的なリスクが大きいとされています。

90分サイクルを上手に応用して一日を過ごす。

一般に睡眠時間は8時間といわれますがサーカディアンリズムでは7時間半となります。お目覚めすっきりは90分サイクルから得られ、受験勉強などでは最低4時間半の睡眠といわれるのはこのため、労基法で夜勤の仮眠時間3時間もサーカディアンリズムから、年配の方は早起きという事で睡眠時間は平均6時間、これも理にかなっていますね。ちなみにほとんどの大学の講義時間は90分。したがって複数の作業が重なっても90分単位で切り替えながらこなすというのが「出来る人」ということでしょうか。

このような一日のなかでもリズムのあることを上手く活用しスケジュールを立てればアトピー軽快の糸口がつかめるかも知れません。

どうしたら快眠が得られるのでしょうか。

まず早い寝つきのために何が出来るのでしょうか。1~2時間ほど前からゆったりとリラックスして「眠り」モードに導く、その前提として直前の飲食や運動を避け、また携帯メールやパソコンなど、脳を興奮状態にすることは避けなければなりません。寝る前の読書の効用もよくいわれますが推理小説などはもつてのほかかも知れません。睡眠導入に必要な「物理的」要因として温湿度、光、音の三つの要素があり、これらの調和を保つことで良好な寝室環境が得られます。そしてあとで述べますが「寝具環境」も安眠への大きな要素となります。温湿度はエアコンの普及で適温適湿が得られ、また寝具などで調整が出来ます。エアコンが普及しない以前はふとんなどを重ね着することで適温を得ていましたが、重さで肩が凝ったり寝返りが打ちにくいと云ったことも安眠妨害の要素となっていました。

明るすぎても暗過ぎても…

さて光=明るさについてですが、明るすぎるのはもちろん、逆に完全な暗闇でもなかなか眠れません。家具や調度品の輪郭が判る程度のほんのかな明るさが良いとされ、また時計が読める程度とも云われています。なお夜灯の点光源でなく間接照明の面光源が求められます。欲を云えば青から紫にかけての光は眠気を誘うと云われ、はやりのLEDは白色以外に青や緑、紫などの光が選べるので間接照明の光源に使ってみるのも一案です。

またベッド脇や廊下のフットライトなどは光源が直接目に入らないような柔らかな照明を採用しましょう。

なおお目覚めのスッキリ感を得るには太陽光線は欠かせません。朝日の当たる食卓での朝食は良い一日のスタートラインです。

単調なリズム、緩やかなテンポ

睡眠には遮音性が必要ですが、これもあまり静かすぎてもなかなか眠れないもの。ご自分の心臓のリズムが鼓膜の中でゴコンと響いているとなるとなかなか寝付かれませんか。眠りを誘うには音楽を聴くことも有効ですが、寝床でヒップポップやラップは似合いません。アップテンポですから興奮する一方、寝床ではやはり高音域の少ないスローテンポな曲が良いとされ、たとえばチェロの独奏など弦楽器の響きは心を鎮めます。ただ好みも問題もあってご自分の好きな曲をiPodなどに収録し、好きなように聴きながら眠りに就くというのが一般的でしょうか。ただイヤホンは違和感があるので就寝時にはタイマーセットでオフになるスピーカーシステムにしたいものですね。

適度な空間感覚も快眠の条件

大広間の真ん中で寝てみたいと思いたいますが実際に寝てみると何だか落ち着きませんね。人も動物、野生の時代からの名残でしょうか、野獣に襲われることは無いとは思いつながら壁際なら安心しますね。この安心感も快眠導入への要因の一つです。狭すぎても広すぎても落ち着けません、6畳程度が適度でしょうか。また敷きふとんで寝る場合とベッドとではそれぞれ一長一短はありますがアレルギーの方は床上の空気層の空気を考えるとベッドをお勧めしたいもの。その理由は床に近いほどハウスダストが濃密に分布しているからで、お子様の場合、二段ベッドの上段を使うのが理想的。

さらにベッドやふとんなどの寝具の幅は肩幅の2倍半以上が必要で、寝返りがうてる最少の幅は70センチ、ブルートレインの寝台の幅もこの根拠から設定されているそうです。なお寝室の壁面素材にも気配りしVOC（揮発性有機物質）が遊離するような素材や接着剤はもちろん避けなければいけません、吸湿性吸音性のいい無機素材の壁面素材を選びたいもの。さらに気をつけたいのが金属パイプのベッドフレームです。壁際のその先、つまり屋外に電柱など無いか確認してください。電柱があれば電気が通っていて金属フレームがあれば誘導電流が流れ、これは意外な盲点になっています。電磁波はアトピーの悪化要因の一つです。

ふんわり暖か…プラスαでぐっすり快眠

睡眠中、ずっと皮膚に接するのが寝具、掛けふとん、枕、パジャマなどですね。平均7時間として一日の約3分の1の長時間、これらに使われている繊維素材と接触しています。また汗を吸ったりして湿度調節をし湿度も調節、さらに寝具の弾力感も大きな要素となります。寝具の適度な弾力性は寝返りがしやすい、自然な姿勢が保てる、安心感に包まれるなど、生理的・心理的な面で効用があり、とくに寝返りを打つことは睡眠段階へ移行するためのスイッチの役割り、血液循環のパターンに変化を与える、体温調節などがあって、眠れぬときは寝返りを繰り返すことがよくありますね。また寝返りをすることでふとん内の温度環境に変化をもたらす、発汗の状況も変わってきます。睡眠の研究者の間ではよく知られていますが体重のかかる側は発汗が抑制され、圧迫されない側からは逆に発汗が促進される現象が確認されています。これを「反側発汗」と云いますが体温を調整するために寝返りを打ち、また暑さで寝苦しい夜にしばしば寝返りを打つのは皆さんは体験済みですね。寝返りは熟睡の条件…となると柔らかすぎても体が沈みこむような寝具は考えモノです。

さて就寝時に掻かない魔法の方法？ そんなのありませんよ。

魔法の方法は残念ながらありませんが極力掻かないように仕向ける方法はあり、努力目標としてぜひ試していただきたいもの。これはアトピーに限らずどの疾病にも当てはまる基本的な事柄です。慌ただしさに追われている現代人、特に若い方々にはなかなか実行しづらい場面もあります。何をとり何を捨てるか、ライフスタイルの問題提起でもありますが列記しました。

快眠に至るころの準備

- ◆心のどこかにアトピーと云う病気を持っていることを自覚し、他人とは同調できない部分があることを認めること。飲み会を断る勇気も時には必要です。
- ◆日付が変わる前に就寝、したがって夕食はその3時間前に済ませる、と云うことは午後9時が限度。
- ◆残業など出来れば短く切り上げて家庭内でのくつろぎ時間を増やす。
- ◆早食いドカ食いは控え、就寝直前の深酒は抑える。
- ◆就寝1時間前には、パソコンや携帯から離れる。
- ◆就寝直前には、エキサイティングな動画は避ける。
- ◆就寝直前にジョギングや腹筋運動などは行わない。ただしストレッチ体操程度なら血行を良くし眠りを誘います。

- ◆後述しますが入浴の効用を最大限活用。
- ◆BGM的な音楽を聴いたり旅行ガイドを眺めるなど心に負担をかけない程度の軽い読書。

快眠に至るモノとのかかわり

- ◆ゆったり目のパジャマ、子供さんの場合はゴムレスのひも結びタイプ。
- ◆好みにもよりますが、枕は親指の腹部が沈み込む程度の硬さ、出来ればピローケースを使う。
- ◆沈み込まない程度の弾力性があるマットレス。
- ◆湿疹がひどいときは筒状の包帯などで覆って爪で引っ掻かない工夫を(医師と相談のうえ)。
- ◆防ダニ処理の寝具を使う。
- ◆吸汗性のいいシーツを使う。

入浴とのかかわり

- ◆アトピーの方に入浴は欠かせません。寝る前の入浴をお勧めします。
- ◆湯温は低い目、40度前後、熱すぎると交感神経が高ぶって眠りを妨げます。
- ◆湯あがり後すばやく外用薬を塗布。理想的には湯あがり後5分以内。
- ◆入浴剤の効果効能は人によってそれぞれですが匂いのきついモノは睡眠を妨げます。
- ◆塩を入れるとポカポカするとされていますが睡眠を誘うには体温の低下が条件ですのでポカポカし過ぎはマイナス要因。
- ◆入浴後30分以内に布団に入りましょう。

特集 ぐっすり快眠 ②

寝具といえば、やっぱりダニが気懸かり

寝具選びも快眠の条件の一つですがアトピーの方にはさらに防ダニという条件が加わります。アトピーを含めてアレルギーを引き起こすダニは何千種類という中のほんの数種類。なかでもコナダニの仲間やケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニの二種類がアレルギーに大きくかかわり、それはこの二種類のダニの体を構成するたんぱく質が原因とされています。今ではダニに咬まれてアトピーになると信じる人は少なくなりましたが、ダニが咬んで感染する病気もあり、またダニが皮膚を噛み切つてトンネルをつくる「疥癬=かいせん」という皮膚の病気もあります。昔、船で旅行する際にベッドを介して疥癬が広がったという話を聞きました。寝具にダニはつき物ですがダニの生態を知ることで「ダニ」の害を防ぐことが出来ます。

ダニに快適な温湿度条件は寝床環境と同じ

ダニが好む湿度湿度は25度、70%で湿度が下がると繁殖力はかなり低下するとされていますが温度には対応の幅が広く高温でもなかなか死にません。ダニが好む湿度湿度環境はまさに寝床のなかと同じで、しかも人の垢や剥落した皮膚断片など餌になるものも豊富です。寝床に限らずじゅうたんのカーペット、たたみ表、クッション、枕、ぬいぐるみ、衣服など身の回りの繊維製品には少なからぬダニが生息していると考えましょう。寝床だけ掃除が行き届き布団乾燥も念入りに…といってもほかの部分がおろそかにしている「何でなの」ということでアレルゲンとなるダニは一向に減りません。そもそもダニを撲滅しようという発想が間違っていると云われ、一説には一世帯に東京都の人口程度のダニが生息しているとも…。これを撲滅させるには相当な覚悟が必要です。平均体長0.4ミリで目に見えないからいいものの、考えただけで気味悪い数字です。

ダニを寄せ付けない工夫

コナとヤケの二種類のヒョウヒダニのたんぱく質がアレルギーに関与すると判ったので、それへのさまざまな対応がなされるようになり防ダニを目的とした商品も数多く出回るようになりました。ダニアレルゲン対策には以前から行われてきた「物理的対応」と「化学的対応」との二つの方法があり、物理的対応はダニを寄せ付けないこと、化学的対応はダニアレルゲンを化学物質により不活性とする方法や人畜無害の物質で忌避する方法、あるいはコナヒョウヒダニを誘引してからめ捕る方法など工夫を凝らした防ダニ方法が開発されています。そのような中でアレルゲン不活性化と云う方法が開発されて十年近くになりさまざまな分野に商品展開されています。たとえば布団は以前にはダニを布団綿の中から表に出ないよう通過させない工夫が中心でした。しかし科学的な対応が普遍的となった今ではダニのタンパク質が薬剤に触れると不活性となる方法で、その薬剤を含ませた繊維製品で寝具・寝装品をつくるものが多くなってきました。ダニ不活性化に使われるのはタンニンやカテキンですが水に溶け出すのでこれを固定するためにポリフェノール系の薬剤が使われます。人畜に無害なことは云うまでもありません。

快眠のためにダニを寄せ付けない工夫を施した日本アトピー協会推薦品のかずかずをご紹介します。

詳細につきましては日本アトピー協会のホームページをご覧ください。また吟味検討あるいは購入希望等は直接企業様に電話でお問い合わせください。(敬称略・順不同)

- ◆**ダイワボウノイ株式会社** 東京都中央区日本橋人形町 お問合せ 03-4332-8228
アレルキャッチャーAD掛ふとん・敷フトン・ベッドパッド・枕・掛カバー・ワンタッチシート・ピローケース・枕(パイプ)・ブランケット・パッドシーツ・シート、以上の代表認証番号 T710400A
- ◆**西川リビング株式会社** 大阪市中央区本町 お問合せ06-6262-9166
ベビー敷ふとんDタイプ・洗える合繊掛ふとん・ベビーロイヤルスター羽毛掛ふとん・メディエルベビーふとんカバー・ダニアレルゲン不活化ロイヤルスター羽毛掛ふとん・ふとんカバー
以上の代表認証番号 S803400A
- ◆**浅尾繊維工業株式会社** 島根県出雲市 お問合せ 0853-23-7222
洗える掛ふとん・敷ふとん・枕・カバーリング
以上の代表認証番号 T5104K00B
- ◆**小栗株式会社** 静岡県浜松市 お問合せ053-456-1212
アレルバスター加工掛布団カバー・敷布団カバー・ピローケース
以上の代表認証番号 T5104K00G
- ◆**株式会社グローバル** 大阪市淀川区 お問合せ06-6885-0233
CLアレルバスターダニ取りシート 以上の認証番号 T5104G00A
- ◆**西川産業株式会社** 東京都中央区日本橋富沢町 お問合せ 03-3664-8161
スーパーセーフティガード・アレルバスター加工ファロン掛布団・肌掛ふとん・合繊敷ふとん・枕・掛ふとんカバー・ピローケース
以上の代表認証番号 T5104N00A
- ◆**メルクロス株式会社** 東京都中央区日本橋 お問合せ03-3273-7761

西川リビング株式会社「睡眠環境科学研究所」

同研究所は快適な睡眠を得るための環境要因を研究し、その結果を反映させた上質な寝具を提供する目的で社内研究所として平成10年に設立。大型恒温恒湿度室も設置され24時間の睡眠観察もできる態勢。JIS規格による保温性試験、弾力性試験、水分移動特性試験を行う機器も完備し、体圧分布特性やドレープ特性などの物性評価をはじめサーモカメラで行う寝具環境内温度評価や睡眠生理実験など眠りについての多項目にわたる試験や実験を行い日本睡眠環境学会などで積極的に学術発表を展開。社内だけではなく社外活動も活発で小学生を対象に睡眠の仕組みや、ぐっすり眠るための心構えなどを判りやすく解説し、小さいうちから睡眠の大切さを理解してもらおう啓発活動にも取り組んでいる。吉兼研究所長さんのお話では快眠の条件は寝るまでの時間=睡眠潜期が短いこと、健康な人は床に入って5分ほどで睡眠状態に入り直ぐに深い眠りとなり、いちど睡眠状態に入ると少々のことでは目覚めないという。また眠りに入る兆候として睡眠潜期に入ると手が暖かくなり額は逆に冷たくなる。いちど眠りに陥ると中途覚醒がないことも快眠の条件、熟睡中でも大きな寝返りは通常30回程度、小刻みな寝返りは一晩で1千回程度

- アレルバスター加工掛布団・増量掛布団・薄型敷布団・掛カバー・敷カバー・ボックスシーツ・ピローケース 以上の代表認証番号 T7104K00M
- ◆**モリシタ株式会社** 群馬県高崎市 お問合せ027-323-8151
アレルバスター加工ウオッシュャブル枕・ピローケース
以上の代表認証番号 S10034K00M
- ◆**モリリン株式会社** 東京都中央区東日本橋 お問合せ03-3863-9311
アレルバスター加工肌掛ふとん 以上の認証番号 T7104K00L
- ◆**株式会社須崎ふとん店** 福岡県みやま市 お問合せ0944-22-5446
アレルバスター加工「スザキーズ」掛ふとんカバー・敷ふとんカバー・BOXシーツ・フィットシーツ・枕カバー
以上の代表認証番号 T5104K00J
- ◆**コウ・クレッセント株式会社** 静岡県浜松市 お問合せ053-445-1005
オーガニックコットンガーゼ掛け布団カバー・ボックスシーツ・綿毛布・和晒し二重ガーゼ敷き布団カバー・ボックスシーツ・ピローケース・掛け布団カバー・綿ブロード(無地・花柄)・敷き布団カバー・綿ブロード(〃)・ピローケース綿ブロード(〃)
以上の代表認証番号 T1006500A
- ◆**株式会社サンワード商会** 大阪市中央区本町 お問合せ06-4705-1300
T10T10加工防ダニシート「御用ダニ!!」以上の認証番号T509500A
- ◆**株式会社UYEKI** 大阪市淀川区 お問合せ06-6838-3355
ダニクリン(防ダニ加工用スプレー剤) 認証番号 T810400A
- ◆**株式会社エコ・ワールド** 大分県玖珠町 お問合せ0973-72-9710
洗えるマットレス三次元網状構造E-CORE各サイズ・枕・座布団
以上の代表認証番号 T1107500A
- ◆**エルビー技研株式会社** 埼玉県鶴ヶ島市 お問合せ049-271-6055
ダニ取りクリーナー(防ダニ加工用剤) 認証番号 T1006700A
- ◆**株式会社エフノ** 大阪府泉佐野市 お問合せ072-458-0588
ダニ取りクリーナー(防ダニ加工用剤) 認証番号 T10077E00E

はするので軟らか過ぎて体が沈み込む寝具は寝返るときに余分な力が入って自然な寝返りが出来ず目覚めることになり個人個人の寝方に見合った寝具選びが大切とか。若い人は一気に朝まで眠るのが普通ですが年齢とともに中途覚醒の回数は多くなります。また体に不具合があると中途覚醒を繰り返すこともあるといわれます。そして朝のお目覚めには朝日を浴びるなど必ず明るい光の中で深呼吸し覚醒感を高めること。これらの三つの要件をいかに満たすかが快眠不眠の分かれ道。なお入浴が睡眠に与える効果は体が温まって眠るのではなく39~40度のお湯につかることで入浴後しばらくすると生体反応として体温が下がりが睡眠潜期に導くことが出来るからということです。



小学生たちに眠りの大切さを説明…
このような地道な活動が健やかな学童たちを育てます。
(写真提供・西川リビング睡眠環境科学研究所)

患者さんからのご相談は ●●●●●● いつでもお受けします。

症状が一向に改善されず長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んなコア=核としてご利用ください。

◆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。

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をお願いします。(ご相談は無料です。)

いいひふ 11月12日は皮膚の日

平成23年(2011年)度「皮膚の日」催事

11月12日は「いいひふ」皮膚の日です。日本臨床皮膚科医会が昭和52年(1987年)に制定し今年で24年目を迎えます。皮膚についての正しい知識の普及と皮膚科専門医療に対する理解を深める啓発活動を目的としています。皮膚の日には各地で講演会などのイベントが開催されていますので必ずしもアトピーの演題ばかりではないですが、のぞいてみてください。直前になると各地の医療機関の皮膚科外来待合室などに告知のポスターが掲示されますのでご覧ください。なお昨年度の「皮膚の日」のイベントに関して同医会の報告も合わせて末尾に転載いたします。

札幌市

日時: 11月12日(土) 14:00~17:00
会場: 札幌プリンスホテル 国際館バミール

- 市民公開講座「皮膚病な〜んだそうなんだ」
1. 首のまわりが黒くみえる
札幌厚生病院皮膚科 高橋 博之先生
2. おできのようでおできでない
北海道医療センター皮膚科 廣崎 邦紀先生
3. ニキビ掲示板より
山中皮膚科スキンケアクリニック 山中 清光先生
4. 若返るための簡単な皮膚治療
やまはな皮膚科クリニック 荻原 千成先生
●市民無料皮膚相談会
◎ 廣仁会札幌皮膚科クリニック TEL: 011-221-8807

青森市

日時: 10月30日(日) 13:00~15:00
会場: 青森市文化観光交流施設 ワ・ラッセ イベントホール

- 市民公開講座
「皮膚科の救急疾患〜急を要することがある皮膚病」
白石医院院長 白石 正彦先生
「ダニと皮膚疾患」
青森市民病院皮膚科部長 秋田 尚見先生
◎ 長島皮膚科クリニック TEL: 017-776-1112

盛岡市

日時: 11月3日(木・祝) 13:00~16:00
会場: アイーナ(いわて県民情報交流センター) 盛岡市盛岡駅西通1-7-1

- アトピー性皮膚炎についての講演
◎ 星が丘瀬川皮膚科クリニック TEL: 0198-23-3858

仙台市

日時: 11月20日(日)
会場: 仙台商工会議所 7F 大会議室

- 「皮膚の日」講演会
・スキンケア製品の紹介、展示

山形市

日時: 11月6日(日) 14:00~16:00
会場: 山形市保健センター大会議室

- 講演会
内容: たかが「にきび」たかが「ほくろ」と思っていますか?
皮膚のことは、皮膚の専門医へ
◎ つばさ皮膚科 TEL: 0237-43-1241

水戸市

日時: 11月8日(火) 19:00~20:30
会場: ホテル・テラス・ガーデン水戸 水戸市宮町1-7

- 講演「薬疹と薬剤障害」〜最近の動き
筑波大学皮膚科 大塚 藤男教授

前橋市

日時: 11月13日(日) 14:00~15:00
会場: マーキュリーホテル 前橋市大友町3-24-1 TEL: 027-252-0111

- 市民講演会
「きずの治し方〜けがから褥瘡まで〜」
群馬大学 永井 弥生准教授
◎ のぐち皮膚科クリニック TEL: 027-370-1211

長野市

日時: 11月6日(日) 15:00~16:00
会場: 長野市生涯学習センター(トイゴ西4階)

- 市民公開講座
「たかが湿疹、されど湿疹」
信州大学皮膚科 奥山 隆平教授
◎ 池川皮膚科医院 TEL: 026-286-5656

東京都

日時: 11月6日(日)
会場: 慶応大学病院11F会議室

- 足裏ホクロ無料相談会
詳しくは http://www.toda.jp

千葉市

日時: 10月23日(日) 13:00~14:00
会場: 京成ホテルミラマール8階「オーキッド」

- 講演会
「災害時における皮膚科医の役割」
座長: 石川 剛先生(八柱皮膚科)
千葉大学皮膚科 佐藤 貴史先生
「ほくろと悪性黒色腫について」
座長: 石川 剛先生(八柱皮膚科)
千葉大学皮膚科 外川 八英先生
◎ ふなばし皮膚科クリニック TEL: 047-407-3772

横浜市

日時: 11月3日(木・祝) 13:30~15:30
会場: 横浜情報文化センター 情文ホール
横浜市中区日本大通11番地(新館6階)

- 「皮膚の日」記念イベント
講演「『しみ』治療最前線〜いつまでも若く、きれいでいるために〜」
湘南鎌倉総合病院形成外科・美容外科部長 山下 理絵先生
◎Q&Aコーナー
数名の皮膚科医でパネルディスカッション風に行います
●お肌のトラブル相談コーナー
ブースで数名の皮膚科医が来場者の質問を直接受けます
●無料肌年齢測定コーナー
スキンケア製品展示・紹介・配布コーナー
収容人数: 239席、一般の方々を公募します
●展示コーナー
スキンケア製品の展示・サンプリングを行います
◎ こばやし皮膚科クリニック TEL: 0466-28-4112

静岡市

日時: 11月12日(土) 12:30~15:00
会場: 静岡銀行ホール ユーフォニア

- 皮膚科医による皮膚病無料相談
●市民公開講座
「演題未定」
京都大学皮膚科 宮地 良樹教授
◎ 松本整形外科・皮膚科 TEL: 054-337-0228

金沢市

日時: 11月13日(日) 13:00~
会場: 金沢市近江町交流プラザ 集会室

- 市民公開講座
「皮膚の健康」
金沢医科大学皮膚科准教授 西部 明子先生
●無料相談会
◎ 金沢大学医学部皮膚科 TEL: 076-265-2343

名古屋

日時: 11月6日(日) 10:00~17:00
会場: 愛知県医師会館
名古屋市中区栄4-14-28 TEL: 052-241-6498

- 第23回「皮膚の日」愛知県民の集い
講演「皮膚のバリア機能は健康のカナメ:
アトピー性疾患から食物アレルギーまで」
名古屋大学皮膚科 秋山 真志教授
●皮膚疾患の無料健康相談
●肌診断とスキンケア指導、相談
◎ タナカ皮膚科 TEL: 052-581-5511

京都市

日時: 11月13日(日) 13:00~16:00
会場: メルパルク京都(JR京都駅前)

- 講演会
「アトピー性皮膚炎〜治療の基本」
医仁会武田総合病院皮膚科部長 松井 美萌先生
「このほくろは皮膚がん?〜こんな症状に注意しましょう」
京都第一赤十字病院皮膚科部長 永田 誠先生
「糖尿病と足の皮膚病〜放っておくと大変なこと!」
国立病院機構京都医療センター皮膚科部長 十一 英子先生
●皮膚の病気の相談
◎ 京都皮膚科医会事務局 TEL: 075-315-5279

大阪市

日時: 11月12日(土) 13:00~16:00
会場: オールホール(毎日新聞社ビル地下1F)
大阪市北区梅田3-4-5 TEL: 06-6346-8351

- 講演会
「ニキビは皮膚の病気!〜ニキビを残さない、あなたのニキビに合ったお薬は?〜」
明和病院皮膚科部長 黒川 一郎先生
「老化とシミ(仮)」
近畿大学皮膚科 川田 暁教授
●皮膚病相談会
◎ 大阪皮膚科医会事務局(近畿大学皮膚科医局内)
TEL: 0723-66-0221

姫路市

日時: 11月12日(土) 15:00~17:00
会場: あいめっせホール(姫路市) TEL: 079-287-0803

- 「皮膚の日」講演会 冬場の皮膚病の予防と治療
1. 「予防: スキンケア製品の使い方」
姫路赤十字病院皮膚科部長 山田 琢先生
2. 「治療: ステロイド外用剤のワソ・ホント」
中山皮膚科 中山 英俊先生
◎ 法貴皮膚科 TEL: 0798-65-0202

奈良市

日時: 11月12日(土) 15:00~18:00
会場: 学園前ホール 奈良市学園南3-1-5 TEL: 0742-51-2001

- 講演会 15:00~16:00
「アトピー性皮膚炎」
奈良市立病院皮膚科 勝見 祥子先生
「爪矯正について」
山脇医院 山脇 光夫先生
●皮膚科なんでも無料相談会 16:00~18:00
◎ 山科皮膚科医院 TEL: 0743-53-8855

和歌山市

日時: 11月23日(水・祝) 13:00~16:00
会場: 和歌山市民会館1F 市民ホール
和歌山市伝法橋南ノ丁7番地 TEL: 073-432-1212

- 特別講演
「アトピー性皮膚炎の心得」 13:00~13:30
和歌山ろうさい病院皮膚科部長 中村 智之先生
「たかが皮膚病・されど皮膚病」 13:30~14:30
浜松医科大学付属病院院長 瀧川 雅浩先生
●皮膚ガン無料相談会 14:30~16:00
◎ 和歌山県立医科大学皮膚科 TEL: 073-441-0661

広島市

日時: 11月6日(日) 14:00~15:00
会場: 天満屋5F てんまやホール(米子市)

- 市民公開講座「演題未定」
広島大学皮膚科 秀 道広教授
◎ 木村皮膚科クリニック TEL: 0859-33-9182

岡山市

日時: 11月6日(日) 9:00~15:00
会場: 岡山衛生会館 岡山市古京町1-10-10 TEL: 086-272-3225

- 講演会
「健康で若々しい皮膚を保つために〜紫外線と老化(光老化)」
近畿大学皮膚科 川田 暁教授
●皮膚の悩み無料相談・皮膚難病相談
◎ 中川皮膚科医院 TEL: 086-264-1402

徳島市

日時: 11月13日(日) 14:00~16:00
会場: ふれあい健康館 沖浜東2丁目16番地

- 市民公開講座「“皮膚がん”ってどんな病気」
徳島大学皮膚科 村尾 和俊先生
◎ 戸田皮膚科医院 TEL: 088-657-6111

高松市

日時: 11月10日(木) 18:45~20:00
会場: 香川県社会福祉総合センター 7F 第1中会議室
高松市番町1-10-35 TEL: 087-835-3334

- 「皮膚の日」公開講座 入場無料(但し100名様限定)
●特別講演「水虫の治療: 最近のトピックス」
東京医科大学皮膚科 坪井 良治教授
◎ 森岡皮膚科医院 TEL: 087-834-1011

高知市

日時: 11月12日(土) 15:00~17:00
会場: 総合あんしんセンター
高知市丸ノ内1-7-45 TEL: 088-824-8366

- 講演「ここまでできる! 治りにくい皮膚病の新しい治療法」
高知赤十字病院皮膚科 武市 幸子先生
●皮膚病無料相談(形成外科を含む) ●無料相談(講演終了後)
●お肌の診断
◎ 桑名皮フ科 TEL: 088-820-5830

福岡市

日時: 11月13日(日) 13:00~15:00
会場: スカラエスパシオ
福岡市中央区渡辺通4-8-28F.T.ビルB2 TEL: 092-712-8833

- 第15回「皮膚の日」公開講座
特設「ヘルペスって知っていますか?」
1) 単純疱疹
久留米大学皮膚科講師 小野 文武先生
2) 帯状疱疹
安元ひふ科クリニック院長 安元 慎一郎先生
◎ 松田ひふ科医院 TEL: 092-322-1212

久留米市

日時: 11月20日(日) 13:00~16:00
会場: 久留米大学旭町キャンパス 筑水会館

- 久留米大学「ひふの日」記念市民公開講座
講演「黒いできもの」ほか
◎ 久留米大学医学部皮膚科 TEL: 0942-31-7571

佐賀市

日時: 11月13日(日) 14:00~15:00
会場: 佐賀市文化会館
佐賀市日の出1-21-10 TEL: 0952-32-3000

- 皮膚の日市民公開講座 14:00~15:00
「アトピー性皮膚炎」
佐賀大学内科学皮膚科 増岡 美穂先生
「かぶれについて」
唐津赤十字病院皮膚科 土井 和子先生
◎ やさか内科皮膚科 TEL: 0952-29-1722

長崎市

日時: 11月12日(土) 14:30~16:00
会場: 長崎市医師会館7F講堂 長崎市栄町2-22

- 第22回「ひふの日」講演会
公開講座
「尋麻疹あれこれ」
長崎大学皮膚科講師 竹中 基先生
「膠原病の皮膚病変」
長崎大学皮膚科講師 小川 文秀先生
◎ まつなが皮膚科 TEL: 095-885-7711

熊本市

日時: 11月13日(日) 10:30~12:00
会場: 熊本県立劇場 大会議室 熊本市大江2-7-1

- 皮膚の日記念市民公開講座
「こどもの紫外線対策」
東京慈恵会医科大学附属第三病院皮膚科教授 上出 良一先生
◎ 影下皮膚科クリニック TEL: 096-213-1777

鹿児島市

日時: 11月13日(日) 14:00~15:00
会場: 鹿児島県医師会館3Fホール
鹿児島市新照院町41-1

- 公開講座
「おしやれ障害」について
島田ひふ科院長 島田 辰彦先生
◎ ひさどめ皮膚科クリニック TEL: 099-254-8833

平成22年(2010年)度皮膚の日の報告書より
全国合計催事数: 講演実施総数 52会場
来場者総数 5,419名
無料相談・無料検診実施総数: 29会場
参加者総数 1,701名
新聞・テレビ・ラジオ放送等 29件

◆旭川市 日時: 11月13日(日) 14:00~ 会場: 旭川グランドホテル
●演題「命にかかわる皮膚の病気」
旭川医科大学上原治朗先生・山本明美先生。

DOCTOR INTERVIEW

大阪府立病院機構

呼吸器・アレルギー医療センター
アトピーアレルギーセンター長

片岡 葉子先生

今回は大阪府南部羽曳野（はびきの）市にある近畿一円の呼吸器疾患、アレルギー疾患の中心的な役割を果たしている呼吸器・アレルギー医療センターに片岡葉子先生を訪ねご多忙の中、お話を伺ってきました。（記 オフィスメイ 三原 ナミ）

重症の患者さんが多いとお聞きしますが？

私たちの病院は赤ちゃんから大人まで、他の病院でいろいろやってみたけれど、よくなるまで受診される重症の方がほとんどです。かつての我々のアプローチとしては、何が悪いのか、原因悪化因子を見つけて取り除こうという考えを中心に取り組んでいました。しかし、原因と思われることを取り除いてもなかなか良くならない方が多く、治療結果の満足度は不十分でした。そういった反省をもとに、私たちが見直した重要なポイントとして、実は塗り薬の治療が不十分なために重症になってしまっている方が非常に多いということが解ってきたんですね。アトピー性皮膚炎とは皮膚の炎症ですから、火事の原因を取り除くだけではなく、一旦起こってしまった火事を完全に消すことも重要です。消火が不十分だと、火事はどんどん拡大してしまいます。その結果、炎症が全身に拡大して、重症になって受診される方が非常に多いとわかってきたんですね。アトピー性皮膚炎の治療では、原因悪化因子を考えることも必要ですし、大人ならストレスが関係していることもあります。そういう要素にも取り組みながら、はやく消火できる正しい薬の塗り方で早く改善することに今は特に力を入れていますね。もう一つの私たちの仕事は、患者さんを診察するだけでなく、常に患者さんの治療の効果や検査データを定期的に振り返って、エビデンスを自ら明確にしていることにあります。

重症の患者さんの治療についてお聞かせください。

2009年に改定された日本皮膚科学会のアトピー性皮膚炎の治療ガイドラインで、初めて登場してきた治療の目標として、「患者さんの皮膚炎症状があったらすみやかに寛解（症状のない状態）させなさい」ということが明記されています。寛解させるためには正しいステロイドの塗り方が重要です。病院で薬をもらっても、どこにどういうふう塗りにくいとは言われなくて、ちょっとまじになったら止めるということを繰り返してしまっている。それでは、対処療法です。やっぱり、ステロイドは一時抑える薬だと思ってしまいます。実は、ステロイドをぬっても、症状が繰り返されるのは、ツボをおさえた塗り方をしていないからなんですね。そのことが、分かってきたのは、2008年から保険で検査できるようになったTARCという血液検査の動きをみることでわかってきました。また重症の乳幼児アトピー性皮膚炎では食物アレルギーを合併しやすいことはよく知られています。重症のアトピー性皮膚炎の赤ちゃんで、血液検査で食物アレルギーの陽性がわかると「卵か、牛乳か、小麦か…」とたいがいの方は一生懸命除去されますが、通常食物除去だけでは改善しません。実は食物アレルギーが原因なのではなく、湿疹が先で、食物アレルギーはその結果なのということが明確になってきました。湿疹の爆発的な暴走が、（つまり皮膚炎をおこしているリンパ球という白血球が非常に活性化しているという状態なんです）、拡大していきながら、IgE（アトピーで活性化したリンパ球が作る）がどんどん増えていきます。IgEの数値が爆発的に上がれば、卵も牛乳も小麦も陽性になってしまうということになっていきます。ステロイドの塗り方がまずくて、湿疹が続いていると、どんどん数値があがってしまいます。見るからにも血液検査でも重症の赤ちゃんは、出来るだけ早く寛解させるようにしています。初期には相当しっかり薬を塗らなくてはなりません。2週間から1ヶ月ぐらいで寛解させて、それからゆっくり減らしながら、できるだけ少ない薬でキープしながら、薬を塗らなくてよくなるまで送りとどけるという治療をしています。

片岡葉子（かたおか ようこ）先生プロフィール



略歴
大阪府立羽曳野病院皮膚科を経て現在、
大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター（名称変更）皮膚科部長
同高度医療センター・アトピーアレルギーセンター長
日本皮膚科学会専門医・日本アレルギー学会指導医
日本心身医学会認定医

このような治療で食物アレルギーが相当減らせるということが分かってきました。そこを間違えると大変です。赤ちゃんの湿疹がひどくなってきたときに「卵かしら牛乳かしら」ともたもたしている間はもうないんですね。最初に爆発したときに早く落ち着かせてあげることが大切です。もたもたしている間にどんどん拡大してしまう。そうなるから治そうと思うと莫大な薬も要りますし、一旦食物アレルギーになってしまうと母子ともに苦労が大変です。われわれの治療のスタンスの違いで将来の結果が大きく違うことが分かってきたので、自信をもって、積極的に正しいステロイドの塗り方をする、そういう取り組みをしているんですね。同じようなことを成人の方にもしています。早期に寛解させるような塗り方をしていないので重症になってしまっておられる方がとても多いのです。具体的には、薬をどこにどれ位の量をいつまで塗るのか、ということをお知らせに、塗っていることが多いと思います。私たち医師は、忙しい診療の中で患者さんに塗り薬をこういう風に塗ればよくなるということ、正確に100%伝えるのは難しいことだということも感じています。日常生活やストレスの問題についても同じです。そこで、患者さんの教育プログラムを確立して、ずっと困ってこられた重症の方を対象に、2週間の入院の間に看護師、薬剤師、栄養士、心理士とチームを組んで診療する取り組みをしています。皮膚に対してはその間、2週間で寛解に持ち込めるように、一生懸命私たちが手伝って薬を塗ります。これまで150人以上の方が受けられて、多くの方が好転されていて、そういうこともふまえて薬の使いかたは大切だとなつくづく感じますね。

入院中の学校教育の支援についてお聞かせください。

アトピー性皮膚炎というのはまだまだ世の中で、誤解されています。極端にひどくなっているお子さんも少なくない。もちろん痒いですから夜眠れなくなります。眠れなくなったら朝起きられなくて学校に行くのが遅れたり、痒みで勉強に集中できなくて、ついていけなくなったりします。見かけも、もちろん気にしますし、学校でいじめにあたりやすなお子さんもいます。時には、アトピーがこじれてしまうひとつの理由としてご家庭の問題があったりとか、地域の学校での問題があります。そこで、府立羽曳野支援学校と提携して、子どもたちに対して支援をしようということで、入院してアトピーを改善させながら学校の先生たちと共同で子どもたちの問題を見つけて改善して、学校へ無事にもどっていただけるようにする取り組みもしています。

——今日はご多忙のところお時間を頂戴し有難うございました。

アトピーおぼちゃんの娘です 連載2
「アトピーかてドイツに行けたやん」

ドイツでデザインを勉強するには当然ドイツ語がある程度しゃべれなければいけません。観光なら「こんにちわ」「ありがとう」「何処ですか」「いくらですか」など簡単な会話とあとは数詞程度を知っていれば切り抜けられますがデザインの勉強となると、時には美術論や構図論などをしゃべらなければなりません。そこで5ヶ月間みっちりドイツ語の特訓を受けました。まあ英語とは親戚のような感じで共通する単語も多く読み方が違うだけというのがありますが、英語にはない名詞に男性女性の別があることや、「お稚児（ちご）さんの肩」のようなウムラウト、Sが重なるエスツェットなどには面食らいました。その肝心の英語も怪しく、こんなことならもっと真剣に英語を勉強しておけばよかったと後悔しています。その間、ワーホリの説明会に行ったり、ドイツ語で作品集を作ったり、いろいろと忙しく大変でした。そなん時に大阪在住のドイツ人と出会ったり、今までドイツに住んでいた人にたくさん出会って、情報が豊富となって向こうでの暮らしが想像できるようになって自分の世界が今までと180度変わりました。



美術館都市といわれているミュンヘンのアルトピナコテーク、ノイエピナコテーク。そして何とんでも「ユゲントシュテール＝アルデコ」発祥の地としてデザイン運動ではミュンヘンは聖地、またワイマールのパウハウスへも…と行きたいところばかりで夢はふくらむ一方でした。さてアトピーについてですが、出発予定の6月はいつも調子が悪くなる時期で、出発直前にはすごくひどくなり、本当に行けるかどうか不安になり悩みました。何と意地悪なアトピー、よりによってこんな時にと恨みました。

そこで思い切ったあまり強くないステロイド内服薬を服用してなんとか治まってから出発することが出来ました。向こうで酷くなったら心配ですし、薬の入手方法も違いますので私を診ていただいている青木敏之先生には半年分の薬をもらいました。大変な量ですので空港の荷物検査でなにか聞かれたときのために、英語で診断書を書いてもらいましたが、実際にはフリーパスでした。初めてのことでただ準備が大変でしたが、やりたい事をやるために努力してよかったと思います。そしていよいよ出発。最後の難関は長時間フライト。成田・ミュンヘンはおよそ13時間、機内でも万が一を考えた格安航空でなくフルサービスを選びましたが、機内は超乾燥状態と聞いており保湿剤を塗りまくって機内に入りました。水のスプレー噴霧も有効なのですが手荷物検査で引かかるので諦めました。あとで気が付いたのですが、スプレー容器を空にしてゲート内の自販機でお水を買えば問題ナシでしたが…。幸い機内では肌のトラブルがなく、またひたすら眠ることに専念しました。そして憧れのドイツの大地を踏みしめミュンヘンのシンボル、フラウエンキルヘ＝聖母教会の尖塔を目にしたとき、とうとう来てしまったという喜びと、ほんまにコトバ通じるのやろか…、これから何が起るのやろか…、アトピーおとなしくしてくれるやろか…という自分でも何とも頼れない思いにとらわれました。しかし案ずるより何とかというコトバがあるようにドイツは素晴らしいところでした。

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しました。



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。平成3年（1991年）に発足した同学会は「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」を目的とし21年目となります。今回の開催は神戸国際会議場レセプションホールで足回りが良く、展示ブースへの企業参加も多く盛況。協会ブースでは推薦品マーク商品のなかで小児関連の衣料品を軸として展示紹介し多くの先生方の来訪をいただきました。少し展示会参加を控えておりましたが顔なじみとなったドクターから「やあ、また出ているね」とお声掛けいただきとても励みになりました。なおブースの近隣の方々とも懇意をいただき、展示会を通じてさまざまな商品の紹介もいただきました。医薬品・医療機器以外で「えっ！これは…」という優れモノも数多くあって順次紙面で紹介して行きたいと考えています。

法人賛助企業様ご紹介 第4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。

森永乳業株式会社

所在地 108-8438東京都港区芝5-33-1
電話 03-3798-0133
業種・取扱商品 乳製品
平成7年（1995年）設立時ご入会

アトピー患者さんへのひと言

1977年、日本で初めて発売されたミルクアレルギー疾患用「MA-1」は、1998年の「ニューMA-1」へのリニューアルを経て、30年以上にわたり、アトピーをはじめとした多くのミルクアレルギーの赤ちゃんに医師の指導のもと、ご使用いただいております。これからは、森永乳業のアレルギー研究は、多くのミルクアレルギーの赤ちゃんを見守ってまいります。

株式会社エクロール

入会時 岩井商事株式会社より化粧品部門独立
所在地 650-0015神戸市中央区多聞通2-5-16
電話 078-251-1588
業種・取扱商品 化粧品
平成9年（1997年）ご入会

アトピー患者さんへのひと言

アッシュケアは、アトピーの患者様には、治療と同じくらい保湿が大切だというお医者様の考えのもと生まれたスキンケア商品です。また、軽度のアトピーは、スキンケアのみで軽快に向かうと考えています。本格的な乾燥の季節が始まる前から早めの保湿を心がけておかれるとより効果的です。アッシュケアを使ったシンプルで、しっかりと保湿ケアが、皆様の健康なお肌づくりのお手伝いになりますよう、願っております。

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・トピックスなど随時ご投稿ください。
鋭意検討のうえ掲載いたします。

次号発行予定 12月12日

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

〒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.nihonatopy.join-us.jp/

アナフィラキシー対応のエピペンが保険適用に

旧お茶のしずく石鹸事件で小麦アレルギーによるアナフィラキシーショックの存在が世間に知れわたり話題となりました。そのアナフィラキシーショックの応急処置として医師免許がなくても講習会参加だけで使えるエピペン注射液（エピネフィリン入り簡易注射器）が薬価収載され健康保険が適用されるようになり、これまで全額自己負担の自由診療扱いで患者さんには1万円前後の負担でしたが今後は3割負担となり使いやすくなります。と云ってあまりお世話になりたくない注射ですが食物アレルギーは、時として劇症型のアナフィラキシーショックを発症し、命を脅かす事態になることもあって、食物アレルギーを持つ方々には大きな不安要素でした。保険適用になってエピペン注射液が身近に常備できることで頼もしい安心材料となります。ただ万一の場合にエピペンを使ってショックから生還したとしても必ず医師に予後を診ていただき、少しの間、経過観察が必要です。なお今回決定の薬価は0.3mg=1万3千円(1300点)、0.15mg=8,112円(811.2点)で保険適用になったからと云って医師の処方箋なしではエピペン注射液は薬局薬店では買えません。

アレルギー支援ネットワークではアレルギーっ子の緊急時安否確認システムを構築、アレルギーの方の参加を呼びかけています。

アレルギー支援ネットワークに登録すると個別の番号が付与され、その番号の入った「手首用シリコンバンド」と「携行用カード」が送られてきます。緊急時には個別番号をもとに登録されているデータを検索し適切な指示を伝えることができ、また安否の問い合わせも対応できるということです。

アレルギー支援ネットワークは名古屋を拠点に全国展開しているボランティア団体、近い将来に起こるとされている南海・東南海地震にそなえての展開は「お膝元」だけに切実、この機会に災害時の対応を家族どうして話し合っておくとともに緊急時安否確認システムに登録しておくことを呼びかけています。なお登録は無料、また緊急時備蓄用アルファ化米は3袋1千円でお分けするとのこと。

詳しくはNPO法人アレルギー支援ネットワーク

〒453-0021 名古屋市市中村区松原 1-24COMBI S103

電話 052-485-5208 まで。

台風12号豪雨禍への支援ほか更なるご好意を頂戴しました。ありがとうございます。

東日本大震災被災者さんへの支援活動が終息に向かっている折から台風12号による豪雨禍が和歌山県南部を襲い世界遺産の熊野古道に沿った一帯に大きな被害がもたらされました。一部のアトピーの患者さんには知られている森田裕司先生の古座川町明神診療所が被害に遭ったということで協会では当座の品々を古座川町救援センターに送達、また三重県の熊野市役所にも支援物資を送達しました。今回あらたに株式会社サンワード商会様よりタオル等、また株式会社大衛様よりサージカルマスクのご提供がありお礼方々報告いたします。

さらに震災支援の折に減農薬手作りクッキーを多数ご提供いただきました株式会社禾(のぎ)様からこの間、義捐金17万5,272円をお送り頂きました。遅ればせながら紙面にてお礼申し上げます。

朗報になるか！

腕時計型「アクティグラフ」という、三次元センサー応用デバイスで「かいかいポリポリ」を定量観察。

携帯スマホは画面を横に傾けても画像は元のまま水平に保ってくれます。これは三次元位置割出センサーが働くからで、このセンサー応用の位置加速を割出す装置を腕時計のように手首に巻くだけで掻く回数や掻いた部位を記録、治療方針を考える目安となる…そんな定量化の研究が注目されています。本来は無呼吸症候群などの病態研究に使われていましたが三次元で腕の動きが感知できる事で睡眠時のアトピー性皮膚炎の掻破状況が定量的に観察できるようになりました。掻くことを抑制すれば症状は軽快に向かうことは多くの医師が認めています。そこで睡眠時の「かいかいポリポリ」の実態を知ろうと様々に試みられ暗視ビデオでの観察や音響観察が一部の医師の間で行われていました。そんな中、アクティグラフにより定量化できることは大きな朗報といえます。

今後、睡眠導入からの時間経過を追ったポリポリ行動とレムやノンレム睡眠との関連などが解明されれば治療環境がさらに大きく開けます。

心臓疾患の観察に使うホルタ型心電計のように保険適用は未だ次の課題と云うことですがアトピー性皮膚炎に限らず医師の目の届かないところでの時系列定量化の行動観察が出来ることで、さまざまなデータ集積の可能性が広がります。

この項・サニタ商事株式会社（東京都新宿区 電話03-3359-4341）より資料提供をいただきました。



Atopic-Eibro 読んでみましたこの書籍

●「涙のチカラ」 坪田一男著

(株)技術評論社 1580円(税別)

なかなかお目にかかれぬ表題に魅せられて読んでみました。確かに涙の役割って大切ですね。身近な所では埃が目に入ったら涙が出ますし、感激や感情の変化で涙も出ます。でもその涙は違う成分だとご存じでしたか？

人は1年で365mlの涙を流すそうです。牛乳瓶2本位だそうです。まばたきをする時にも瞼がスムーズに動く様に涙が潤滑油となって目を守っているそうです。反対に涙が出ない！などの病や現代病となったドライアイについても詳しく書かれています。坪田メガネと言われるドライアイ専用メガネも著者が開発されたとか。男泣き・女の涙は違うのか？涙と目の機能を深く掘り下げた興味深い一冊です。



●やさしい治療+こころのケアの「アトピーカウンセリング」

野村皮膚科医院長 野村有子先生・

臨床心理士 内田恵理子先生共著。

日本医療企画発行 1333円(税別)

やはり女性の先生お二人が書かれたので、やさしく丁寧に分かりやすく書かれているという印象です。アトピーの基本的な事からお薬と治療法の事、食生活の事、スキンケアの事など、患者さんに必要なカテゴリは全て載っています。決して難しくなくとても丁寧に書かれています。また題名のとおりこの書籍がアトピーの患者さんにとってカウンセリングが出来るように工夫されていて、読みながら質問事項に記入するスタイルになっています。「アトピーですな」と初めて診察された方には、心強い一冊かもしれません。また症状が一進一退で「何とかしてよ！」と思われている方もチェックシートに答えながら、もう一度自分を見つめ直す事が出来る一冊だと思います。

