

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

- ◆ カビ・紫外線・泳ぐこと…、アトピーの方にはちょっと気懸りな「夏は来ぬ」 …… P1～P3
- ◆ 漢方薬についての意識調査アンケート …… P4～P6
- ◆ コラム〈ミネラルのお話「鉄編」〉 …… P7
- ◆ アトピーおばちゃん通信（連載/第5回） …… P7
- ◆ 春爛漫の京都円山公園でお花見会開催 …… P8
- ◆ ATOPICS（ブックレビュー・お知らせなど） …… P8

## カビ・紫外線・泳ぐこと…、アトピーの方にはちょっと気懸りな「夏は来ぬ」

花の季節が過ぎ新緑となって鯉のぼりが皐月の空を泳ぎ…卯の花が、といっても卯の花ってなんだろうと云う方も多いでしょうが、ともかくさわやかで活動しやすい初夏の到来。しかしアトピーの方にはいろいろと気がかりなことも多くある季節。そこでカビ・紫外線・汗・海水浴などこの季節の暮らしの中で気になるキーワードを取り上げて一緒に考えてみましょう。

### 悪玉になったり善玉になったりこの季節 俄然、元気づくカビ君

梅雨期はカビが発生しやすくアトピーやアレルギーの方には気懸りです。台所や浴室など水周り以外に、こんなところにも…と思うほどこの時期、カビは勢力範囲を広げます。カビは湿度が65%以上になると繁殖しますが、それ以下では休眠状態になります。寒冷乾燥下でも完全に消えてなくなることは少なく、高温多湿になると再度、ムクムクと勢力を広げて一昼夜でこんなに…と思えるほど繁殖します。カビは真菌類に分類される微生物でパンやワインや味噌、醤油、納豆などの発酵食品をつくる酵母や麹菌なども同じ仲間です。悪い面ばかりでなく良い面もあるのですがアトピー、アレルギーの方にとっては大敵です。ただし誤解のないように判っていただきたいのは発酵食物が「カビ」でつくられるからダメと云うものではありません。むしろ発酵して「乳酸菌」となる場合も多くこれは腸内環境を整えアレルギーになりにくい働きをします。

### ひと度、舞い上がれば滞空時間、数時間

カビは孢子と云う状態で繁殖のために飛び散り、これがハウスダストとなります。カビの孢子はとても小さく、室内に浮遊するとなかなか床上に舞い降りてきません。いちど舞い上がると滞空時間は数時間と云われます。ダニとともにカビも吸引されて粘膜にくっつくとアレルギー反応がおこり喘息や皮膚炎を引き起こします。室内の空気を清浄に保つこ

とが肝心。カーペット、タタミやカーテンはハウスダストをからめ取って再度、舞い上がらないようにする働きがあります。しかしながらカーペットやタタミはダニ繁殖の格好の場を提供することになり、多くの患者さん宅では、タタミ敷きの部屋をフローリングに変えたりカーペットを排除しています。すっきりして一見、ハウスダストやダニの発生が皆無のようですが、ハウスダストの多くは窓を開けた時や衣服に付着し外部から入ってきます。重症の方には空気清浄機が必要かもしれません。

### カビをはびこらせないために

屋内には3～5リットルもの水分が常に湿気として存在しています。こまめに換気をし、湿気を追いだす工夫をしましょう。その目安として、室内の湿度は季節にかかわらず40～60%の湿度維持。このため湿度計を部屋ごとに置いておくことをお勧めします。つぎに衣服を散らかしたり壁に掛けたりせずにクローゼットや収納場所にきちんと納めましょう。繊維製品は「吸湿剤」と思ってください。また週刊誌や新聞なども湿気を吸います。湿気を吸ってくれるから良いじゃない?って思いますが繊維も紙もカビ君の大好物、そこに居ついて繁殖します。新聞や雑誌、図書類をバサッと積み上げていませんか。段ボールの箱も意外と居心地がいいようです。居間や寝室にはできるだけモノを置かない「見た目のシンプルさ」が良いのでは。なおスプレー式のカビ対策用品が出回っていますが宣伝ほどの効果を期待することは無理のようです。宣伝が本当なら高松塚古墳の壁画の保存に大活躍している筈。国を挙げての壁画のカビ対策に、未だに最高頭脳の学者先生を悩ませているのですからカビ退治はやはり難問ですね。



### カビ君が嫌がること、箇条書き

- ◆ 空気よどんだところにカビは発生しますので、空気よどみをつくらないことです。つねに計画的に換気を行ってください。
- ◆ エアコンを運転していても1時間あたり1回、全面的に空気が入れ替わるよう換気扇をこまめに使う。
- ◆ 建具などにアンダーカット（空気の通路）などを施して通風性を高めてください。
- ◆ カビはもともと土の中で生息するもので室内の観葉植物や植木鉢

などは最適の繁殖環境。ミドリを採るか、カビ対策を優先するか悩むところですが…。

- ◆ 北側の部屋は寒暖の差が大きく結露しやすいので患者さんの寝室にすることはできるだけ避けましょう。なお窓ガラスに触れるカーテンなどもカビが発生しやすいところです。
- ◆ 押入れの中は湿気が溜まりやすいのでスノコを使って寝具の湿気を逃がす工夫をしてください。アレルギーの方には化学的な除湿剤より木炭竹炭の粉が吸湿材として適当かも知れません。



## ●—— 日光を浴びることは紫外線を浴びること ——●

日光浴は皮膚を鍛えるために必要とされ、日照時間の短いヨーロッパではバカンスと云えば陽光サンサンと降りそそぐ南仏海岸での日光浴が定番となっているようです。

紫外線と云えばまさに女性の敵…、あるいはアトピーの敵と考えがちです。確かに波長の短い側の紫外線は別名、殺人光線といわれ人の体に悪影響を与えます。逆に波長の長い側の紫外線はビタミンDを合成し骨などを強くすると云われています。またアトピーの治療にも使われています。紫外線づきあいを少し考えてみましょう。

## ●—— 紫外線三兄弟、悪い奴はAかBかCか？ ——●

紫外線は日光の中で波長が短い部分の光で目に感じる一番短い紫の光のさらに外側にある電磁波でもっと短くなるとX線となります。このような波長の短い電磁波は当然のこととして皮膚の表層は突き抜けて深層に作用し波長が短くなればなるほどほど肉体的な破壊力が増します。この紫外線はUVで表記されますが、これはUltra Violetを略したもので紫外線は波長の長い方から順にABCと記号がついています。さしずめ紫外線三兄弟、この中で悪さをするのはC、私どもの頼もしい味方はAと云ったところでしょうか。

## ●—— UV-A アトピーの方には頼りになります ——●

目に紫色に見えてくる境目あたりの紫外線を長波長紫外線と呼びUV-Aと表記されますが、この紫外線は皮膚表面の角質層を通過しません。いちおう安全な紫外線とされています。この紫外線はUV-BほどではありませんがビタミンDを合成し、皮膚の鍛錬に貢献します。難治性アトピー性皮膚炎治療で注目されているPUVA療法はこのUV-Aの紫外線を使います。

## ●—— PUVA療法 (Psoraren Ultra Violet-A) ——●

ソラレンという光に敏感になる薬剤を飲んで紫外線照射を受ける療法、ステロイド外用薬が無効となっているあるいは使えない患者さんに対してすすめられている療法の一つで皮膚表面の15%ほどが病変している中等症の患者さんにも改善がみられ、有効性が確立されています。なぜ紫外線が有効に働くのかは確立された理論ではないようですが、紫外線照射で皮膚の免疫力が抑制されそれに伴って症状が緩和されると云う説が有力です。治療期間が長引き場合によっては半年以上かかります。日やけサロンのような手軽さはありません。また幼児小児、妊産婦には適応されません。場合によってはUV-Bを使いますので目への影響も心配されます。PUVA療法を受ける際は医師とよく相談され、治療期間や保険適用の範囲などをよく確かめてから受けましょう。

## ●—— UV-B、ときには女性の敵として牙をむきます ——●

UV-Aよりやや短い波長の中波長紫外線UV-Bは「健康線」と呼ばれ冬に日光浴の出来ないスウェーデンなどで「人工太陽灯」として重宝がられ、皮膚を曝すとビタミンDが合成、同時にカルシウムやリンなどの代謝を促し健康維持に大きく貢献すると云われています。しかしUV-Bはいいことばかりでなく皮膚にメラニン色素を増加させて

シミなどを発生させ、場合によってはメラニンが変成しメラノーマを引き起こします…別名皮膚がん。

またアトピーの方でプロトピックを処方されている方にはこの領域の紫外線が危険領域となることもあってUV対策を密にしなければなりません。

## UV-C殺人光線

## ●—— しかしオゾン層のお陰で地上には届きません ——●

発ガン性が強く、場合によっては即座に細胞を破壊するいちばん怖い紫外線UV-C。ですが心配はご無用、オゾン層に吸収されて地上にはまったく届きません。強烈な紫外線から地球上の生物をオゾン層が守っているのですがこのオゾン層が怪しくなって穴があいた状態となるのですから大変です。オゾン層問題が騒がれるのはこのためです。宇宙空間に出たならUV-Cに対する防御が絶対に欠かせませんが、皆さん方にはまだ100年ほどはその必要はないようですね。でもオゾン層の穴あき問題には関心を持っていただき「ストップ・ザ・フロン」の活動等に積極的に関与していただきたいもの。

## ●—— 上手な紫外線づきあい ——●

紫外線も自然の恵みの一つです。6月は地上に降り注ぐ紫外線量が一年で最も多く、影響も最大、曇っていても冬の晴れた日以上に降り注いでいると云われます。外出の際はUVに気配りしましょう。しかしながら過剰な防備は不必要。まるで放射線を遮断するような「重装備」の女性を見かけますがUVは薄衣で遮断されます。特別な薬剤処理したUVグッズが市販されていますが、アトピーの方には薬剤処理が気になりますね。たいていは酸化チタンで安全ではありますが。UVカットには白いより黒い方が透過率は少ないのですが逆に熱線を吸収します。真夏はこの辺を考えて…。白色は透過率は黒に比べて増えますがその分、反射させていますので黒色にこだわることもないようです。また生地のあまり厚手のものもムレます。薄手でも結構な遮断率ですのでこれもあまりこだわらないように。

## ●—— メイクでのUVカット ——●

サンスクリーン効果のある化粧品が店頭に並びます。去年よりバージョンアップされた新製品揃い。優れたサンスクリーン効果のあるものもありますが、多くは「厚塗り」しなければ確実な効果は期待薄。UVカットしたから大丈夫…ではありません。やはり衣服で被ったりサンバイザーやサングラスが必要です。また今年もルーズヒップの流行が続くようですのでおへそを含めてお腹周りや腰周りあたりへの配慮も必要でしょう。UV対策をお忘れなく。

## ●—— 紫外線が弱い早朝、夕刻の行動も有効かな ——●

この季節、紫外線が強くなるのは9時から16時頃まで、朝早くや日没2時間前あたりは比較的照射量が弱い時間帯。紫外線が心配という方は朝早く行動した方が安心。4時以降も安心と云うことで夜型になるとお肌への影響が心配されます、この際、朝型に切り替えてみては如何ですか。朝早く起きる習慣をつけるとさまざまな良いことが重なります。時間のゆとりが出来、朝食がゆっくりと摂れて出勤した頃には頭脳が

## 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。

◆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

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。)



冴えわたって仕事の効率向上。会社の社長さんのほとんどは朝型人間。もしかしたらアトピー軽減につながるかも。

### ● 海水浴はアトピーにとって良いものか悪いのか ●

ドクターによって「とんでもない」と禁止されたり、逆に「良いじゃないの」と奨励されたり、海水浴に対する評価はまちまち。どちらが本当なのか迷いますがどちらも本当と云えば叱られますね。じつは協会では数年前まで大阪府立の病院の先生方に協力して毎年、海水浴キャンプを淡路島で実施していました。事の始まりは海水浴のアトピーに与える影響を検証するために一週間の期間、患者さんに海に浸かってもらったこと。その結果、マイナス面よりプラスの面が大きく評価されました。また惜しくも他界されましたが昭和医大の飯倉医師も沖縄で海水浴キャンプをされ、その有意義性を検証されました。しかし全般的には、未だに禁止される医師もあってその理由は海水が滲みて湿疹を悪化させること、また紫外線が影響することなどで、良いことが判っていないがなかなか普及しません。

### ● 赤信号みんなで渡れば…の法則 アトピー肌を晒すのは勇気がいります ●

恒例にしていた海水浴キャンプは、先ず専門医の参加があったこと、受け入れ側の宿泊施設がアトピーに対して理解があったこと、またビーチを借りきったような感じでみんなで海水浴をしたこと、これがサクセスした大きな要因です。中にはかなり酷い皮膚状態の若い女性もいて、それでもみんなとキャーキャー騒ぎながら海水浴を楽しみ、海からあがる頃は心なしか症状が軽快しているように思えました。そんなことがあったので海水浴キャンプは再開したく考えております。

それはさておき個々に海水浴をされる注意事項としてはまず何よりも紫外線対策。女性の場合は流行の水着を着たいところですが半袖程度で膝あたりまで覆う黒い水着を探しましょう。無ければそのようなシャツを…。子供さんの場合はこれも黒い長袖シャツ、海水浴の時期には店頭にはないものですが探しておきましょう。露出部分にはサンスクリーンを多い目に塗布。次に滲み対策として普段使っているスキンケアオイルを少し多い目に塗布してください。炎症が酷くなったと感じたら海水浴は中止してください。

### ● 海からあがったあとのお肌の手入れが肝心 ●

海からあがり塩っけを抜くために真水のシャワーを浴びますが一瞬、滲みることもあります。心配なのは施設やホテルのシャワーは家庭で使うように塩素対策をしているわけではありません。手短かにシャワーを浴びてすぐに保湿剤などでスキンケアしてください。日やけでヒリつくこともあります。使い慣れたオイルで手入れし、アトピーの状態が酷くなる、ならぬに問わず出来るだけ早い目にかかりつけの医師の診察を受けるようにしてください。海水浴で症状が軽快したというケースを多く聞いております。ときには広々したビーチ、青い空のもとで太陽を怖がらずのびのびと一日を過ごしてください。

### ● 塩素たっぷりのプール、しかし海水浴は嫌だが泳ぎたい ●

プールは塩素殺菌が法的に定められています。温泉と同じで「塩素フリー」のプールはないようですね。しかし塩素が残留しない方式の塩素殺菌法が開発されて普及しはじめました。電解次亜塩素酸水によるプール殺菌で塩素の影響はほとんど無いと云うことです。もちろんプール特有の鼻をつく臭いありません。この電解次亜塩素酸水は医療用器具の殺菌消毒にも採用されています。会員制のスポーツクラブなどでは循環式ながら何日かに一回は水を総入れ替えする施設もあり、このケースは塩素フリーの扱いになります。またファインセラミック濾過とオゾン&紫外線殺菌でいっさい塩素を使わず飲用にもできるほどクリーンな遊泳環境のプールもあるそうで、このような塩素フリーのプールが各地にできるとアトピーの方には朗報となります。いまのところ電解次亜塩素酸水殺菌のプールを探すことで協会でも調べます。この項はご免なさい、取材不足で次回に続きます。



### ● 塩って当たり前すぎてじっくり考えたことが… ●

サラリーマンのサラリーはソルトが訛ったもの、お塩のことですね。昔は塩が通貨の役割を果たしてその名残だそうです。折しも蒸し暑い時期、また間もなく猛暑の到来。汗となって塩がどんどん排出され、塩分補給が欠かせません。この大切な塩をちょっと見直しましょう。

### ● 汗に出る分を引き算しても 塩はやはり5~10gが命の源 ●

塩は水と同様、体には欠かせないもので塩分が欠乏すると体の維持が出来ません。逆に多すぎても健康を損ないます。一日に必要な塩分は普通、成人男性で10g、女性で8gとされていますが、外食や加工食品に頼る食生活が当たり前となった今、使われている塩の分量が判らず、ともすれば塩分の取り過ぎが懸念されます。また成人病の予防のために一日5g以下に抑えるよう指導する医師もいて減塩が健康のキーワードとなっています。

食生活が洋風化した今でも日頃の暮らしの中でお漬物や佃煮、塩鮭などの塩干物が食卓にのぼり、塩分の多い食材を食べています。塩の摂り過ぎは高血圧をはじめ腎臓病、心臓病を引き起こしますが、これは過剰塩分を体外に排出するために水分も多く摂り、このために血管拡張がおこり心臓のポンプ機能や腎臓の濾過機能がオーバーワークとなって調子が狂いはじめ不健康になると云う。実際にはこんな簡単な図式ではないのですが、汗で消費することを差し引いても塩分摂取はほどほどにしたいですね。

### ● 一日5gとは1円硬貨5個分 ちょっと物足りないですね、そこでお酢の出番です ●

多いと思うでしょうか、意外と少ないと感じるでしょうか。硬貨で判りにくければ喫茶店に出されるシュガースティックで太いのが5g、細いのが3gとなっていて砂糖より塩の制限は厳しいように感じますね。この量は外食や加工食品を含めての量ですから、差し引くとかなり制限される感じですね。

アトピーの方には香辛料は少し遠慮したい物質ですが塩分を控える方法は香辛料を使うこと、それが出来ないので酢を使って工夫しましょう。酢は肉を軟らかくする働きや、酢に含まれる酢酸が筋肉に溜まった悪玉乳酸菌を分解し疲労を回復させる働きがあって、一石二鳥といえますね。

### ● 塩は昔の塩ならず ●

塩には海塩、湖塩や岩塩など採れるところで分けたもの、天日塩やセンゴウ塩、化学塩などの製法で分けたモノなど多くの種類があって昔は文字通り国の専売特許でした。いまは販売も購入も自由ですが、日本の塩は多くは化学塩で純粋に塩化ナトリウム99%と云う純度の高いもの、イオン交換膜法という方法で工場生産されます。このため海水に微量に含まれていたミネラル分がカットされせつかくの体にいいものが塩分の中に含まれないことになり残念です。

昔は塩田に海水を導き直射日光で水分を蒸発させる天日法や釜で炊いて海水を煮詰めるセンゴウ法で塩がつくられていました。ですからマグネシウム、カリウムをはじめリンやマンガン、モリブデン等の海水中の微量ミネラルがそのまま含まれていました。

海の塩を使うことで事足りていた、これらの微量ミネラルが他の食材から得ることになって、これが十分でないとミネラル欠乏による健康障害が出てきます。とくにカリウムの欠乏は循環器系統に影響を与えると云われ心筋梗塞にカリウムが関与していることもとされています。

さて、さまざまな海塩が市販されています。産地も世界中に広がっています。成分表が目安となりますが工場生産品ではありませんので、必ずしも成分表どおりではありません。これが天然品のマイナス面ですが手作りだから仕方のないこと。しかしながら同じ海域の海水を原料としていますのでかけ離れた数値にはならないようです。

沖縄の塩、北海道の塩など銘柄もさまざま、取り寄せて味わってみるのも楽しいですが、輸入品の場合はどんな条件でつくられているのか不明でやや衛生的に感心できない面もあります。微量ミネラルは体に大切な要素。たかが塩、されど塩って悩みますね。



# 漢方薬についての意識調査アンケート

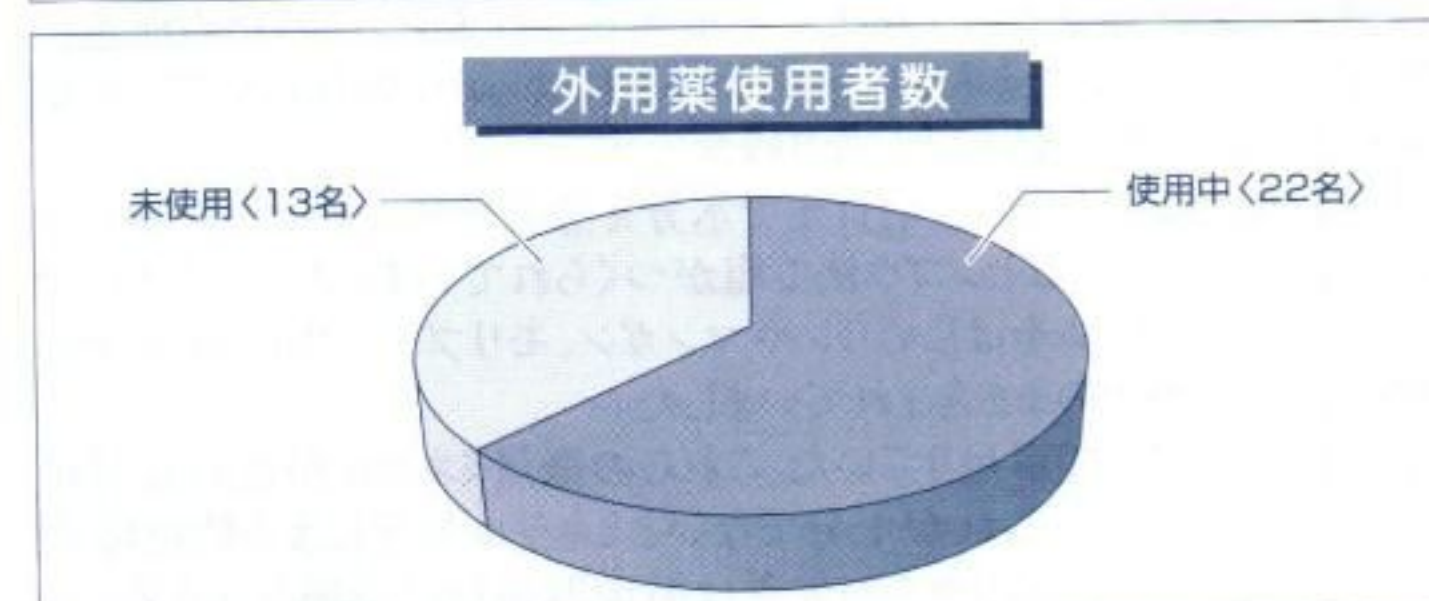
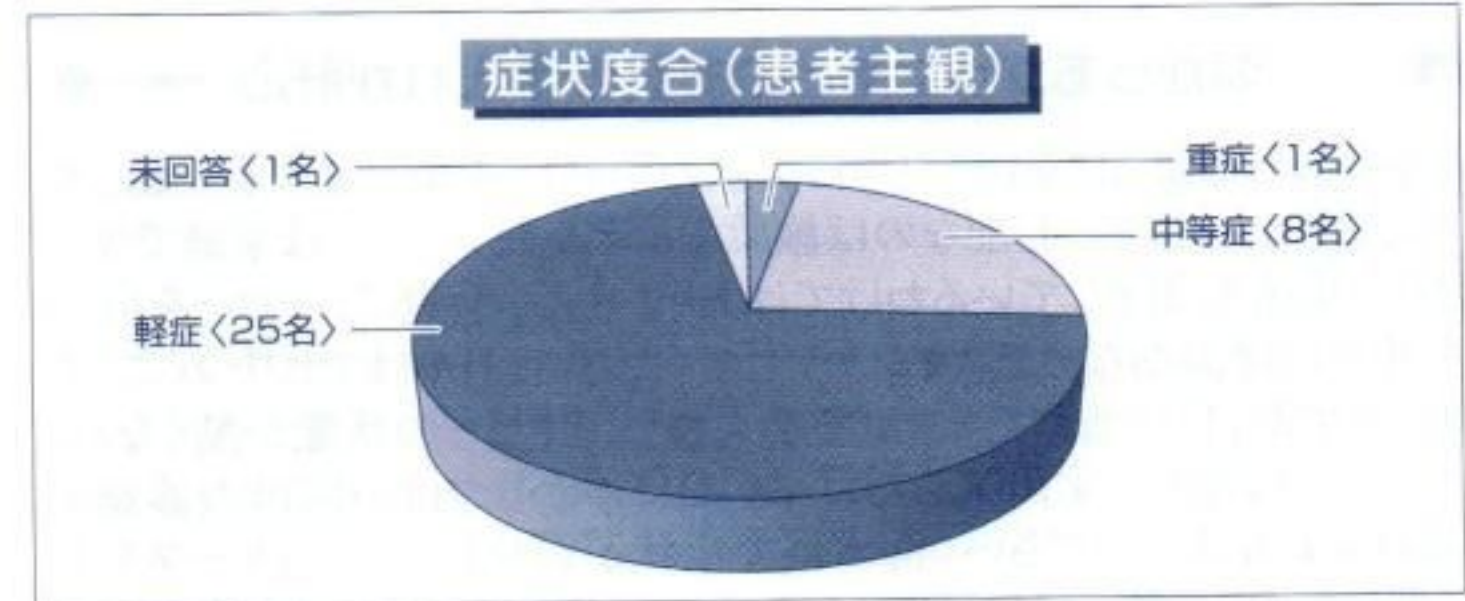
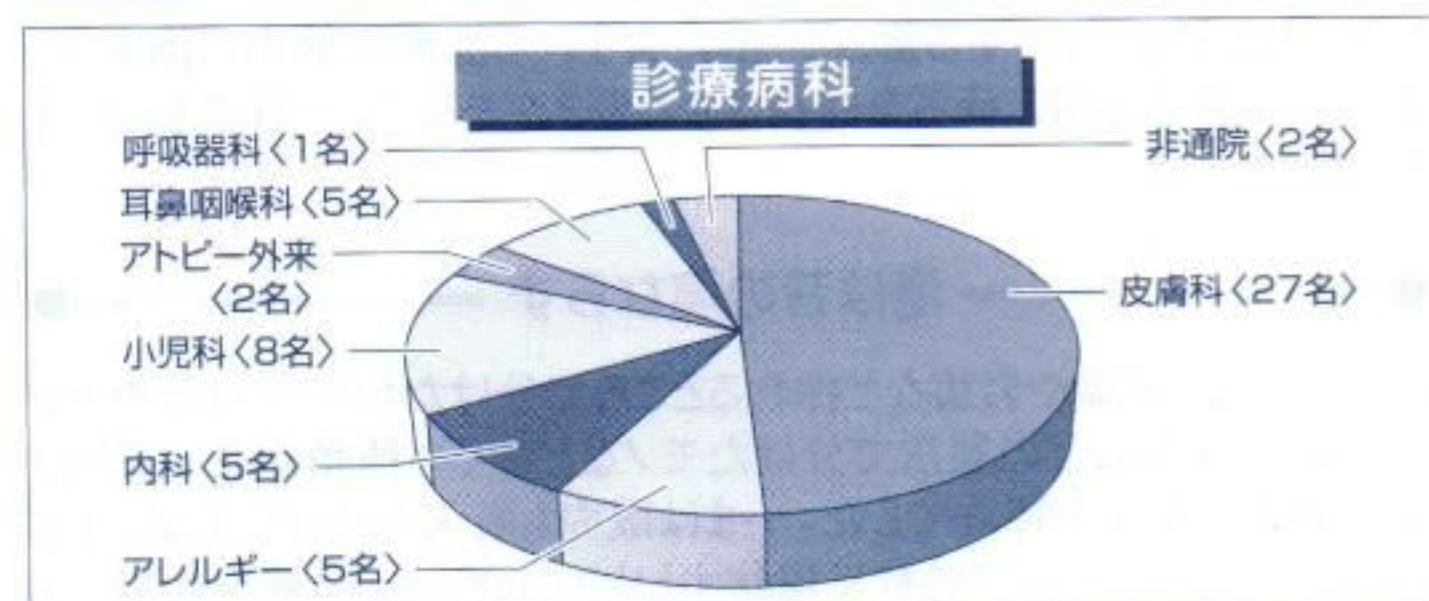
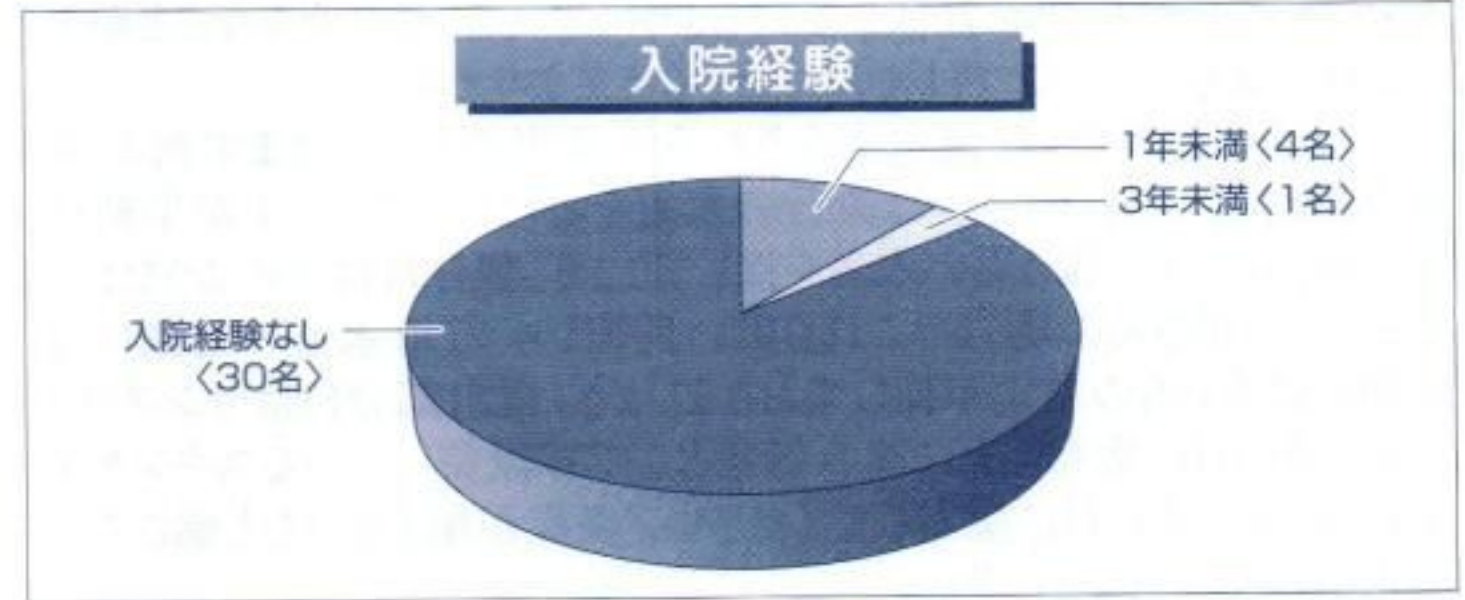
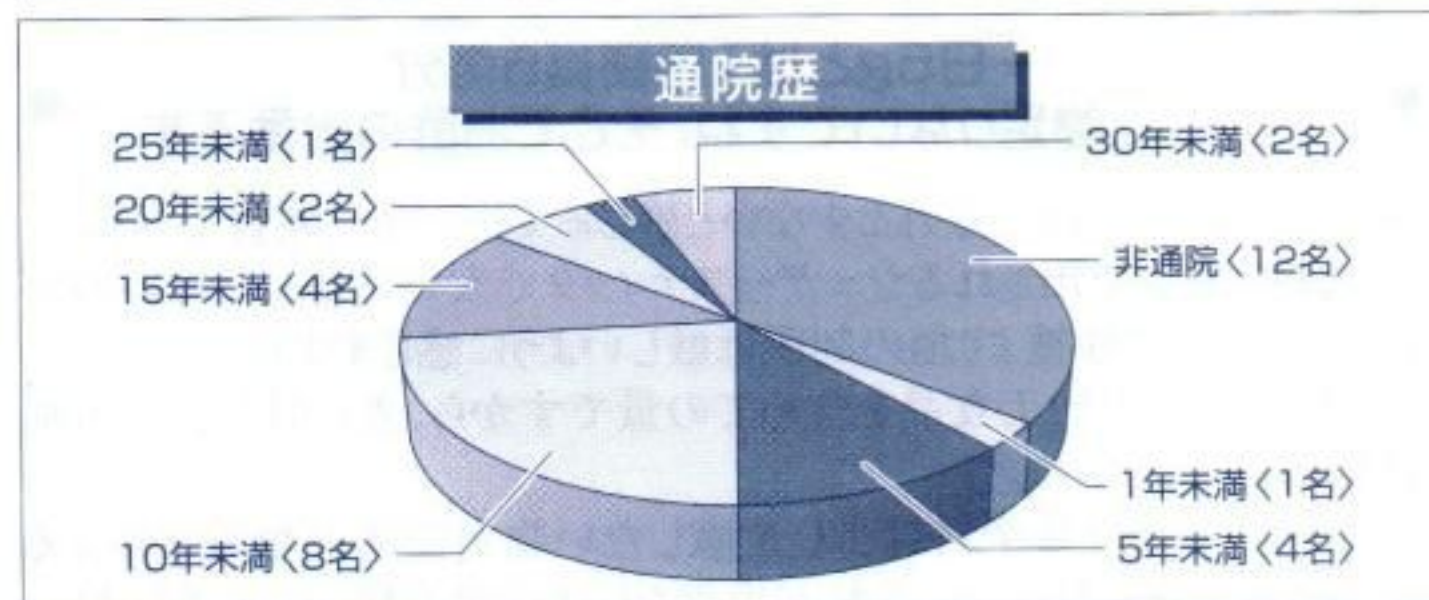
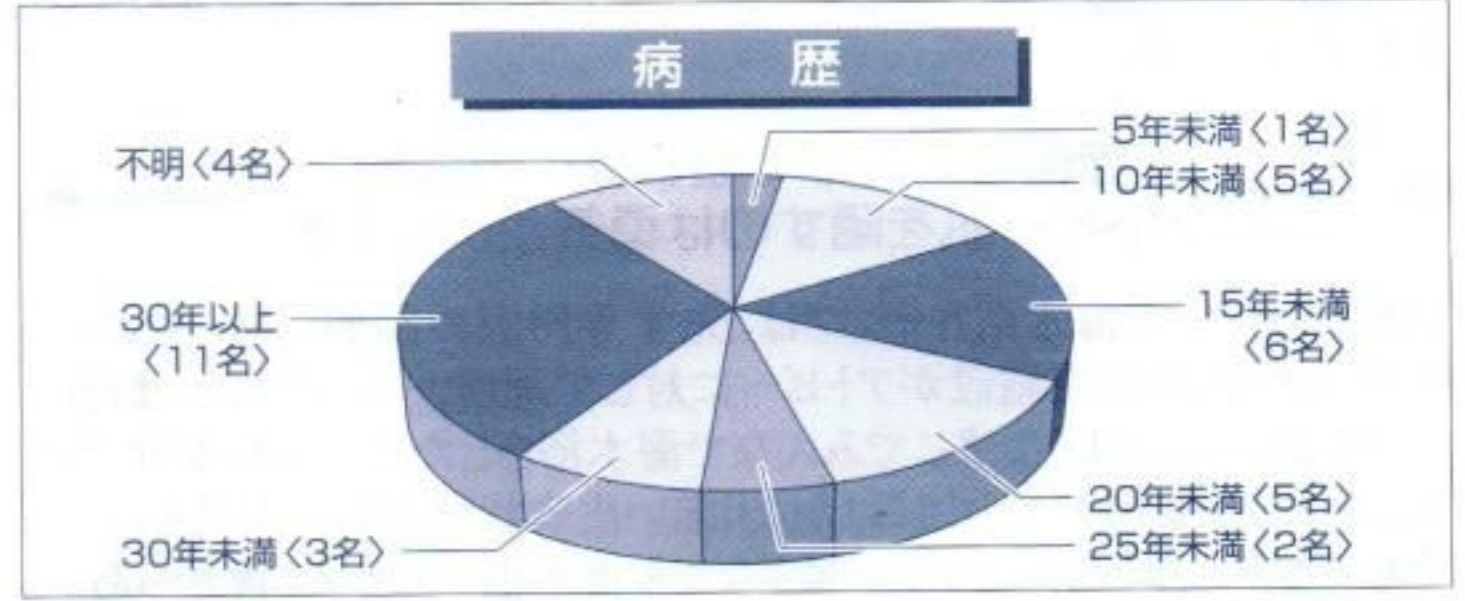
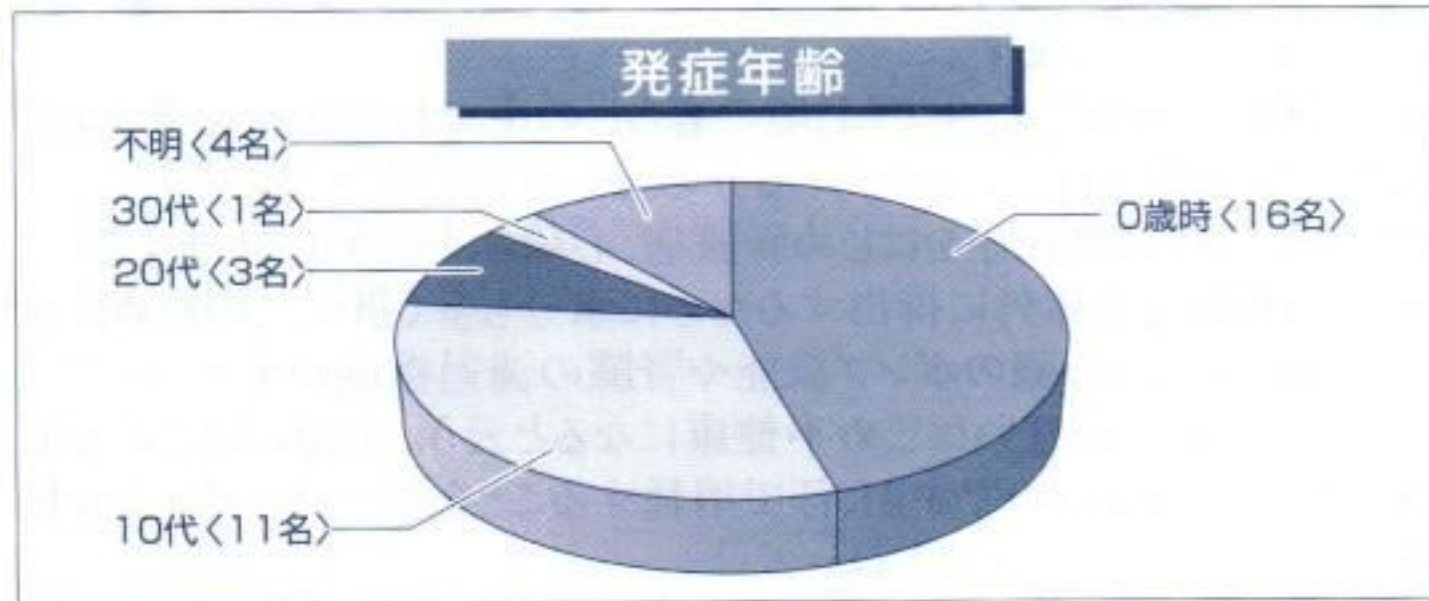
アトピー性皮膚炎治療研究会の第15回シンポジウムが近畿大学医学部山田秀和先生を会頭として2月6日に大阪国際会議場で開かれました。テーマが「アトピー性皮膚炎と漢方治療」ということで協会も協力する形で患者さんへのアンケートを実施、お役に立てて頂きました。アトピー性皮膚炎治療研究会は平成8年1月に第1回シンポジウムが千里ライフサイエンスセンターで開かれ14年の実績があり、その間アトピー性皮膚炎の治療に関する数々の研究発表が行われてきました。先生方は皆さん方のために日夜、治療に関してカンカンがくがくの議論をされていることを知っておいてください……ってちょっとゴマ

スリかな。さて漢方薬に対しての患者さんの期待度は高く、これは先生方にはこれからの更なる研究テーマとなることでしょう。

(実施：日本アトピー協会 実施日：2010年1月)

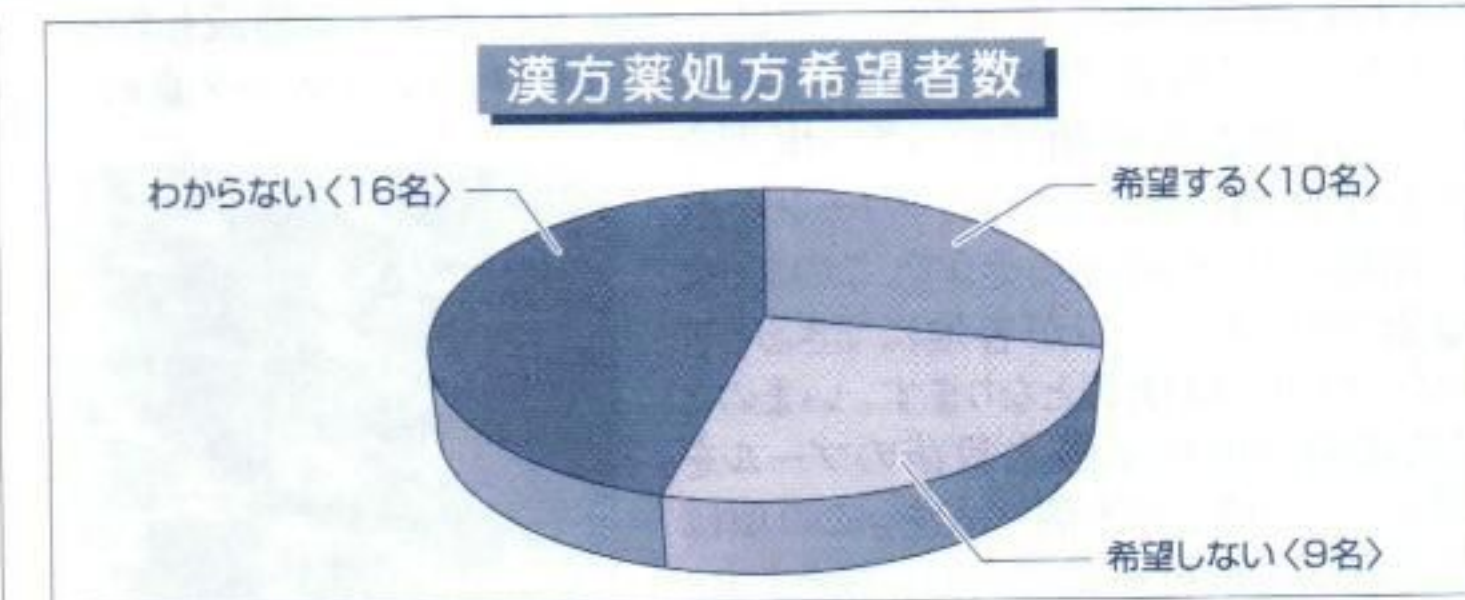
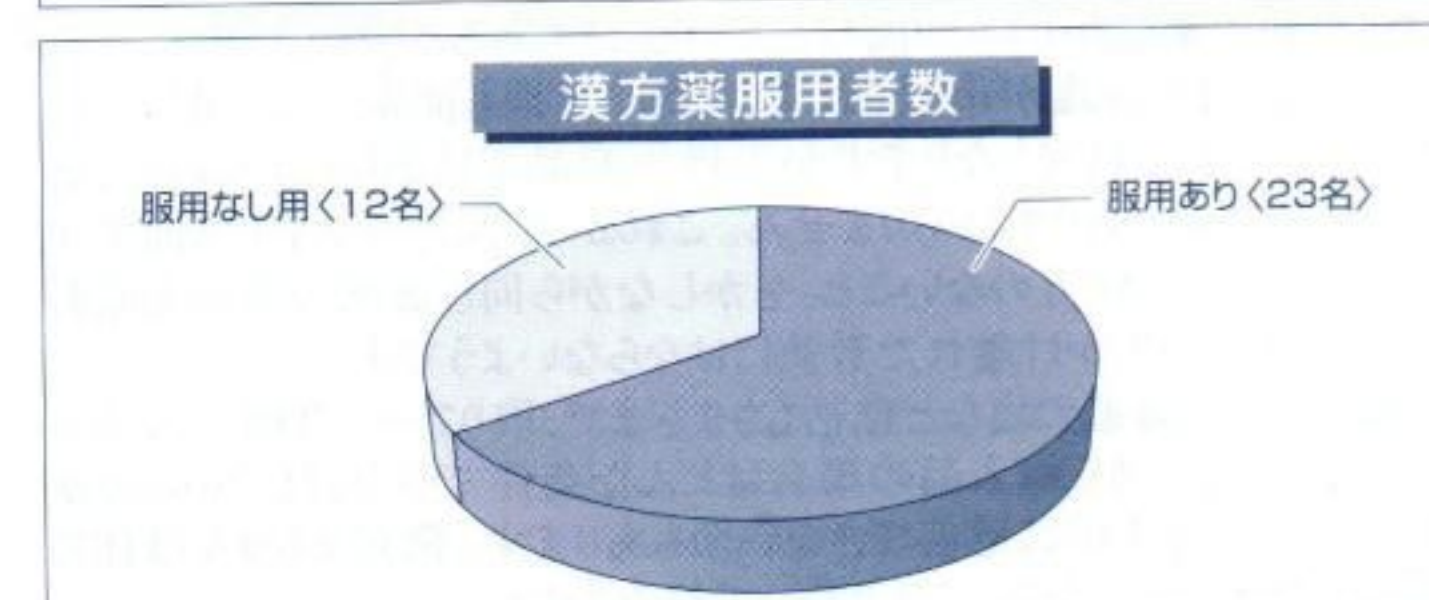
通院・非通院に限らずアトピー性皮膚炎患者50名様にアンケート用紙を郵送しFAXにて回答をいただきました。尚、未成年の患者様につきましては、保護者による回答をお願いいたしました。

回答者分類	男性	9名	10代未満	5名	30代	8名
	女性	26名	10代	7名	40代	5名
	.....		20代	5名	50代以上	5名
	合計	35名	(回答率 70%)			



使用中の外用薬名 (/o=軟膏 /c=クリーム)(複合使用を含む)

漢方生薬調剤	1名	フルメタ/o	2名
プロトピック	4名	ダイアコート	1名
アルメタ/o	3名	マイザー/o	2名
リンデロンVG/o	1名	ネリゾナ/o	1名
MW4.9	1名	キンダーベート	1名
リドメックス/o	2名	フルコート/c	1名
アンテベート	2名	アンテベートローション	1名
アズノール	3名	ムヒソフトG	1名
ヒルドイドソフト	4名	オリーブソフト	1名
ヒルドイドローション	1名	ザーネ	1名
ポアラ	2名	ケラチナミンコーワ	1名





設問：漢方処方希望者数より

処方を「希望する」理由

- \*西洋薬で効果のあったものが無いから
- \*化学療法では治らないから
- \*薬にもアレルギー反応が出るから
- \*ステロイドより安心だから
- \*穏やかな効き目で副作用が無いようだから
- \*体内免疫の正常を考えているから
- \*処方してもらわないと高額になるから
- \*効果があり安心だから
- \*少しでも自然に近い方法で良いから

処方を「希望しない」理由

- \*効果が良く分らないから
- \*今は症状が落ち着いているから
- \*子供には飲みにくいから
- \*飲みにくい為、他の薬も飲まなくなるから
- \*殆ど改善が見られなかったから
- \*アトピーに効く漢方薬の情報を知らないから
- \*酷くなったから
- \*ステロイドが効かなくなった経験上、薬で治す方法に疑問があるから

「わからない」とした理由

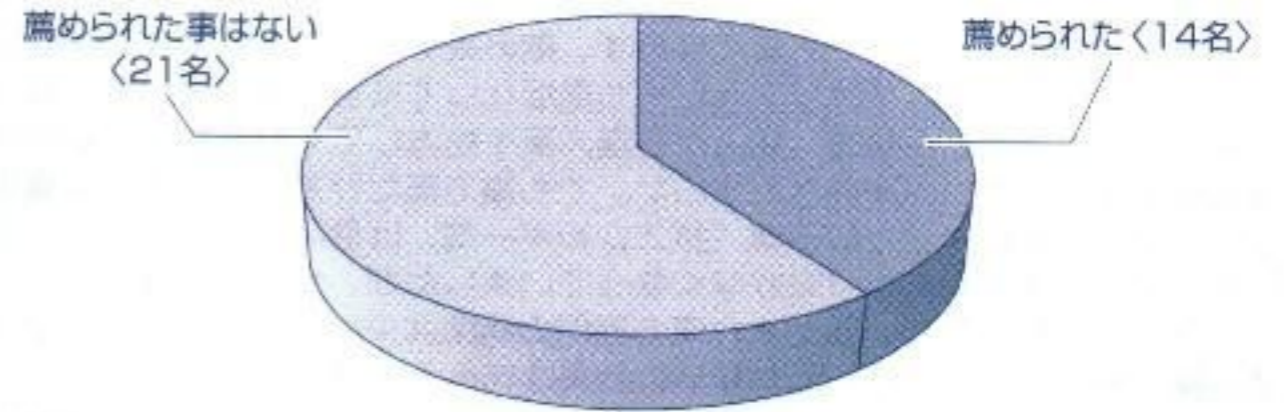
- \*今は必要ないから
- \*漢方薬について詳しく知らないから
- \*服用経験がないから

処方があった方への質問より

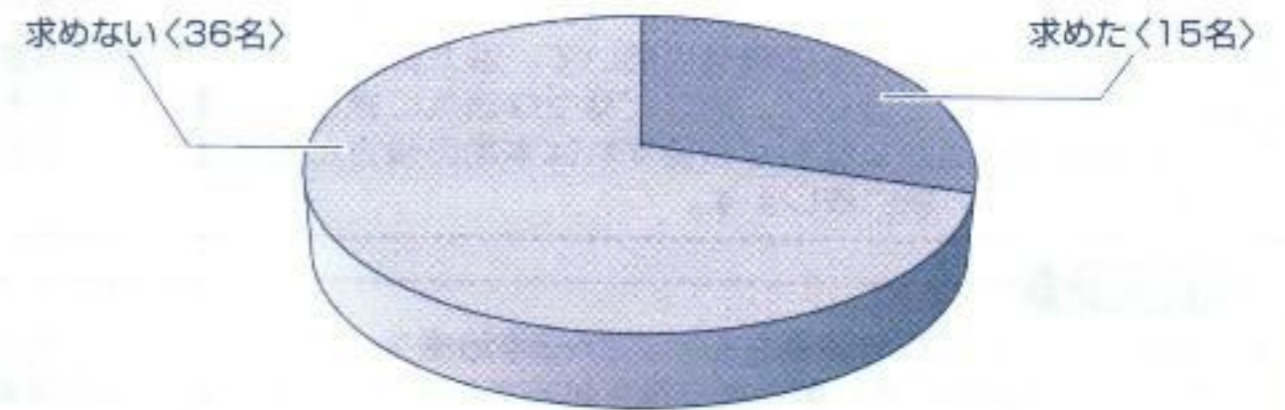
処方された薬剤名

消風散 (しょうふうさん) ..... 1名	当歸芍薬散 (とうきしゃくやくさん) ..... 1名
葛根湯 (かっこんとう) ..... 2名	柴胡青肝湯 (さいこせいかんとう) ..... 1名
安中散 (あんちゅうさん) ..... 1名	不明 ..... 6名
桂枝茯苓丸 (けいしぶくりゅうがん) ..... 1名	

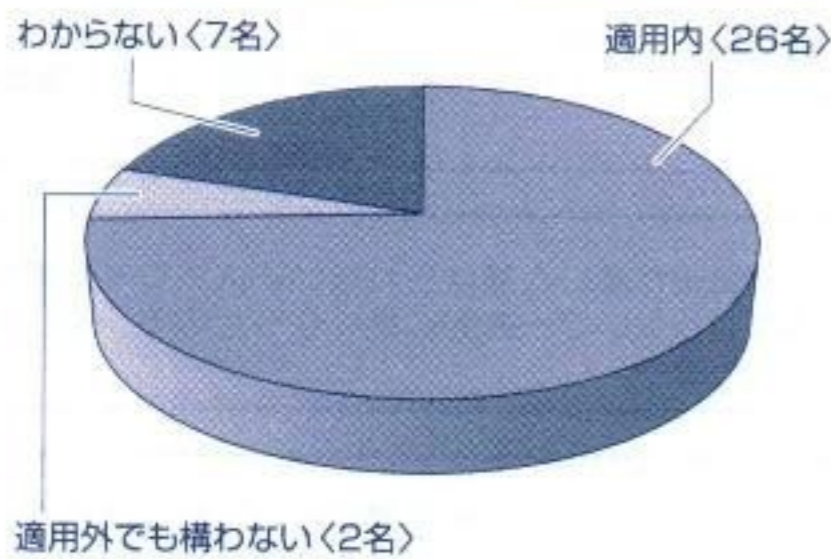
漢方薬を主治医から推薦された経験



自ら漢方処方を主治医へ要求した経験



漢方薬の保険適用について



「適用内」という方の理由

- \*経済的負担 ..... 1名
- \*適正価格が分かりにくい ..... 1名
- \*必要な人がいるから ..... 1名
- \*高いイメージがあるから ..... 1名

「適用外でも良い」という方の理由

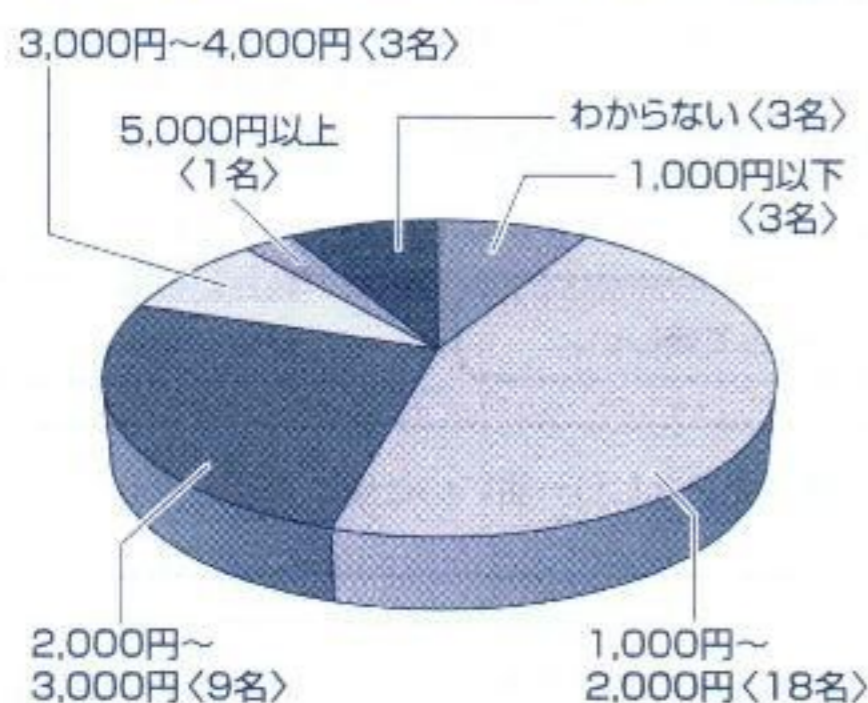
- \*適用ないで効果が無いなら仕方ない ..... 1名
- \*薬になるなら仕方ない ..... 1名

「わからない」という方の理由

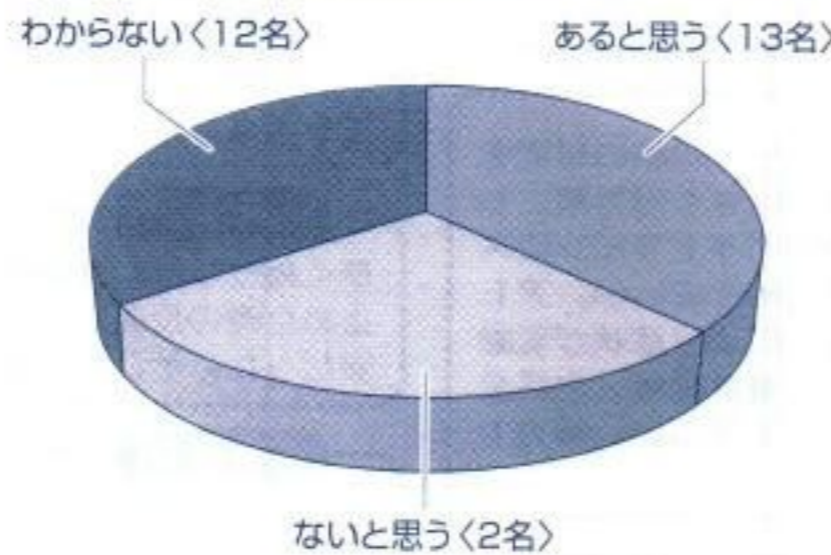
- \*今は必要ないから ..... 1名
- \*漢方薬について詳しくないから ..... 1名
- \*服用経験がないから ..... 1名
- \*不明 ..... 1名

漢方の処方薬代について

(診察料を含まず薬価だけとし、1回の処方を2週間分とした設問)



副作用について



副作用が「あると思う」理由

- \*本で読んだ ..... 2名
- \*絶対安全という薬は無いと思うから ..... 5名
- \*分らないが何となく ..... 1名
- \*定期的な数値検査があると聞いた ..... 1名
- \*経験したから ..... 2名

副作用が「無いと思う」理由

- \*きついというイメージが無いから ..... 1名
- \*昔からあるものだから ..... 1名
- \*自然のものが原料だから ..... 5名
- \*薬ではないから ..... 1名
- \*水毒・瘀血が緩和されるから ..... 1名
- \*本当に自分に合ったものなら無いと思う ..... 1名
- \*今まで漢方薬に副作用があったと思った事が無い ..... 4名

「わからない」とした理由

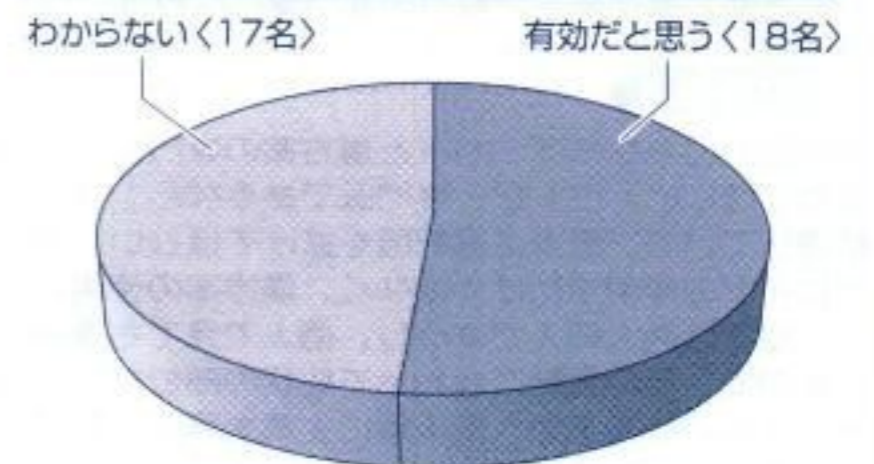
- \*無いイメージが強いが分らない ..... 2名
- \*あまり深く試した事がないから ..... 1名
- \*子供にとって良いのか不明 ..... 1名
- \*漢方薬自体の効果が不明 ..... 1名
- \*詳しく知らないから ..... 2名
- \*不明 ..... 3名

イメージする副作用の症状

副作用が「あると思う」方：12名

- \*思いつかない ..... 5名
- \*痒みが増す・赤みが出る ..... 2名
- \*吐き気・胃腸障害 ..... 3名
- \*他の薬や食品との飲み合わせ ..... 2名
- \*熱くなる・だるくなる ..... 1名
- \*別の部分で違う刺激になる事もあると思う ..... 1名
- \*原料に合わない人がいそう ..... 1名

アトピー性皮膚炎治療に対する漢方薬への期待度



※「有効だと思わない」という回答はありませんでした。

「有効だと思う」方の理由

- \*症状が改善された・されるから ..... 4名
- \*症状に合わせて調べられるから ..... 1名
- \*改善した人を知っているから ..... 1名
- \*主治医に薦められたから ..... 1名
- \*体質改善が出来るから ..... 3名
- \*常用薬に向いていると思うから ..... 2名
- \*根本的治療が必要だと思うから ..... 1名
- \*体力(免疫力)の増強 ..... 1名
- \*添加物がないから ..... 1名
- \*身体に良さそうだから ..... 1名
- \*内部疾患に効きそうだから ..... 2名
- \*某有名人の子供の話聞いた ..... 1名
- \*不明 ..... 1名

「わからない」とした方の理由

- \*経験が無いから ..... 4名
- \*身体に合ったものなら有効かも ..... 2名
- \*人により効果の有無がありそう ..... 2名
- \*服用例を聞いた事が無いから ..... 1名
- \*提唱されていないから ..... 1名
- \*不明 ..... 6名

漢方薬へのイメージ

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| *にがい ..... 27名   | *不安 ..... 2名    |
| *値段が高い ..... 25名 | *最先端 ..... 1名   |
| *おだやか ..... 18名  | *普通 ..... 1名    |
| *古い ..... 17名    | *健康的 ..... 1名   |
| *まずい ..... 16名   | *不安定 ..... 1名   |
| *やさしい ..... 13名  | *無駄 ..... 0名    |
| *効果的 ..... 7名    | *便利 ..... 0名    |
| *輸入 ..... 4名     | *値段が安い ..... 0名 |
| *新しい ..... 3名    | *美味しい ..... 0名  |
| *効かない ..... 2名   | *その他 ..... 0名   |



## 質問:アトピー性皮膚炎治療で漢方薬に求める事は何ですか?(自由記入・記入者全文)

### 回答者 1

西洋医学に限界があるとは言いませんが、実際今まで私が治療してきた中で、ステロイドをいくら塗っても良くならず、飲み薬を増やしても効果が出ないという時期がありました。やはりアトピーも重症化してくると薬が効かなくなってくる事があります。そんな時、知人から漢方薬を処方してくれる病院を紹介され、飲み始め症状がだいぶ改善されました。でも漢方薬だけで治療するのは無理だと思うので、ステロイドと飲み薬(抗アレルギー剤)は併用して使用しています。以前はステロイドがあまり効かなくなっていました、今は塗ればだいぶきくようになりました。ただ、まだまだ漢方専門の病院は少ないでしょうし、上手く普通の薬と併用していけば、それなりの効果はあると実感しています。

### 回答者 2

これまでの経験から漢方を熱心に学ばれる医師、薬剤師が不足していることを残念に思います。ただ、漢方薬を処方すれば良いという事でなく、患者各自のその折々に合う薬を処方出来なければ意味がありません。製薬会社も熱意をもって研究に勤しみ、医師、薬剤師などへの教育、指導を更に進めて頂きたい。言うまでもなく患者サイドの視点に於いて。漢方薬だけでなく、鍼灸も含んだ医療をアトピーだけではなく、癌など様々な病気に施されますよう一日も早く多くの医療機関に拡がり誰もが希望すれば本物の漢方と出会えますよう切望致します。よろしくお願い致します。

### 回答者 3

漢方治療をされているお医者さんで、2~3年治療をしました。うちの子は軽症な方だから、入浴用の煎じ薬と塗り薬を処方されました。私としては内服薬も出して頂き、より早く効果を感じたかったのですが。。。あまり劇的な効果は感じられず遠距離という事もあり、家の近くの皮膚科に代わりました。漢方に詳しい薬局でお話を聞いた事もありますが、保険適用外だったので高価な為、服用しませんでした。体質改善という意味で漢方薬には、かなり興味がありますが高価な事と本当に本人に合うのかどうかという見極めの難しさで手は出せないままです。もっと漢方薬が身近で解りやすい薬になればいいなと思います。

### 回答者 4

西洋医学のみならず、もっと漢方薬の専門家とも連携してアトピー治療の研究を進めてほしい。アトピー専門医であるなら、ステロイドだけではなく漢方薬にも精通していて、患者に選択肢を拡げてほしい。アトピー治療のガイドラインにステロイドの使用法だけではなく、漢方薬の使用についてもまとめてほしい。アトピー症状は個人個人で違うし、個人で見ても季節や生活の変化により症状が変動するので、その変動に合わせて症状の部位だけ診るのではなく身体全体、生活全般も含めて診た上で、個人別に生薬を調合した漢方薬を処方してほしい。漢方での治療も保険診療で出来るようにしてほしい。

### 回答者 5

私の子供の場合は、あまりの不味さにリタイア。それ以外にも、他の病院の薬も飲んでいて苦痛な時間になっては困るので止めてもらいました。(赤ちゃんの頃から薬や注射他、頑張っ受けて来た子です)漢方薬のイメージは安心・優しい薬だからこそ子供に与えたいのですが、あの飲みにくさはもったいない。気管に入るといって、ノドに残るのがよく咳込んでしまう。アトピーの子は喘息を持った子も多いので、軽い咳でも発作を誘発してしまうので心配。

### 回答者 6

根本的な体質改善はもちろんですが、アトピー患者は痒みや外見的不安等のストレスと日々闘っていますので、表面的な部分にも対応出来ると良いと思います。ステロイドに頼ってしまうのは表面的な苦痛を少しでも早く何とかしたいという思いからですし、根本的問題に対処する長期的治療とバランス良く治療して頂ける漢方処方があれば理想かなと思います。

### 回答者 7

以前、何かの番組で富山の病院で漢方治療をされている特集を見たことがあります。その病院では患者さんに合う漢方薬を見つける為に、何日もかけ探していました。大阪に住んでいるので富山の病院に何日も通うことは出来ないし、金銭面でも無理があります。もっと身近で診療できる病院があれば、自分にぴったり合った漢方薬が見つけれられるのではないかなと思った事があります。

### 回答者 8

漢方は長期間服用しないと効果がないと聞くのですが、長期間服用するとなると料金もその分かってくるので即効性のある漢方薬があれば一番良いかと思いますが、効果を考えるとやはり無理な事だと思います。漢方で出来た塗り薬を昔に処方して頂いて使用しましたが、効果はあまり無かったので、やはり使用期間が短縮出来る漢方が希望です。

### 回答者 9

私のように漢方薬というのは、どういった薬なのかを知らない人が他にもいると思います。もしかしたらまだ漢方薬に出会っていない人の中で、漢方薬を知り飲むようになってアトピーが改善される人がいるかもしれません。そう考えると漢方薬についての知識がないのは、もったいない様な気がします。漢方薬について知れる機会が増えてくれればなと思います。

### 回答者 10

痒みを緩和させたい。皮膚のほてりをさましたい。皮膚の新陳代謝を促したい。(カサカサするからといってワセリンを塗りすぎると皮膚が呼吸出来ない様になった)アトピーの治療で治頭瘡一方(ちづそういっぽう)と紫雲膏を処方され大変酷くなった事があった。医師の診断も100%信じ難い。最近アトピーの方は落ち着いているが、体力が弱るとヘルペスが出るので困っている。

### 回答者 11

あくまで自分のイメージですが、漢方薬は体質改善を時間をかけてしていく様な気がします。痒みに直接効くような漢方薬はあるのでしょうか?あまり詳しくないので解りませんが、そういうものがあればいいと思います。値段はもう少し安い方がいいと思います。

### 回答者 12

アトピー性皮膚炎は体の中から出てくると思いますので、体調を整える事が良いと思います。5年程前に1年半程漢方を処方頂きました。殆どの方が良くなったそうですが、私はさほど良くならなかったのですが、今は合っていると思います。

### 回答者 13

外用薬などで症状を抑えつつ、身体の内側からもアトピーに対してサポートしてほしいと思いつつ漢方薬を服用しています。昨春秋、内閣の行政刷新会議の事業仕分けで漢方薬を保険適用から除外するという案が出たと聞きました。もし、それが本当になれば漢方薬を諦めなければならないので心配です。

### 回答者 14

毎日続けて使用しても常習性が無く、身体にも優しく穏やかな効き目があってほしい。症状が軽いので思う事もかもしれませんが、出来るだけ薬に頼らずに生活したいと思う。薬というイメージでは無く、お茶のように毎日自然に摂取出来るものがあると嬉しい。

### 回答者 15

アトピー以前に悪影響に侵されにくい身体づくり的なイメージ。内科・皮膚科両面からのケアが大切と思うので、ドクターからの薬はもちろん、それ以外の物例えば、保湿クリームとかも指導してほしい。あまり高いと困りますが。

### 回答者 16

従来の薬の効き目があれば副作用もなく、治療が安心して受けられるのでいいのですが。。。アトピー性皮膚炎の治療を受診される方は、どちらかという即効性を求めるから向かないかも?

### 回答者 17

長く続けなければ効果が出ないので値段が高いと続けられない。ステロイド剤を止めた時の反動が漢方薬の副作用が判らないが一時的に酷くなったので、少し不安だった。そこが改善されればいいと思う。

### 回答者 18

根本の体質改善が出来るのではと期待しているし、免疫異常を正常に出来るかもと思っています。肌が黒く色素沈着してしまっている事も、すごく悩みです。女性にとっては大きな悩みだと思います。

### 回答者 19

どのようなお薬でも絶対に安全という薬は無いと思っているので(実際に下痢をしたり、吐き気がした)、少しでも副作用の無い、アレルギーの人でも安心して飲めるようにしてほしい。

### 回答者 20

漢方薬を服用することによって皮膚のかゆみが治まる。乾燥、肌荒れがなくなる。即効性。飲みやすさ。(粉末ではなく錠剤、カプセル他)

### 回答者 21

アトピーではなく、身体の機能が元気になるようになれば、きっとアトピーにも良いと思う。やっぱりもう少し自覚出来る効果が無いと漢方という言葉から?マークを取りにくいように思う。

### 回答者 22

痒みが抑えられること。

### 回答者 23

効果が持続されること。

### 回答者 24

体質改善による根本治療。

### 回答者 25

安心して服用できる薬。鍼灸院で紫雲膏をもらった事があり、効果はあったと思う。

### 回答者 26

薬の量が多くて飲みにくい。錠剤にするとか、もっと飲みやすくしてほしい。値段が高いので気軽に漢方治療出来ない。

### 回答者 27

自然治癒力を高めて、自然に症状が治まる。体質改善が成されると良いと思う。また期待致します。

### 回答者 28

もっと確証性のある治療効果を提唱してほしい。

### 回答者 29

安心・安全。

### 回答者 30

出来ればステロイドを使わずに漢方で治せたら一番いいと思います。飲むのが苦にならない量がよい。

### 回答者 31

飲み続ける事によって少しずつ体質が改善される事。もう少し飲みやすく溶けやすいものであれば万人受けして、もっと服用されると思う。



## コラム

## さしずめ体の中の「鉄道」鉄は酸素の運び屋です

## ミネラルのお話「鉄」編

鉄は必須ミネラルの一つで体内に3~4g存在します。肝臓にも蓄えられていますがおもに赤血球のヘモグロビンに含まれ呼吸により肺に取り込まれた酸素を体のすみずみにまで運ぶ働きをします。鉄分がなければ人は生きてゆけません。体に鉄分が不足すると、赤血球をつくる材料がないため鉄欠乏性の貧血になり血液は酸素を十分に運べないので酸素不足による頭痛がしたり、すぐ疲れたりといった症状がでます。さらに心臓はこれを補ってフル回転するので、どうき・息切れをしやすくなります。女性は月経による出血や妊娠・出産によって鉄が失われる分、男性より鉄分がたくさん必要です。レバーやほうれん草、魚、貝、大豆、緑黄色野菜、海草などの食品に多く含まれ、これを意識して食生活に取り入れましょう。なお食品中の鉄の種類には、肉・魚・レバーなど動物性食品に含まれるヘム鉄と、野菜・海草・大豆など植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。国民健康・栄養調査結果によると、私たちの口に入る鉄は非ヘム鉄の方が多いようですが、ヘム鉄の方が非ヘム

鉄より吸収がよいという点で鉄を摂取したい人に効果的とされています。

さて何でも過ぎたるは及ばざるが如しで鉄にも致死量があります。成人の致死量は体重1キログラムあたり60ミリグラムで鉄剤やサプリメントなどから誤って大量摂取した場合は鉄沈着症などの過剰症となり体にダメージを与えます。摂取量などに十分に注意して適切なご利用をこころがけてください。また恐ろしい話ですが幼児が誤って鉄剤を飲んで鉄中毒で死亡するケースがあり、その主な原因として、硫酸鉄を含んだ大人向け錠剤の誤飲があげられています。サプリメントを常用されている方は鉄剤でも死ぬことがあると認識し子供さんへの注意が必要です。



## アトピーおばちゃん通信

連載 第5回

娘が2歳くらいのときは大きな病院に通ってましてん。

ある日、診察にいったら先生が「アレルギーの検査をしたら小麦・卵・牛乳・大豆・米がダメでした。米・大豆を食べるなど言ったらノイローゼになるかもしれないので、今から卵・牛乳・小麦は食べないでください」「えっ～そんなアホなあ。どうやっておかずを作ったらいいの?」そして私は先生に尋ねました。「先生、そんなに食べ物に制限かけて、生きてる意味ありますか?」そうしたら先生しばらく考え込んでから、「なんで人間は生きてるのか…と同じ質問ですね」と答えはりますねん、まるで禅問答や。何や判ったのか判らないのか中途半端な気持ちでしたけど、とにかくそれからはアレルギー除去食との付き合いが始まりました。スーパーで買い物をするときは必ず、商品をひっくり返して裏の成分を見なあかん。卵、乳成分が入った食品がとて多いのには驚きましたで～。近所で「たこ焼きパーティするよ」と誘われても、たこ焼きの中には卵が入っているのでそのお家には行くことがでけへん、なんか惨めやなあ～。アイスクリームもシャーベットも、何も食べることがでけへん。今までの便利な生活になれていたもので、最初はほんまに途方にくれました。この食事制限は家族揃ってしてました。ある日、たまたまインスタントラーメンが食べなくなった私はこっそり作って、みっともないけど裏の土間に隠れて立ち食い。熱くても早く食べないと見つかるの大変なので、大急ぎで食べました。ほんといま考えても恥ずかしいやらみじめやら。うちの子はいつも母親の姿を追い求めてましたから見つかったらえらいこっちゃ。夜中も痒くてなかなか眠らないし、寝ついててもすぐに起きる。痒くてよう泣いてましたワ。またそんなことがあって、いまの娘とは考えられないほど引っ込み思案になって大人しく、暗い子供でした。まあ、私は子供に仕える使用人のような感じ

でしたわ。

出口の見えないトンネルの中に入ったような、息苦しさをいつも感じてましたけど、どうしようもないことでした。この食事制限は1年ほど続けたけど、痒みは治らず、アトピーも改善されませんでしたので止めました。素人考えやけど、先生でも見



つけられないアレルギーがほかにあるように思いましたわ。私がスリムになったという結果はまあ、不幸中の幸いみたいですけど…。和食にせざるを得なかったから、痩せたんやろね。

家にずっとおっても仕方ないんで、朝夕は必ず娘連れて公園に行きました。家に引きこもるなんて、そんな消極的は生き方は出来ん!最後はどうせあの世に行くんやから、それまでは苦しくても楽しく生きたいというのが私の信念です。自分との闘い。この子を治してやりたいけど、どうすることもでけへん。家を綺麗にして、毎食の献立を考えて、あとは医者頼るだけ。いろんな本も読んだよ～、講演も聴いたよ～。

話を戻すと公園に行っても他の子と一緒に遊ぶわけでもなく、一人で遊んでました。体操教室に通っても大抵は私の膝の上に座って、他の子の仕草を見ているだけ。あまりに行くのを嫌がるので、とうとう途中で辞めてしまいました。アトピーも酷くなる一方、性格も暗い…これはえらい事やなあと思いました。

そんな折に主人の転勤で大阪から滋賀県の八日市というところに住むことになりました。琵琶湖の畔やし大阪より空気が良いから治るかも? そんな期待を胸に抱いて、娘が3歳の時に引っ越ししました。(以下次号)

## 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 7月12日

日本アトピー協会通信紙 **あとびいならう**

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/



## 春爛漫の京都円山公園でお花見会開催

去る4月3日土曜日に患者さんに声をかけ、京都円山公園の有名な「枝垂れ桜」を見ながらお花見会をしました。土曜日と云うことでお勤めの関係で参加できない方も多かったのですが大いに盛り上がりました。場所が場所だけに当日は倉谷副理事長が早朝より場所取りに奔走、場所は確保しましたが地面にブルーシートではアトピーの方にはちょっと辛いと云うことで床几の席を何とか確保、若干、肌寒かったのですがお天気も良く大いに飲んで大いに食べて素人落語ですが一席設けまして大いに笑っていただきました。食べ物制限の関係もあっておにぎりは用意、お菜は各自持参でお願いしましたが、気がつけばビールの空き缶がゴロゴロ、あれれって思いましたが、ビール飲めるまでに良くなった患者さんがいるって証拠。でも大方はお父さん方が飲んだんでしょね。

当日、お花見会開催と云うことで賛助企業様より商品ご提供の支援を頂戴いたしました。この場を借りましてお礼申し上げます。

### ご協賛企業及び協賛品

- ◆ カルピス株式会社 様  
〈ウェルチグレープ100・「健茶王」香ばし緑茶280ml〉
- ◆ 島崎株式会社 様  
〈Fleep (フリース) レディースインナー〉
- ◆ 株式会社スマイルコットン 様  
〈スマイルコットンハンカチ(大判メローハンカチ)〉
- ◆ 大衛株式会社 様  
〈やわらかタオル・100%食品素材(84枚入)ウェットティッシュ・オリジナルロゴ入りミニトートバッグ〉
- ◆ タイワポウノイ株式会社 様  
〈アレルキャッチャーマスク(大人用・子供用)〉
- ◆ マルホ株式会社 様  
〈ドゥーエ(2e)8品目セット〉



なお落語の「かがやき亭未来」様こと木下晃様、おにぎりを握っていただきましたシェフの宮田光三様、心より感謝申し上げます。有難うございました。

## 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：自然流「せっけん」読本

- ◆ 著者 森田 光徳 〈シャボン玉石けん元代表取締役社長〉
- ◆ 出版社 農文協 ◆ 定価 1,171円+税

シャボン玉せっけんが出来るまでの様々な苦悩や界面活性剤の問題点さらに河川汚染の問題まで書かれた書籍。石鹸と洗剤の様々な比較もデータなど少し専門的な部分も十分に掲載されています。石鹸の良さ、反対に洗剤の功罪が良く分かる書籍です。せっけんか？洗剤か？何となく知っているようで知らない石鹸についてじっくり勉強できると思います。

\* 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



### ◆ タイトル：「薬が効かない！」

- ◆ 著者 三瀬 勝利 〈薬学博士〉
- ◆ 出版社 文春新書 ◆ 定価 680円+税

東京大学薬学部(薬学博士)をご卒業後、国立施設の研究員・室長などを歴任された先生の書籍。皆さんが関心を寄せるステロイド外用薬に関する記述は残念ながらありません。主に内服薬に関する内容で世界の人々を何度も救った様々な抗生物質について多く書かれています。21世紀はウイルスとの戦いと言われるほど、様々な新型が発生するかも。新型ウイルスが何故生まれるのか？変異を起こすウイルスや多剤耐性菌が何故生まれ、人にどのような影響を与えるのか。身近な所では抗菌グッズについても書かれています。薬が効かない！と思っている方は、必読かもしれません。そういえば風邪薬をめったに飲まない人が高熱を出して、たま〜に薬を飲むとケロッと一回で良くなるような？また葬儀屋さんの内緒話だと、亡くなられた方が、昔程ご遺体が早く傷まない？なんて言うウソの様な話もあるとか。これも薬の影響？



## 春と夏の紫外線対策。

## ドゥーエの日やけ止め 2e

肌にやさしく紫外線(A波・B波)をカット。さらさらの使い心地で肌によくなじむ。

### 紫外線吸収剤に過敏な方に

日やけ止め  
[ノンケミカル]  
SPF45PA+++  
40g 2,310円(税込)

\*お子さまには  
ノンケミカルタイプを  
おすすめします。



### 紫外線をしっかりカットしたい方に

日やけ止め  
SPF50+PA+++  
40g 2,310円(税込)

【適量の目安】  
顔・片腕の場合  
パール粒(0.7cm大)2個分



### 日やけ後のケア、 日中の乾燥対策に おすすめ!

日本の温泉水  
(霧島・関平鉱泉水)+  
保湿成分を配合。

保湿ミスト  
50g 735円(税込)  
180g 1,890円(税込)



肌やお手入れに関するさまざまな情報をご覧いただけます。  
<http://2e.maruhco.jp/>

NEW

モバイルサイトオープン!



マルホ製品情報センター ☎ 0120-458712

販売 maruho マルホ株式会社 製造販売元 株式会社 資生堂  
大阪市北区中津1-5-22 東京都中央区銀座7-5-5

(2010年5月作成)