



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

- ◆ 大丈夫ですか? ブログ・インターネットのアトピー情報 P1・P2
- ◆ ようこそ新社会人のみなさん P2・P3
- ◆ ピカピカの一年生を送りだすお母さんに P4・P5
- ◆ アトピーおばちゃん通信 (連載/第4回) P5
- ◆ 楽しいはずの春ですが、こころの悩みも多い春です..... P6
- ◆ 参考にしてください、編集子の体験 P7
- ◆ 不思議な糖類「トレハロース」..... P7
- ◆ 賛助企業様からの最新情報 P7
- ◆ ATOPICS (ブックレビュー・お知らせなど) P8

◆◆◆ 大丈夫ですか? ブログ・インターネットのアトピー情報 ◆◆◆

ウェブの語源はクモの巣。文字どおり「クモの巣」に引っ掛からないために!!

ブログ・インターネットのアトピー情報

最近、とても気になるのがブログやインターネットで公開されているアトピー情報です。

以前からそれなりに存在はしましたが、最近はブログで情報公開しているサイトがとて増えて来たように感じます。検索サイトやグーグルのアラート検索に「アトピー」と入力すると、それこそ「わんさか」ヒットしてきます。

以前はホームページでアトピー情報を公開しているサイトが多かったので、会社情報ほかを見れば本業が何か判ったので判断も出来たのですが、最近はブログでの公開が非常に多く、また匿名でもあり誰が書いている人なのか確認出来ません。プロフィールを書き込む事が出来ませんが、ブログは本名を名乗らずに書けるので本人確認が出来ない場合が多いのです。

心をくすぐるタイトルについつい...

ブログのタイトルは、皆さんを誘惑する気がかりな誘い文句が並んでいます。「アトピーにやさしい」「絶対アトピーを治す」「アトピーっ子の○○」「アトピーからの脱出」等々。これらのブログは、誰が何処から得た情報を公開しているのかまったく不明です。もちろん、公開している情報の裏付けも取らないまま、コピー&ペーストのレベルで公開していると思われるものも多くみかけます。私ども協会のホームページもそのまま「盗作」されているサイトもありました。なぜなら誤字を直さなければ...と、気になっていたページが載っていたからです。なかにはご自分の経験に基づいた情報を公開されているブログもありますが殆ど稀です。

健康情報と病気情報は重さが違います

アトピー性皮膚炎と言う病名がついている限り、治療方法や改善策を公開する場合、医師法や薬事法に抵触する場合があります。公開する治療方法やその治療例の論文があるか。治験レベルの改善データ等があるか。公的な機関や専門知識を有するドクターや医療関係者がどの程度関与しているかなど。1つの情報を公開するにも病気に関する事ですから、しっかりとした裏付けを確認する必要があります。健康法などの軽いノリでブログを書かれるのは迷惑な話です。残念ながらアトピー性皮膚炎に対する、画期的で新しい治療方法や対処方法

は協会が知る限り、得ていません。少し日差しが見えるのは、西洋医学と東洋医学の雪解けがアトピーに関しては少しずつですが進んでいるように感じます。

無料の陰に「広告」あり、これが狙い目

ブログは本来、個人の日記的なものでした。有名芸能人のブログに一日数万アクセスなんかの情報が報じられ、ホームページとは違って簡単にアップ出来ることや携帯電話からも更新出来ることなどから今やパーソナルメディアの主流という感じさえあります。

さらにまた、検索エンジンにヒットしやすいこともあり、そこに目をつけた企業がアクセス数の多いブログにCMバナーを貼って自社商品サイトに誘い込むという図式が完成しました。

ブログの内容に関連した商品CM広告(バナー)が貼られ、ブログを見に行った人が、その貼られたCM広告をクリックし商品購入すると、ブログ主催者が報酬を貰えるシステムになっています。アフェリエイト(成功保証型広告のようなもの)と云うのでしょうか。ブログは無料で掲載出来るのでこのアフェリエイトで副収入!と言う誘い文句も魅力なのか、様々なブログ提供サイトを利用して、ちょっとしたお小遣い稼ぎをしている方も多いようです。

お医者さんゴッコはやめましょう

上手く行けば日常の仕事以外に収入があればと考える気持ちは分からない訳ではありませんが、アトピーや病気に関する場合は、ひとつ間違えると患者さんの不利益になりますので少し節操が無いというか、良心を疑いたくなります。しかもそれが保険外特定療法に誘導するサイトなら...。皆さんは一度や二度は経験されていると思いますが、タイトルも見かけもさまざまに違うブログが、ページをたどって行くうちに同じところに行きつき、それも延々と治る治ると文章が続いて、大きな枠囲みの中に本の広告があって「これで治らない場合は代金返金」なんて赤字で書いてあったりします。医師でもないのに「症例写真」を載せるのは如何なものでしょうか。なおドクターなら診察時に聞けば教えてくれます。相談料という診療報酬は請求出来ません。各病院や医院のホームページにも情報が無料で掲載されていますし、ドクターにメールで質問出来る場合もあり、当然全て料金はかからないはず。どうして高額な書籍を購入しないと教えてくれないのでしょうか?

このサイトに限らず、アトピーに関しては酷いときの写真と改善したときの写真があって「これで、こうなった」と誘導します。医師管轄のサイト以外にこんなサイトは信用しないでください。皆さんには悪いですがあんな写真見せられて、いい気持ちしませんよね。業者さんのお医者さんゴッコはいい加減にやめましょう。

疑ってかかるのが身のためです

皆さんは、これらの情報を判断するだけの今までの経験と知識をお持ちだと思いますが、「ドクターには、ちょっと聞きにくいかな」といった理由で気さくに利用する事もあるかもしれません。その時はサイトやブログ運営者の確認や、その情報が色々な所で公開されているか、また信憑性はどうかかなど、いい事ばかりに目を奪われない、デメリットは何かなど。様々な面から裏付けを確認…そんな時にも協会を便利に使ってください。正しい情報を皆さんにお伝えする事が、一番の会務と考えています。クリックする前に、一度気軽に協会までお問い合わせください。



サイト上での日本アトピー協会推薦品マークについては、ちょっと困惑気味

日本アトピー協会と検索すれば本体?より推薦品がズラッと出てきます。とてもありがたいのですが最近、私どもがまったく関知しない推薦品マークがサイト上で多く見かけるようになりました。とくにネット通販などのページでは日に余る下品な表示をされていて困惑しております。推薦品マークは原則、私どもをご賛助いただいている企業とその関係社のみ使っていただいております。そのために承認番号を付しています。また推薦品マークはあくまでもアトピーの方々の安心安全のための目印で品質保証をするマークではありません。不当表示の中には治療効果を暗示させた表現の傍に推薦品マークを使った例などがあってとても迷惑を被っております。

日本アトピー協会の推薦品マークは商標権を有しておりますので法的な排除と損害賠償を行うことができます。今後はサイト上での無承認使用は見つけ次第、警告いたします。警告に従わない場合は不本意ですが法的な対応と、本紙をはじめとした各メディアを通じて企業名を公表します。

不審な表示をはじめ推薦品マークに関してのご質問、ご相談は協会にお問い合わせください。

WELCOME-NEWCOMMER AT OFFICE

ようこそ新社会人の皆さん

まずは社会人の仲間入りおめでとうございます。そしてガツンと一発、もうアトピーだからと云って甘えることはできません。子供じゃないので「お母ちゃん」と云って母の懐に逃げ込むわけにはいきません。大人を自覚しましょう。そして若干のハンディがあることを意識しながら生活設計をたて、一度きりしかない青春時代を謳歌しましょう。以下、協会からのアドバイスを参考ください。



…… 住まいで気をつけたいこと ……

就職氷河期が続くなか、ご就職が決まった方は意気揚々、そして新しい世界に胸躍らせておられることでしょう。

さて新社会人になって一人暮らしを始める方は、住まい探しからですが、もうお決まりですか?

住環境は、症状への影響を受ける場合が多く注意が必要です。新築となると最新のセキュリティシステムは有難い限りですが、まさに出来「建て」だとこの季節様々な有機系溶剤が完全に揮発せず残留していることもありますので、シックハウス症候群に代表されるさまざまなアレルギー疾患を併発する恐れもあります。

また反対に新築ではなくても、入居者が変わると賃貸住宅なら必ず壁紙は新しく張り替えられます。天井のクロスまで張り替えるケースもあり、張り替えて間がないときは接着剤成分の揮発が十分でなく残留しているかもしれません。

初めて室内に入った時に、「何となく臭いが気になる」というときは注意が必要かもしれません。暑い夏をいちど越している则有機系溶剤もある程度は蒸散して、その濃度も下がっているはずですが。

残留がひどい場合は、VOC(揮発性有機化合物)まで除去してくれる高性能な空気清浄機が必要となりますが、とりあえずは天気の良い日は換気扇・扇風機を活用して換気を十分に行ってください。

もちろんこんな時は市販の除菌剤や消臭剤ではまったく役に立ちません。さて「水が変わる」とよく云われますが、新しく一人暮らしを始めると水質(水道水)環境も変わります。

マンションだと屋上貯水槽からの給水となり、またニュータウンなどい

ったん給水塔に貯めてから各戸に給水されます。生水を飲む方は殆どおられないと思いますが、高価な浄水器を考える前に飲用の場合は沸かしてから、またお風呂の場合も、残留塩素は沸かしたときの湯気で多くは蒸発します。

直接肌にかかるシャワーが気になる方は少し対策(脱塩素)された方が良いでしょう。

…… 着るもので気をつけたいこと ……

社会人の証、リクルートスーツは既に各社面接で着用されて少しは肩苦しさも慣れた頃?ピシッとしたワイシャツとスーツは、やはり会社を背負う顔となりますので、ヨレヨレだと成績や出世に関わるかもしれません。スーツ素材の多くは、夏用でもウールが主流ですが、皆さん苦手なポリエステルが混率されているものが多いと思います。混率は5~15%位が多く、これはウール100%より丈夫な生地にするためのもので、少しシヤリ感を感じるとは思います。素肌に影響を与える程ではないようです。ただ学生服と同じく毎日着るものです。出来れば春夏用に2着用意識して陰干しとクリーニングを上手く利用して毎日清潔なものを着られる様にしてください。

男性の場合は、Yシャツにネクタイが一番の難敵だと思います。Yシャツも綿100%が主流ですが、安いものだとポリエステル100%や綿×ポリエステルという素材もあります。

普段は綿100%を皆さん愛用かもしれませんがYシャツとなると首回りが固く擦れて、その上ネクタイで締め上げる?こととなりますので、首に症状がある方は注意が必要です。クリーニングに出すと、Yシャツの場

合「糊づけ仕上げ」して出来上がってきます。これは「糊づけ仕上げ」をしておくとYシャツの首の汚れが落ちやすいのですが、糊にカブれる可能性があるため、クリーニングに出す時は「糊づけなし」を指示すれば対処してくれるお店もあるはずですよ。

..... とくに女性の場合は

いまでも会社支給の制服姿が多く見かけます。各社それなりにデザインの優れたものもあって、カッコよさに憧れて入社試験を受けた方もいるようです。制服の場合はポリエステル100%のブラウス着用がほとんどです。プレザーも含め上着やスカートもポリエステル100%だと思います。自宅で洗濯出来るメリットがあり、空調の整った事務所だと汗対策は不要だと思いますが、静電気が起こりやすい素材や環境でもあって少し気がかりです。

衣類の静電気にはスプレーボトルに水や薄めたグリセリン水を入れて噴霧しても対処出来ます。もちろん乾燥傾向になる肌への対策も忘れずに。

..... 通勤で気をつけたいこと

さて社会人になって、初めて体験される方もおられるかもしれないのが満員電車。

まさにすし詰めとは良く言ったもの。女性の場合は痴漢か汗かの究極の選択に迫られる事もあるかもしれません。

朝のラッシュの車内は真冬でも汗をかきます。もちろんカバンからタオルなんて出す事はまず不可能。タラ〜と流れる汗をひたすら我慢…。会社に着いて仕事をする前にグツリが当たり前です。

男性の場合だと、駅や会社で顔くらいならバシャバシャ洗えますが、メイクをされる女性の場合は十分に配慮して下さい。会社でもう一度ケア出来るくらい時間に余裕を持って出かけた方がいいです。

また会社のロッカーに「置き肌着」するのもいいかもしれません。市販の使い捨て汗取りシートには、殆どの商品がエタノールやメントールが配合されていますので注意してください。

精製水だけを染み込ませた商品(清浄綿)や大き目のコットンを携帯し水を含ませて拭き取る方が症状には安心かもしれません。

..... 昼食で気をつけたいこと

一人暮らしにはちょっとつらいかも知れませんが出来ればお弁当を持参してください。夕食の残り物で十分とおもいますが、外食もたまには気分が変わっていいかもしれませんが、基本はお弁当が何よりです。外食はどうしても油物が多くなり、味付けも濃い目で塩分過多。また野菜の摂取も少なくなりがち。

手作りの昼食を食べさせてくれるお店は、あまり見かけなくなりました。ほとんどは冷凍食品や工場で作られた「業務用のお惣菜」の定食が多いと思います。もちろん家庭では使わないような難しい名前の化学調味料も入っているはず。当然コンビニのお弁当も「手作り」とは銘打ったものの手作りとは云いがたいセントラルキッチン製です。

出来れば「お茶」も持参したいものです。毎日飲むものですからペットのお茶を買うのも不経済、自宅で沸かしたお茶を「マイボトル」に入れて持参しましょう。煮出したお茶の方が概ねアミノ酸・カテキン・カフェインの含有率が優れています。

..... 仕事で気をつけたいこと

初めの頃は指示された仕事をテキパキこなすのですが、しばらくすると「あれ?」と思う事も出てきます。疑問に思った事や悩みを相談出来る上司や先輩ばかりだとストレスもあまり無いかもしれませんが、なかなか理想的な環境ばかりではありません。

そんなモヤモヤを持ちながら仕事をしていると、無意識のうちに右手は「書き」ながら左手は「掻いて」いるかもしれません。これには注意してください。少し仕事に慣れたかな?と思った頃にゴールデンウィーク、せっかく覚えた仕事も、あっという間に忘れてしまうかもしれませんが約1ヶ月間過ごした生活スタイルを思い出して、この連休で症状ケアに不足していることや、悪化要因への対策を考えてください。

起床・就寝時間、病院受診日時の変更、仕事場での環境対策、通勤対策、食事対策など、いちど立ち止まって考えることができるゴールデンウィークを大いに活用しましょう。

..... 歓迎会、接待のこと

まだまだご接待はないかもしれませんが、上司や先輩との飲み会は色々あるかもしれません。その前に新人歓迎会が待ち構えています。

たまにはストレス発散で良いと思いますが、飲み会の飲食は決して健康的ではないので体調と相談してお付き合いしてください。やはり外食が続くと調子が良くないという先輩方はたくさんおられます。

不摂生したからお薬に頼るのは本末転倒です。また新人の間は歓迎会以外にアルコールを飲む機会は少ないと思いますが、少し慣れてくると軽くいっぱい…誘われることも多くなります。そんな時はお風呂に入れる程度、また入れる時間までの帰宅を心掛けてください。

..... 最後に嫌なことも避けて.....

新しい生活になって症状が改善する事は、あまり考えられません。反対にストレスや環境の変化など悪化要因が多いと思って行動してください。土日や祭日もストレス発散と症状ケアに上手く利用し、早く新しい生活スタイルをつかって仕事にも集中出来る環境を整えましょう。

仕事は嫌な事も避けて通れません、嫌なことが出来て一人前。嫌な事をどれだけこなせるかで上司の評価も変わるかもしれません。でも嫌々仕事をしていると、気分はイライラ身体はムズムズ、ストレスは溜まりに溜まってウツ状態。それを乗り切って…と云うのは簡単ですが知恵と工夫で切り開いてください。

仕事が楽しくできると症状も気にならなくなり、出世にもいいかもしれませんよ。さあ、どうします…なんて無責任な結語になりましたが、皆さんと一緒に考えてゆきましょう。



WELCOME-NEWCOMMER AT SCHOOL

ピカピカの一年生を送りだすお母さんに

お子さんのご入学おめでとうございます。これから最長の医師コースで20年、最短の義務教育で9年間、学校と云う社会とはやや隔絶された、お母さん方の目の届かない「塀の向こう側」にお子さんを通わすことになります。アトピーと云うハンディを背負ったなかでの学校生活です。やはりそれなりの気配りが求められます。そこでお子様が快適に学校生活がおくれるよう一緒に考えてみましょう。



学童を守る学校職員

お子さんの活動時間の大半を過ごす学校にとっては預っている学童の安全と健康面でそれなりの義務と責任を担わされていて、学校保健安全法や学校給食法で決められた「職員」をおくことになっています。

学校医（校医先生）

学校保健安全法で規定されていて、学校には必ず校医先生がいなければなりません。ただ学校にいつもいるのではなく、たいていは近隣の開業医の先生で非常勤職員です。健康診断の実施やフル流行に備えての対策立案、また（学校病）の診断と書類作成など学童の保険全般に対し指導します。以前は回虫症やトラコーマ、結核などの診断や治療指導などを行っていましたが、近年これらの疾病に代わって喘息やアトピーなどが増え、その面でアレルギーに関しても勉強をされていますが、まだまだアトピーについてのみ相談できるには至っていません。なお校医先生に皮膚科の先生はごく少数でほとんどは内科医小児科医と聞いております。

学校歯科医師

学校保健安全法で定められた非常勤の先生です。学校における歯科に関する技術及び指導に従事され、おもに虫歯の予防と生え替わりの対応、また口腔衛生の面でお世話になります。成人後の歯並びや顎の形などに学童期の手入れや治療が大きな影響を与えますので、とても大事な任務をされています。

学校薬剤師

学校保健安全法が規定する「先生」です。学校のプールの水質を調べたり、給食の調理場の大腸菌検査をしたり、水道の衛生管理を行い、また保健室の薬剤や理科室の薬品を管理するのも学校薬剤師の仕事です。なお近年の薬物使用の低年齢化に対して薬物乱用の害や影響などを教諭を通じて指導することも大切な仕事となっています。

養護教員（保健室担当教諭・保健医）

養護職員、保健職員、あるいは医務職員と呼ばれていることもあります。主に医務室で校内での病気やけがの応急手当など、あるいは保険に関する授業などを担当します。看護師の資格をもった養護職員なら応急処置はできますが投薬などは校医の指示と学校薬剤師の指導で行われます。アトピーやアレルギーについては、ある程度の知識は持っているようですが、多くの学童の中の一部と云うことで細かなところまでの対応は期待できないようです。ただ体育授業など、あるいはプールに入るときなど養護教諭に症状を伝えて対応をしてもらいましょう。担任の先生とともに、アトピーの子供さんが一番お世話になる先生でもあり、連絡を密にしておいていただきたいものです。



学校栄養職員

学校給食法という学校保健安全法とは別の法律で定められ学校給食に関して全てを管理する重い責任を担っています。食物アレルギーに関しての相談はこの学校栄養職員が窓口となります。栄養士または管理栄養士の資格が必要です。しかしながら多くの給食調理は「自校方式」ではなく「センター方式」という何校かが集まってセントラルキッチンで調理する方式がほとんどで、食物アレルギーへの対応は難しいのが現状です。食物アレルギーに関しては学校栄養職員の方々に頑張っていたいただかなければと願っております。

栄養教諭

2005年に新たに設けられた職員で学童の栄養状態を観察・管理しまた食育に関する授業などを担当します。教職員免許の他に栄養士の資格も求められ、朝食抜きの給食ドカ喰い、あるいは脂肪塩分糖分過多の夕食による発育への影響など、保健体育の先生方と連携しながら、学童の成長を見守る大切な役目を担った職員です。

教室の中での気がかりなこと

低学年の場合はやはり「いじめ」の問題が避けて通れません。皮膚に症状がある場合はいまだに「うつる」という幼稚な思い込みを大人でも持っています。まして低学年の子供は思ったことをストレートに口に出します。逆に症状が出ていないときは頬っぺをくっつけるほどの親密さです。何気なく云ったコトバに心が深く傷つき不登校になる場合もあります。お母さんがしっかりしなければなりません。いじめは年ごとに陰湿になっているようで、以前はいじめの子供と傍観する子供がいて、それなりの鎮静効果はあったのですが、いまは一人対全体と云ういじめの構図となってますますます根深くなっています。いじめへの対応で相手の親を訴える、あるいは学校に責任を押し付けるなどは事態をますます混乱させます。「いじめ」に対しては多少の困難は伴いますが感情的にならず冷静に対応し、学校側にもひととき理解を求めアトピーについてもっと知っていただきものです。協会もこの件に関しましては見過ごせないことですので、学校側に云いきいことなど何かありましたらお知らせください。

学校服で気をつけたいこと

小学校はともかく中高生は学校が指定する制服=学校服と云いますが、この着用が半ば強制的です。中学校ではいまだに詰襟の学生服着用を求められているところも多いようです。通常の場合でも首が擦れて痒いのにアトピーの子供さんならなおのこと詰襟地獄です。入学前にカラーを外す許可をあらかじめ学校側に申し入れしておきましょう。またブレザーでも生地の関係でアレルギーが出ることもあります。多少高く付きますが代替えの生地で作れることも可能かどうか学校側に問い合わせ、指定の縫製業者を紹介してもらいましょう。学校服は学校指定の業者さんが決まっていま

すので、そこを通じて対応してもらいましょう。
さて問題は「ジャージー」という体操服です。放課後にも着用しているこの「学校普段着?」は化繊オンリーで洗濯容易で清潔維持にはとてもいいのですがアトピーにはマイナス要因のかたまりのような存在。吸汗性が悪く通気性も悪くむれて、そのうえ静電気バリバリ。これを「校則だから」のひとつで全生徒に着用を強制していることに問題があります。ずいぶん前から問題提起をしていますが、一向に改善される気配はありません。せめて「木綿のジャージー?」を商品化してもらいたいものです。



＊…… 給食で気をつけたいこと ……＊

食育意識が高まってきました。都市部の学校でも「自校方式」で給食をつくる人たちが食べる学童たちの視野の中にあつて、教室でも食材の説明をするところもありますが、多くは「センター方式」で食品工場のように大量の給食を短時間に調理しています。当然のこと、食物アレルギーに対応できる範囲は限られます。

給食を担当する学校栄養職員は食物アレルギーに関してお母さん以上に知識と経験を持っていますが、大勢のなかで一部のアレルギー学童にかかわれる手間や時間も少なく苦慮しているのが現状です。

申し入れすれば学校からは給食の献立表がもらえます。それを見ながら、食べられるもの、食べられないものを考え、できるだけ一緒に給食を楽しむ方向で検討しましょう。なお大豆アレルギーだからと云って醤油を使った献立はダメ…ではありません。大豆を発酵させて醤油や味噌となった場合はたんぱく質が変性してアレルゲン物質が消えていることも多くあります。なお弁当持参での給食代の免除または減額は学校によって対応が違いますのでケースバイケースで相談しましょう。

アトピーおばちゃん通信

連載 第4回



おばちゃんは娘のアトピーを治したい一念で大阪市内の大学病院、個人病院はほぼ総なめに回りました。ドクターショッピングもええとこやわ。大学病院の待ち時間って、どれくらいやと思う? 生れて数カ月の赤ちゃんを抱いて、おしめなどの荷物持って待合室で待つって、そして待つと暮らせど名前が呼ばれない苛立ち、先生っ何にグズグズしてんの! って嘸みつきたい気持ち堪えて、そしてやっと診察室に入った途端、看護師さんから「採血します」って冷たいお言葉…、あほんだら! こんな小さい子の血イ採るんか、この吸血鬼! って云いたいところを、この子のためならガマンガマンって念じて「よろしゅうお願いします」って頭下げ、我ながら情けなくミジメ。赤ちゃんのあんな細い腕から血を取るんやで、泣きわめくわが子、見てられへん。まあいま考えるとあんな細い腕から血イ採る方も大変ヤシ看護師さんだって仕事とは云うものの気の毒やって思っています。そんなこんなで診察室から解放されたら、今度はお薬の処方や、ここで待つって、会計で待つって、ああしんど。時間とお金をかけて治ればバンザ〜いやけど。

そしてあろうことか、ある有名大学病院の小児科から誤診まで頂戴しました。「この子は痒みのために運動がおかしい、脚の筋肉が弱いので歩けないかも知れません、すぐに療育所に行

き診察してもらいなさい」って宣言され、行ってきました療育所とやらに。低身長児や肢体不自由児、たくさんいてはりました。

そこで何カ月もの運動療育を受けて、その先生に云われたとおりに家でも運動させました。でも母親の勘ですかね、「この子は異常に柔らかい」って大学の先生に云われたけど、グニャグニャしてる訳でもないし、これはこの子の特質なんやって思うようにしました。心の奥では歩けなかったらどうしよう…と悩みに悩み、悪い方にばかり考えが偏り、同居していたこの子の祖父は母親が自殺せえへんかと気が気じゃなかったらしい。でもお誕生を迎えて2カ月ほど過ぎたころ、あれれっ、この子歩いてる…って。その姿見て泣いて泣いて涙止まれへんかったワ。見立て違いを恨むより歩いた喜びの方が大きかったけど、ほんま、えらい目にあつたわ。

そして療育所の子供たちと接して、世の中にはアトピーよりもっと大変な病気の子がたくさんいるんや、それ思うと頑張れるような気がして、なんやこんな病気ってファイトわいてきました。この意気込みがいつまでも続くように願って…、また続きにします。

皆さんでつくるアトピージャーナル

日本アトピー協会通信紙 **あとびいなう**

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/

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 5月12日

楽しいはずの春ですが、こころの悩みも多い春です。

皮膚科の医師の冗談ですが、アトピー性皮膚炎の治療は「精神科の分野だなあ」と云われるほど心理的な要因は大きな割合を占めています。とくに成人アトピーの場合は進級・進学や就職、昇進、結婚、出産など社会生活上、越えなければならない「通過儀式」が多くあり、また違った経歴をもった人たちとの新しいお付き合いができるなど煩わしさが付いてまわります。アトピーの方はそのいずれの場面にも多少のハンディキャップがあるためにマイナス思考になりがちです。

おりしも春らんまん。悲しいことですがこの豊かな国であったはずの我が国で一日の自殺者が平均100人、そして春にその数字のピークがあるということでアトピーの方には悩ましい季節です。

遺伝要素が先天的要素とすれば心理要素は後天的要素で発症の引き金となるとともに病気を増幅する要素でもあり、この分野での医療関係者のいっそうの取り組みが望まれます。



い ら い ら

心に大きな負担がかかるとアトピーが発症したり悪くなったりします。思春期にアトピーが発症が多いのは、この時期は子どもから大人への変化を強いられる時期で「世間」という約束ごとの多い世界に入ってゆく不安、ときには子どもの頃に逃げ帰りたい気持など、心の揺らぎが最も多い時期で、親兄弟、先輩や周りの大人たちの「さりげない支え」が望まれます。なお授乳期の赤ちゃんもお母さんがイライラしているとアトピー発症の引き金になるケースも多いとされています。

ぎ す ぎ す

人とのお付き合いがアトピーになったから出来づらいのか、引っ込み思案で付き合い下手で、そのような性格だからアトピーを意識しすぎるのか、対人関係は難しい場面があります。社会人の場合はどうしても一歩下がってしまうことが多く、また睡眠不足で感情が不安定になり、対人関係が思うように結べないことも一度や二度ではありません。また夫婦間でぎすぎすした気配に乳幼児は言葉は判らなくても文字通り皮膚感覚で敏感に感じ取ってストレスとなります。大らかな心をもって…と云うは簡単ですが…。

く よ く よ

アトピーの方の多くは症状が皮膚に出ることで対人恐怖を体験しています。症状の酷いときは他人の視線が気になり外出を控えることが多くなり、ときには引きこもりとなって人生の中でとても大きな損失をこうむることになります。

他人の視線はほんの一瞬のことと考えましょう。タレントさんに道で出会ったなら後々の話題にするでしょうが、そうでもない限り、ものの数歩歩

いたら、きれいさっぱりと忘れていきます。そんな程度のことを怖がっていたら何もできません。これも云うはカンタンですが「私アトピーよ、アトピーのどこが悪いの」って開き直る図太さが人生をラクにします。

お ど お ど

体にハンディーがあると行動に積極性が伴いません。他人に依存したり、病気を他人のせいにして被害者意識だけが増幅してしまいます。物事への取り組みが慎重というより、諦観が先に立って小さな世界に閉じこもって人生設計がおざなりになることもあります。

アトピー性皮膚炎は完治しないまでもコントロール可能な病気です。積極的な生き方ができる方法を探ってください。それには旅行をするなり山に登るなり、あるいは身近な、ちょっとしたお気に入りの「場所」、それは自室のバルコニかもかもしれませんが、携帯やパソコンの電源をオフにし、一日を費やしてじっくりとご自分を見つめてください。何か答えは見つかる筈です。人を当てにしてはいけません。医師は助言者です。自助努力が何より大切です。

げ ら げ ら

アトピーの方に思いきり笑え…とは酷かも知れませんが、笑うことでホルモン分泌が盛んになって酵素が活性化し、本来の健康状態に戻そうという働きが促されると云われます。笑うと「小じわが出来て…」という女性の方もお肌がみずみずしく甦るとなると「どちらを取るか」は云わずとしたこと。

笑いは健康の源です。冗談や駄洒落おおいに結構、できれば寄席などに足を運んでじかに芸人さんに接してテレビでは伝わらない「粋な笑い」に浸りたいもの。笑いを身近に引き寄せる工夫もアトピーの方には大切、少なくとも笑っているあいだは掻き掻きは忘れられますね。

メンタルケア

医療機関のカウンセリング



多くの医療機関ではアトピーに限らず患者さんの不安を取り除き、積極的に治療への取り組みをしていただくよう医療知識に精通した専門のカウンセラーが常駐しています。医療機関によって違いますが予約が必要です。病院常駐のカウンセラーはアトピー性皮膚炎の知識が豊富と云うわけではありませんが、さまざまな病気のさまざまな患者さんに接して経験を積んでいます。アトピーの方の悩みなど問題解決と一緒に取り組んでくれる筈です。カウンセリングを受けるに際しては不安なこと、問題点などあらかじめメモしておきましょう。

参考にしてください、編集子の体験。

昭和13年生まれ、編集子は空襲と機銃掃射を体験しています。今でも夢を見て夜中にハッと目覚めることもあります。トラウマはなかなか消し去ることができません。そして高校のときに中耳炎の手術を受けました。戦争中に中耳炎の手術をした病院が空襲で焼けてしまって治療ができなかったからです。

余談ですがいまも長堀橋にある牟田病院で先生や看護師さんにかわいがってもらった思い出は鮮明です。医薬品も資材も乏しい時代でした。医師の多くは軍医として戦場に赴き、先生自体が市内からいなくなっていた時代です。

さて手術のときにペニシリン注射を受けショック症状に陥りました。それが原因かどうか判りませんが、いまでいうパニック症候群となって引きこもりとなりました。心臓に自信がなくいまにも止まるって恐怖感で当時の市電でさえ乗れず、まして地下鉄や国電、エレベーターは恐怖の的でした。今考えると閉鎖空間で外部と遮断され心臓が止まったら救急車が呼べない場所を怖がったのですね。でもその時代、救急車って制度もなかったと思います。友人にも見下げられ進学もしばらく諦めました。道を歩いていてもここで心臓が止まったらと思うと、家を出て数ブロックをこわごわ歩いて家に引き返す始末、まるでマンガですが当人は真剣でした。そんな日々が3年続いて、世話になった親戚の法事でどうしても京都へ行かなければならぬ阪急電車の各駅停車で降りたり乗ったりしながらやっと四条大宮まで辿り着きました。当時はまだ河原町までとおっていない頃です。そしてタクシーで親戚の家に行き、帰りはせっかくだからと大谷本廟のご先祖さんの墓参をしようと栗田口の青蓮院さんの前を歩いていて「心臓が止まり」ました…というより、そう思ったのですね。意識が遠く中で「俺はこのまま死ぬのかな」と倒れ込みました。周囲に人垣が出来て、そのときに一人の小母さんが胸に耳を当てて「まだ心臓動いてはる」って声が聞こえて、はっと我に返ったのです。

「あれ、そうなんや、俺は死んでへん」そう思うと恥ずかしくなって起き上がると「ああ、よかったね」と誰かが声を掛けてくれたのです。その声がどれほど力づけてくれたか…。ありもしない恐怖の影に怯えていた日々が嘘のように消えて、そういえば「あの空襲や機銃掃射にも死ぬへんかったんや」と自分が愛おしくなりました。

人生の出発点で一番輝いている時期の損失ははかり知れません。一時期、先が読めないのですいぶん横着な生き方をしましたが、いまは1日1日をていねいに生きようと考えています。アトピーで引っ込み思案の方々の参考になればと恥かしながら書きました。

コラム 不思議な糖類「トレハロース」

じつは昆虫の血糖、そしてアトピーの味方です!!

最近、健康美容関連の記事や広告などで「トレハロース」という言葉がよく出てきます。「グルコース」が結合した二糖類で保水力が高いことから食品や化粧品に使われます。トレハロースは自然界の多くの動植物や微生物中に存在し動物では昆虫類をはじめエビなどに含まれています。バッタ、イナゴ、蝶、ハチなど多くの昆虫の血糖はトレハロースで、分解酵素「トレハラーゼ」によってブドウ糖に変わり活動のエネルギー源となっています。

菌類にも多く含まれ椎茸、シメジ、マイタケ、ナメコ、キクラゲなどキノコ中に乾燥重量当たり最大17%も含有することから別名「マッシュルーム糖」ともいわれ、他に、パン酵母や酒酵母などの微生物にもトレハロースが含まれています。

トレハロースと水分に関して面白い話があります。砂漠や山岳地帯に生えている「イワヒバ」という植物はトレハロースを多く含んでいて、ひとたび雨が降ると青々とし甦るので「復活草」とも呼ばれています。またシイタケにもトレハロースが多く含まれ、干椎茸がよく水で戻るのはこのためです。

さらに不思議なのはアフリカにいるネムリユスリカという蚊の幼虫ですが、完全脱水に近い状態となり100度に近い高温やマイナス100度以下の低温にも耐え、何年もの長いあいだ休眠していても水に触れると蘇生し何事もなかったように活動します。脱水が維持する限り何年も休眠出来ることを「クリプトビオシス」と云いますが、これにトレハロースが大きくかかわっていることが確かめられ、臓器移植の際の臓器の常温保存に貢献できる可能性が大きくなってきました。トレハロースは19世紀の初めに「ライ麦」の中の成分として発見され、これを昆虫のゾウムシがつくる物質「トレハラマンナ」から分離したことで「トレハロース」と名づけられました。

抽出する方法が難しく高価なものとしていましたが近年デンプンからの安価な大量生産技術がバイオのパイオニア(株)林原によって確立され、さまざまな産業分野で重宝されるようになりました。抜群の保水力や親水性でスキンケア用品をはじめ生鮮食品の保存などに応用され、アトピーの方にとっては頼もしい味方、これからは虫を見て「キャーッ」と云うのはやめましょうね。

賛助企業様からの最新情報

アレルバスター加工のフロア畳「美草」

フローリングのお部屋の一部を畳敷きにできることで重宝されています。セキスイ「フロア畳・美草(みぐさ)」シリーズにアレルバスター加工を施したアイテムが加わりました。

アレルギーに敏感なお子さまや家族が集うお部屋にもっと体に優しい畳を…ということで、従来のフロア畳にアレルバスター処理のクッション材を畳表の下に加えたもので、お掃除しにくい畳内部のアレルゲンをアレルバスターが抑制・不活性化します。畳はダニが繁殖しやすく、また畳表には花粉をはじめとしたハウスダストなどがたまりやすく、ここにアレルバスター加工が施されていることでまずはひと安心。



お問い合わせ先

〒530-0004 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル
積水成型工業株式会社 第3営業部
TEL 06-6347-0677 フリーダイヤル 0120-393-756

「Jリーグ」と「米ぬか」

「Jリーグ」と「米ぬか」、何か関係があるの? はい、鈴木靴下さんの開発研究が取り持つご縁です。

協会法人賛助企業の株式会社鈴木靴下はJリーグをはじめ日本のサッカー用ソックスの受託生産で大きなシェアを占めるオンリーワン企業です。同社はアジア各国の格安靴下にはできない高い付加価値づけに成功し、サッカー界をはじめスポーツ界に大きく進出・貢献されております。その次なる高付加価値を持つ靴下が「歩くぬか袋」なのです。米ぬかの保湿成分や紫外線遮断機能を巧みに織り込んだ糸を独自に開発しニット編みにしたものです。履くだけでかかとがすっきりということで、乾燥気味でひび割れが気になる女性の悩み解消に貢献し、ネックウォーマーや手袋も商品化されています。日皮協の助言もあって優れた保湿性はアトピーの方にも朗報。

今後、肌着などへの展開も視野にあるとか。



お問い合わせ先

〒636-0216 奈良県磯城郡三宅町小柳23-1
株式会社 鈴木靴下
TEL 0745-44-0132

協会では賛助企業様からの新製品情報など積極的に掲載したく願っております。優れモノがございましたらぜひご一報ください。

(敬称略)

こんなことがありました

濱川さんと云う青年からメールを頂いたのはずいぶん以前のことでした。卒業論文のテーマに「アトピー」を選んだので資料はないでしょうかと云う問い合わせで、お会いしたときは酷く症状が出ていました。ご自分のアトピーを直視して、そのハンディを逆手にとって卒論のテーマとする発想にいたく感動し協力。そしてこのたび教授の卒論審査もパスして目出たくご卒業、さらに福祉関係に就職されました。調べた先行研究は当然、医師の手によるものばかりで、市民感覚とは少しかけ離れています。また協会が行った調査も古いもので、その辺のところは苦労された感じ。基本事項のアンケート調査ではサンプル数100のうち、協会からは20名のアトピーの方に協力を頂きました。

設問に対しての集計、分析は偏差係数などを含め統計手法にのっとりたもので濱川さん一人では大変な作業量だったと思います。さて論文の「まとめ」によるとアトピーの方は当然、病気に対してネガティブなイメージを抱いていますが、非患者の方はさほどネガティブなイメージを持ってはおらず、さらに非患者ではアトピーと云う名前はよく知っているが具体的にどのような病気であるか、患者がどのような苦しみを持っているかなどに関して、まだまだ認知度が低く、逆に若干の偏見が依然として存在していることが明らかとなりました。アトピーと云う病気はやはり恐ろしい病気であり、一日も早くより優れた治療法の確立が強く望まれると濱川さんは結語しています。

ATOPIC LIBRO 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。読めばタメになったり、反対に落ち込んだりする事があるかもしれませんが、頑張っって前向きに捉えて行きましょう。

- ◆ タイトル「Dr.えんどうのアトピー人生講座」
- ◆ 著者 遠藤 薫 〈遠藤アレルギークリニック院長〉
- ◆ 出版社 文芸社 ◆ 定価 1000円+税

本のはじめ(序文)に先生の言葉で「アトピーのために生きるのではない」「何とか良くなりたという気持ちがなければ良くなりません」という言葉があります。両立は難しい事かもしれませんが、在るがままを受け入れ、その上で良くなりたという気持ちが大切なのかもしれません。

この本は先生が今まで治療を通じて、患者さんと向き合ってきた治療法を中心に書かれています。少し専門的な内容ですが難解とういうものではなく、アトピー性皮膚炎で通院された事のある方なら理解できる内容です。その他、合併症の事、化学物質について、食事制限、遺伝、民間療法について他、様々な内容が書かれています。



- ◆ タイトル「アトピーの女王」
- ◆ 著者 雨宮 処凜 〈作家〉
- ◆ 出版社 太田出版 ◆ 定価 1300円+税

とにかく圧巻の一言!アトピー患者さんでありながら作家さんという雨宮さん。強烈なアトピー治療歴を赤裸々に告白されています。

患者さんの恨み節ではなく、データ等も検証し独自の判断は立派です。読み終わった時、手紙を書いてしまいました。地獄を見てこられた方もたくさんおられると思いますが、勇気づけられる一冊だと思います。病気を飼いならすような前向きな姿勢に頭が下がります。



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

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

F A X : 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。