

あおぞら

250号体験特集号

上野 府知事 恵心子と云くん
 二平 松尾 比呂 遊一 氏
 平成四年六月三日

その日 あだたら 安達太郎の空は

雲一つなく悲しいまでに澄み渡りて、
 山並みはやらかな緑につつまれ
 伸びやかに天空を斬る。

「東京には本当の空は無い」
 と云った智恵子を想った……。

中腹に点々と連なるスキーリフトと見た、
 はたしてこれ以上の便利さが
 人類を幸福にするものなのだろうか。
 はたして限りなく進む開発が
 この美しい空を自然を
 代償とする価値があるものなのだろうか、
 山に向って意味もなく問いかけていた。

絵と文 小林 晟 (画家)



二五〇号を記念して

会長 奥山 欣爾



昭和四十四年四月「アレルギー性疾患互助会」として発足し、同時に創刊した会報「あおぞら」が、九月で二百五十号に達した。一口に二百五十号と云うが、患者だけの編集委員がこの二十三年間（十号まで季刊、以後月刊）無報酬で休むことなく仕事を継続してくれた、その情熱に対して、心から御礼を申しあげたい。特に二十年間も携わっている

上野副会長、堀内編集長を始め、老練の城井山崎の現委員に、この会報が私どもの最高の業績であると考えるが故に改めて謝意を表します。

☆ ☆

私のぜんそくの始まりは無茶から来ている。昭和四十一年のクリスマスから台北郊外の淡水ゴルフクラブで、連日三十四日間（雨の日は小降り待ち）正月二十八日の帰国まで、ゴルフに打ちこんだ。木村大使の公邸に居候し、一応二週間の観光ビザが切れて、帰国の送別パーティの席上、「奥山君は腕をあげましたか」の大使の問いに、「あの方はとても駄目です」と、大使がコーチを頼んでいた淡水のヘッドプロの陳金獅さんが答えた。

「月末まで残れ」の鶴の一声に延期とした。帰国して「我が生涯最良の日」と所属の横

浜ゴルフ誌に書いて、いい気になっていたが、それから二年後に発作を起こしたことになる。私の両親も、兄弟妹三人とも、ぜんそく患者であったことを忘れていた迂闊さである。

☆ ☆

ぜんそくになったお陰で俳句の勉強が出来た。子供の頃から俳句好きの父の影響で、多少心得はあったが、発病してから本格的に始めた。

昨年九月号の青潮俳壇（淡沢青潮青竜門社）成瀬桜桃子先生選に、全く思いがけず、私の現在の俳句の師と同時に天と地に入選したことで、再度の我が最良の日を迎えた。天、さくらんぼ情は一途の紅さかな

野島 八十逸

地、モーツァルト聴くオペラ座や胸に蓄微
奥山 きんじ

いわゆるアレルギー体質に一言

国立相模原病院リウマチ・アレルギー臨床研究部長
アレルギー友の会顧問

信太 隆夫 先生



アレルギー患者、中でも喘息の方は自分の状態を他人に知られたくないという気持ちがある。先立っているように思う。いや、今はそんなことはないという方もいるし、わざわざ他人に知らせることはないともいう。確かにそうだが、胸襟を開かなかつたばかりに体調を全く崩してしまった方はいないだろうか。職場で我慢するだけ我慢して家に帰れば発作とい

う反動がくる。症状は見た目にも過激だから周りの人は初めは驚くが、慣れてしまうとさしたる病気とも思えない。緊張が足りないからだという人さえいる。実際、アレルギー症状の種類や程度は様々だから一見正常から入院にまで及んでしまう。時に正常、時に異常で、仕事や学業に厳しい場合が病気ということになるから病気としての判断は個人により様々である。今日のような多様化社会ではなおさらのことと思う。

二〇〇号記念号にアレルギー患者は環境悪化を先取りして教えてくれる先駆者のようだと書いたが、これは今でも患者さんに感じている。アレルギーは防衛反応の一つだとさえいえ、最近増えているアレルギーには何かの歪みがあるからだと思わざるを得ない。しか

し、アレルギーは体質だからと諦めたり一見正常者と距離をおいていないだろうか。どんな病気でも体質が基本にない病気はない。アレルギーの名は昨今よく知られてきたといえ、もつと本当の自分を開く必要があると思う。過労死という言葉がある。循環器疾患が主であるが、これは見た目にはほとんど分からないが、これは見た目にはほとんど分からないが、これが喘息は分かる。ある患者向け小冊子で「喘息なんかには負けるか」を主題に企画されたことがある。高血圧ならどうすると聞いたから、その言葉を撤回せざるを得なかった。それほどまだ世間は喘息を知らない。いわば慢性疾患は治療というより予防的管理が必要で、体調が悪ければ休養が必要である。何がそうさせているか考えてみる余裕が欲しい。広くは環境問題があり得るのである。

診療して感じて感じる」と

日本臨床アレルギー研究所副所長
アレルギー友の会顧問
高嶋 宏哉 先生

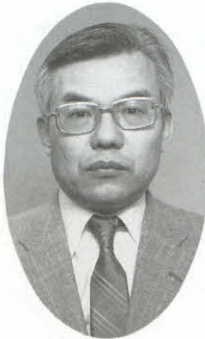


梅雨時の鬱陶しい毎日、ぜんそくなどのアレルギーの病気を持っておられ方にとっては嬉しくない毎日ですが、「友の会」の皆様は上手に毎日を過しておられますか。
「友の会」の会報である「あおぞら」も二五

〇号になるとのこと、このような会報を長い間続けるのは大変な努力のいることで、編集部の皆様は熱意には心より敬服いたします。
東大の小児科に始めてアレルギー専門外来が開設されたのは昭和三十二年のことですが、その当時から今日までの間アレルギー外来で皆様とお付き合いをさせて頂いて、つくづく感じる事が二つあります。
一つは、昭和40年代年以降にぜんそくを始めとするアレルギー疾患が増え続けていることとす。ぜんそくの患者さんは昭和30年代に

診療して感じて感じる」と

明海大学病院生光分院院長
明海大学歯学部内科教授
アレルギー友の会顧問



山田 多啓男 先生

亡父の遺志を継ぎ当院で公害やアレルギー気管支ぜんそく患者の転地、リハビリ療法を

引き受けるようになり、十年以上になります。その間アレルギー診療の大家である渡辺勝之延先生(現あそか病院院長)の御指導を受け、多くの患者さんの治療を行い社会復帰させて来ました。研究は別として、私自身も専門の腎臓病患者よりはるかに多くの気管支ぜんそくの患者さんを診療するはめになり、気管支ぜんそくの診療について多くの勉強をしました。この間慢性的な臨床経過をとるアレルギー気管支ぜんそくの患者さんを治療し社

比べると、平成年代では略々10倍になったといわれています。また日本で杉花粉症について始めての報告がされたのは昭和30年代の終りですが、今では10人に1人は杉花粉症だといわれています。何故このようにアレルギーの病気が増えたのでしょうか。大気汚染や、家の中のコナダニなどの関係が論じられていますが、多くの因子が関係しているようです。もし増加の理由が次第に明らかになれば、きつと治療方法も更に進歩することになるでしょう。
他の一つは、アレルギーに対する治療の考え方の変遷です。昭和30年以前はアレルギーの治療には体質論が中心で、いわゆる「体質を変える治療」が原因療法の基本でした。その後アレルギー学が進歩するにつれて、漠然とした体質という考えが、杉の花粉に敏感な

会復帰させることがいかに難しいことを体験しました。
慢性的な気管支ぜんそくの治療は単なる医療技術の問題ではなく、社会福祉制度と深くかかわっていることです。現在の医療保険制度では、疾患の治療や検査に対しては十分な考慮がはらわれ、保険制度により診療報酬も保障されており、しかし長期にわたり、気管支ぜんそくの患者をリハビリ、社会復帰させるといふことには冷たい制度だと思われてなりません。私ごとで恐縮ですが、財団法人生光会病院も事務長以下職員の経営努力にもかかわらず、気管支ぜんそく患者のリハビリ治療を引き受けて以来慢性的な赤字で、ついに財団を解散し、宮田理事長の明海大学に経営を引き受けてもらうことになりました。
体質、ダニに敏感な体質というように、何の問題なのかを明らかにした考え方に変わってまいりました。それにつれて治療も、減感作療法が主流となりました。近年ではアレルギー学が細胞のレベルで細かく研究されるようになり、それに呼応して抗アレルギー剤を始めとする新たな治療薬が開発されてまいりました。
このようにぜんそくを中心としたアレルギーの病気に對する考え方、治療法がこの四半世紀に大きな変化がみられたのは驚くばかりです。今後更に皆様のお役に立つような学問の進歩がみられるのも当然のことと期待されます。
皆様も前を向いて、明るく過されることをお祈りします。
(平成四年六月)

三里の不思議〜身体を中心は脚にあり〜

日本橋与薬医院院長
アレルギー友の会顧問

梁 哲宗 先生



にもぐさで灸をすえたところ、たちどころに元気が出てあれつと驚く看護婦につこりほほえんで帰っていった。

低血圧でめまいを起こし病院で点滴を受けたが、いっこうに気分の改善しないご婦人に居合せたことがある。本人の同意を得て三里

三里というのは膝の前側から数cm下方のやや外側にあるつぼで、左右に二つある。多くのつぼのなかでも針灸治療には特別重宝する。元気を補い胃腸を丈夫にして脚を強くする効能は特に顕著である。ために俳人の芭蕉も「奥の細道」で旅立ち前に三里に灸をすえた

と記している。また長寿灸のつぼとしても有名である。先日百歳歳で亡くなられたお灸博士の原志免太郎先生は、みずからも三里の灸を実践されてお手本を示された。

並ぶつぼのなかで、三里は土に相当するつぼである。故に三里は土中の土、つまり中心のなかの中心ということになる。となると身体を中心は脚の膝下にありということになる。全く妙であるがそれなりの理屈なのである。ところがある友人が「中心が左右に二つあるのはおかしい?」と責めてきた。私はあわてず「楕円に中心が二つあるがごとしである」と名答(迷答?)で返した。理屈はともかく三里は人が天より賜わった目に見えざる急所である。

私が留学していたフランスではつぼはすべて番号で呼称して味気ないが、三里だけは別格でS A N L I と愛称し、医師達もルボワン・ルブルエフィカス(最もよく効くつぼ)として治療に頻用している。

うまいことに座して膝を立てるとちよと両手が楽に届くところに三里がある。灸をすえるにも叩いたりもんだりにも都合がよい。ポーツと座るついでにちよくちよく刺激していただきたい。これまた対アレルギーの奥深い妙策の一つと信じている。

診療雑感

社会福祉法人あそか病院院長
アレルギー友の会常任顧問

渡辺 勝之延 先生

気管支ぜんそくはわが国のみならず諸外国においても増加しつつある疾患である。

その原因はいろいろ論じられているが、生活環境の汚染に関連すると思われるデータ

が多くみられている。特に家庭内におけるダニの増加や自動車の排気ガスの増加に関連して論じられている報告が目につく。自然環境が破壊され、近代的人工的環境が浸透するにつれてアレルギー性疾患の発症が増加してい

るように思われる。一方抗アレルギー薬やぜんそく治療薬などの開発も著しい発展をしている。昔の治療に比して格段の進歩があるし、その内容も多彩である。一つはアレルギーという学問の領域が著しい進歩をとげたことにもよるものであろうが、なにか果てしない闘争を思わせる。ぜんそくを克服するためには医師だけの力では不十分で、患者さん自身の理解と努力と協力が必要である。

発作がおきると次の発作がおき易くなるという悪循環がおこる。恐らく気道過敏性が更に亢進するためであろう。当然気道上皮におけるアレルギー炎症の増悪をきたすからである。要するに先手をうって発作を予防することである。例えば階段を上る前に拡張剤の吸入をしておくとか、夜は寝る前に長時間作用の拡張剤を内服しておくなどである。またステロイド吸入を日常十分に行い、自分の手で予防することが大切であろう。

カゼをひくとしばしば強い発作が誘発されるし、時として不幸な結果をみることもある。このカゼとはウイルスによる上気道感染症をいうのであるが、多くは細菌感染をともなう黄色の切れにくい膿性たんが出現する。カゼは正常なコンディションにあるときは発症



第四回日本アレルギー
学会春季臨床集会
イブニング・シンポジウム

クオリティ・オブ・ライフを求めて

患者の立場から
（講演概略）

アレルギー友の会 笹本 恵市

私は小児期からのぜんそくのため、様々な誤解と、無理解を味わいました。例えばぜんそく患者の特徴的なことの一つですが、夜間

や明け方などに発作を起こしていれば、当然朝が弱い、寝坊だと言われ、どうしても遅刻が多いということになります。更にこれも特

徴の一つですが、夜間や明け方に発作を起こしているにもかかわらず、昼間は健康な人には分かってもらえません。朝の発作で学校に遅刻して行つたか

らといつて、一日中病人でいなくても大丈夫なのに、周りで病人であることを強要されてしまいます。職場でも同様で、治療のために遅刻すると、「帰って休んでいなさい」と言われ、更には「すっかり治して出社しなさい」なんて完全な治癒が難しいぜんそく患者にとつて、無理難題を言われてしまいます。

また、外来はどこも混んでいます。午前中だけの外来では、朝の大発作をやり過ぎしてから出掛けると間に合いません。発作の軽い時は、この待ち時間の長さに学業や、仕事に差し支え、重い時は、出掛ける大変さと待つ辛さのため、結局来られないというのが本音です。

いかに入院となると、同じ時期に悪くなるせともあります。更に残念ながら、ぜんそく患者の夜間の急患は面倒でいやがられ、概して待遇が悪いようです。運良く入院出来ても、早朝などに発作を起こすと、看護婦さんに「今日は一日安静」「外出禁止」などと、言われてしまいます。そのため、仕事の都合で外出の時は、発作を飲み薬とハンドネブライザーで無理して抑え、まったく何のための入院か分かりません。更に外泊となると、外泊が出来ると言われたら早く退院しなさい、と言われます。出来れば朝に点滴などの加療を受けてからの登校、出社をし、帰院後にまた、治療がコンスタントに受けられれば、学業でも仕事でも続けられ、社会復帰も早いはずなのです。私の場合は長期欠勤になり、休職、そして転職を余儀なくされました。



講演する笹本事務局長

イブニングシンポジウム（一）
クオリティ・オブ・ライフを求めて
成人の喘息―家庭・社会と環境―

司会 あそか病院 渡辺勝之延
昭和大学 昭三

いざ入院となると、同じ時期に悪くなるせ

このアレルギー友の会・顧問の渡辺勝之延先生は、「慢性長期にわたるぜんそくを克服して、社会復帰を目指すには、自分自身の努力も大事である。根気強く治療を続けながら、病気をコントロール出来るような知識と、それの実行が必要である。病気に對しても、薬剤に對しても、患者としての勉強をして、正

しい知識を身につけなくてはいけない」と、いつも言われております。そして「何事も一〇〇%ではなく、七〇%位を目標に、無理をしないこと」。そして、時には「自分たちの今生きている存在意義を考え、少しでも世のため、人のために尽くせ。共に尽くそうではないか」という熱氣溢れる想いを打ち明けられます。その思いに打たれ、利害を越えて集まって来た仲間がアレルギー友の会なのです。

私は、渡辺先生の一言で人生観が変わりました。この会を手伝って活動するうちに、自分のぜんそくについての評価も、人生についての評価も変わってきました。

アレルギー友の会の活動を通して、患者さんたちが医療に何を求めているのか、より良いクリティ・オブ・ライフに向けての訴えや願いについて説明致します。

①かかりやすい専門医療のネットワーク作りをお願いします。友の会への問い合わせで多いのは、地域の専門医を教えてくださいという連絡です。

②アレルギー科の標榜。患者にとっては第二内科だの、第三内科では分かりません。早くアレルギー科の標榜を掲げて欲しいと思います。

③インフォームド・コンセプトの徹底。今服用している薬がステロイドだと知らなかった例も相当あります。また、反対にステロイドに対して間違った先入観や、いたずらな恐怖感を持つ患者さんも大勢おります。なにとぞ患者さんに十分な説明をお願い致します。

④ぜんそく患者の救急医療体制の充実。緊急発作で救急車に乗る時、しゃべれない程苦しめて起きているのにもかかわらず、仰向け

を強制され、むりやり酸素マスクをあてがわれ、よけい苦しむという事実があります。恐くて二度と救急車には乗れないとか、救急車の酸素マスクは苦しくて、死の恐怖を感じたとか、酸素の圧力が強くて苦しかったなどという報告が、会にいくつも届いております。救急車で運ばれてからも、酸素マスクが飛んで来たり、検査から始まることもあります。

⑤アレルギー・カードの普及とその周知。アレルギー友の会では、会員にアレルギー・カードの所持をすすめています。これは名刺サイズで、わたしは、ぜんそく患者です、と表に大きく書いてあり、裏には、現在の治療状況と、投薬中の薬剤や、ステロイド剤使用の有無と、薬剤アレルギーの有無と、救急時の治療と禁忌事項が主治医により記載されたものです。発作がひどくてしゃべれない時には、このカードを提示することによって、

患者のプロファイルが分かり、治療の参考にしてくれます。出張や、旅行にも安心です。

⑥外来診療時間の延長。通学や通勤の帰りに受診出来れば、定期的に行わなければならない特異的治療なども確実に出来まます。社会人の場合は定期的な早退することなどとても無理です。ぜんそくを隠して働いている人が方が圧倒的に多いことを、是非ご理解頂きたいと思います。

⑦ぜんそく患者のためのリハビリテーション施設の設定。病院と同等の医療が受けられ、かつまた、患者自身が自立した生活(インデペンデント・リビング)の出来るような施設が必要です。患者は入院が長期化すればする程、病院の規則や、管理上で束縛され、社会と隔たってしまう、あまり動かないため、筋力は落ち、気力は衰え、段々と社会復帰から遠ざかってしまいます。発作時は病院の医

療サービスを受けられて、少し良くなったなら、散歩などが自由に出来て、もう少し良くなったなら、入院状態のまま徐々に復職や就職をするようにする。朝晩の点滴が受けられ、段々通常勤務に移し、自信がいたら退院というようなフローです。

⑧ぜんそく患者のための終身保護(老人ホーム)施設などの設置。ぜんそくにより結婚を断念した人たちが、ぜんそくにより離婚されたり、した方々や、伴侶を亡くしたぜんそく患者などの、一人暮らしの方々にとって、病気を持つ不安感に加え、だれも支えてくれる人がいない。そして生活の心配もしなければいけない。このためやむなく長期入院をしている方も大勢見受けられます。このような方々に終身保護施設が必要です。

この病気を取り巻く状況を、患者の立場から話すことで、皆様方に少しでも理解して頂ければ、それがとりもなおさず、患者にとつてのクリティ・オブ・ライフを求める道の一つになるのではないかと考え、浅学な者が自由に述べさせて頂きました。言葉の足りなかつたところがありましたならば、どうかお許し下さい。ありがとうございます。

(この講演は平成四年四月十七日、神奈川県横浜市のみなとみらいの国際会議場「パシフィック横浜」で行われました)



司会の渡辺先生と高橋先生



「アレルギー友の会」のご案内

アレルギー友の会は、アレルギー性疾患に関する正しい知識を広め、その対策の確立と推進を図り、気管支ぜんそくなどのアレルギー疾患を有する患者の方々の社会復帰ならびに、福祉の向上に寄与することを目的として活動しております。奮ってご入会くださるようお願いいたします。

▶アレルギー友の会は、昭和44年4月、同愛記念病院アレルギー病棟に入院するぜんそく患者が中心となり発足したアレルギー性疾患互助会を母体として、今日にいたった患者自らが運営する団体です。

▶アレルギー友の会は、創立当初より（元）同愛記念病院アレルギー科医長・（現）社会福祉法人あそか病院長渡辺勝之延先生の一方ならぬ親身なご指導により、平成元年現在、会員数2000人を超える全国的な組織に発展しております。

▶アレルギー友の会の機関誌「あおぞら」は、この号で通算250号に達しました。専門医の医療講話、患者の体験談、医療相談など、患者の求める情報の提供を主眼として、患者の編集による患者のための月刊誌として愛読されております。

▶社会復帰のためのリハビリテーション施設を昭和46年、静岡県浜岡町の東海病院内に開設し、昭和50年までの間、延100人以上の患者が利用し、更に平成3年以降、東京都清瀬市の（財）生光会病院呼吸器公害病センターの協力により同病院内にリハビリテーション・センターを移し、今日までの利用者は延1000人を超えると推定されます。

▶当会主催のアレルギー性疾患講演会は、我が国の権威ある専門医の先生方を迎えて年2回行い、その都度、アレルギー性疾患全体にわたり、質疑応答の時間も設けられ、来聴者の要請に応じております。

▶アレルギー友の会は、機関誌「あおぞら」の集成本「ヒューヒュー・ゼーゼー・アレルギー」を昭和59年に、「アレルギー・ぜんそく（ぜんそく薬一覧表つき）」（ぜんそくはこうして治すの改訂版）を平成3年に発行し、多くの方々のご好評をいただいております。

▶アレルギー性疾患治療についてのご相談をお受けするため、当会では毎週火曜、金曜および第3日曜の午前11時から午後4時まで、お電話もしくはご来訪に対する窓口を開設しております。

★★ご入会について★★

- 普通会費 年間3000円
- 会費払込みは下記が便利です。
郵便振替口座 東京 3-109985
- お問い合わせは下記へどうぞ

〒135 東京都江東区住吉2-6-12 寿ビル3階 アレルギー友の会 ☎03(3634)0865

二五〇号特別企画

体験特集



人は病に倒れると、「神様！なぜ？私をこんなに苦しめるの？ どうして！」と、神をも恨む時がある。

人は病に倒れると、「自分は、どうしてこんなに弱いのだろうか！と、自分をも恨む。人はぜんそくで倒れると、「どうして、みんな、こんなに苦しんでいるのに、理解してくれないの！」と、世間を恨む。

この時、患者は、必ずといっていいほど自分の殻に入り込んでしまう。そして、社会生活からの離脱により一層固い殻に覆われてしまう。

自分で作ってしまった狭い殻から這い出すには、同じ体験を持つ友をより多く知るといふことが大切であると、「あおぞら」は確信する。

「あおぞら」は患者が最も興味をもって読む

〈はじめに〉

体験特集は

過去と現況をともに紹介

ここに紹介の体験談はいずれも過去の「あおぞら」に掲載させていただいた内容をそのまま掲載し、その方々が現在どのように過ごされているかを新しく書いていただき、過去と今をともに掲載させていただきます。従って、過去に掲載した「あおぞら」の年、月、号を体験談のはじめに記入し、新しく書いていただいた体験談には「現況」と記入いたしました。なお、年齢は掲載当時のものです。

記事の一つが体験談であることから、一号から二五〇号までを通じて、患者の切実なる思いで日常生活を送っている姿を体験談として数多く紹介してきました。

これら体験談を読むことによって、固く閉ざした自分の殻は、自然と消滅することでしょう。「苦しいのは自分だけではない、みんな頑張っているのだから！」

ここに紹介する体験談は、誌面の都合上たくさんある貴重なものなから、ピックアップして掲載させていただきました。

また、この二五〇号体験特集号まで導いてくださいました、専門医の先生方々、発送担当の友の会事務所の方々、編集の桐原書店の方々に、この誌面を借りまして深くお礼申し上げます。

(編集部 堀内)

多くの「おぼろ」が 体験談を掲載してきた



100号は表紙の井上靖さんの「養之如春」という詩からはじまり、故・谷内六郎さんの「ぼくと『ゼンソク』」という絵と文が掲載され、終りの「くすりの知識」が好評でした。36ページの増ページで昭和55年3月に発行されました。



200号は昭和63年7月に発行され、アレレギの第一人者である大島良雄先生をはじめ権威ある諸先生方のご寄稿と体験談が掲載され、特に「ぜんそくと出産」が各方面から注目を集め、患者に希望と勇気を与えてくれました。44ページの大増ページで発行されました（今でもバックナンバーとして発売中。515円送料46円）。

アレルギー性疾患治療剤

トリルダン®錠60mg

TRILUDAN® Tab.60mg

テルフェナジン錠 [健保適用]

※ 効能・効果、用法・用量及び使用上の注意については、製品添付文書をご参照下さい。

®: メレル・ダウ登録商標

製造発売元
マリオン・メレル・ダウ株式会社
大阪市中央区約町2丁目4番1号 〒540

[資料請求先] マリオン・メレル・ダウ株式会社 学術部
〒540 大阪市中央区約町2-1-1 1992年1月作成

気管支喘息療法に
2つのインヘラー

定単噴霧式吸入剤

ベコタイド®
イハ-

定単噴霧式気管支拡張剤

サルタノール®
イハ-

〈薬価基準収載〉

Glaxo **日本Glaxo** 株式会社

アレルギー研究のパイオニア
鳥居薬品から

喘息治療剤

Tazanol®
Cap. (TAZANOLAST)

一般名/タザラスト

タザノールカプセル
[薬価基準収載]

(資料請求先)
製造販売元 **鳥居薬品株式会社**
東京都中央区日本橋本町3-4-1

※ 効能又は効果、用法及び用量、使用上の注意等については、添付文書をご参照ください。

体験談

昭和六十二年四月・一八五号掲載

週末には点滴を受け職場復帰

東京都 関澤 功雄 (44歳)

家族を振り回し 病院を転々

私のぜんそく歴は七年目と、まだまだ、ほんの駆け出しかもしれません。東京で生まれ育った私ですが、子供のためにものびのびと育てられる、少しでも空気のきれいな郊外にと思い、庭のある一戸建てを松戸市に求め、移り住んで約一年半後に、このぜんそくという恐ろしい病気にかかりました。

お年寄りには申し訳ありませんが、ぜんそくは、年寄りの病気だと思っていました。自分の身内には全くこのような病人はおりませんでした。

初めは風邪をひき、しばらくして昼、夜ともに咳もひどくなり喉の奥に何かが痞えたような感じが、そのうち息苦しくなると、医者に気管支ぜんそくだと言われ、ぜんそくの苦しさを実感しました。

今思えば、担当医から「あまり苦しければホルモン剤を使いますか」と言われ、その頃の知識もない私は一刻も早く楽になりたい

一心で「何でもいからお願ひします」と思も絶え絶えに言いました。しばらくすると今までの呼吸困難がスツキリと楽になりました。こんなことならもっと早くこの処置をしてもらえばよかったと思う程でした。二十日位で退院でき、同室の人からも「元気になられ良かったですね」と言われ、ようやく家に帰ったのも束の間、十日もしないうちに二度目の発作を起こし再入院、以来その繰り返しでした。

住まいに何か発作を誘発するアレルゲンがあるのではないかと、寝具類、カーテンなどを取り替え、ジュースやぬいぐるみも取り除きましたが、やはり発作は起こる始末で、ある時は、退院したその足で住まいを変える意味で実弟の家に数カ月厄介になったこともありました。

入院中、時にはあまりの苦しみのため、病室の屋上から飛び降りてしまおうかと思ったこともありました。ぜんそくに良いというこ

とは、ありとあらゆることを試してみました。最後には方が悪いなどと言われ、折角手に入れた松戸の家は必要家財だけを持ち出し、方位の良い場所ということで、一時船橋へも引越しを試みました。

家族にも悲惨な思いをさせました。私が発作を起こすたびに、寝ている子供を、無理やり起こし、家内が下の子供を背負い、上の子供の手を引いて、私のために真夜中、病院まで一緒に連れて行き、その晩は遅いので病院のソファで仮眠し、翌朝は学校があるので、五時頃病院から一旦家に戻り、子供を学校に行かせたこともありました。とにかく家族や動機先に迷惑を掛けることもしばしばでした。

苦しんでいるのは

自分だけではなかった

そんな繰り返しをしているうち、家内がアレルギー友の会のことと渡辺勝之延先生のことを知りました。私が入院している時、家内が子供一人を背負い、上の子の手を引き、アレルギー友の会主催の療養相談の予約をとり、

昨日までのアレルギー 今日からはアレギサール
抗アレルギー剤(新)
アレギサール錠10mg
ALEGYSAL
新発売
☆使用上の注意等詳しくは、添付文書をご覧ください。
製造発売元 東京田辺製薬株式会社
〒110 東京都中央区日本橋本町2-2-6

医薬品を通じて 社会に奉仕する
エスエス製薬
SS
エスエス製薬株式会社
東京都中央区日本橋本町2-1-2

サーファクタント分泌 促進作用をあわせもつ
気管支拡張剤
ブロンコリン錠
●効能・効果 次の疾患の気道閉塞性障害に基づく呼吸困難など諸症状の緩解 気管支喘息、慢性気管支炎、肺気腫
●薬価基準収載
●使用上の注意などの詳細は、添付文書をこらんでください。
科研製薬株式会社
東京都文京区本駒込2丁目28-8

渡辺先生に直接相談ができた、私の入院先に来て、その経過を話してくれました。しかし、その頃の私は、どうでもいいといった投げやりな気持ちでした。

船橋に転居してからも同じ繰り返しでした。そうこうしているうち、最初に渡辺先生に相談をしてから一年が過ぎた春、三月に友の会主催の相談日があり、家内の勧めもあって、私が渡辺先生と直接相談ができることになりました。

先生はいろいろと相談に応じて下さって、その結果、現状であれば清瀬の生光会病院に入院しぜんそくとして自分がどの程度の位置にいるのか、また、ぜんそくに対する知識、薬の使い方などを知ることができるから行き

〈現況〉

管理職も

辞す

ぜんそく歴十二年に入りようやく自分なりに、ある程度コントロールはできるようになった気がする。現在は拡張剤、去痰剤、ホルモン剤、時には抗生剤も服用し週末に点滴を行なって通常は過ごせるようになってきたが、風邪をひいたり、少し無理をしたり睡眠不足など、精神的、肉体的に負担がかかり過ぎると、自分ではどうにもならなくなり、入院、治療となってしまふ。しかし昨年の十二月から今のところ、どうにか入院もせず頑張っ

つて働いております。サラリーマン生活三十年、中間管理職とし

なさいとの指示をいただきました。

早速動め先とも相談し、休職の承諾を得、入院することになりました。そこはこれまでの病院と異なり、ほとんど呼吸器系の患者さんが入院しているのです。従って、それまでは何で自分だけが、こんなぜんそくと思っておりましたが、冒頭で言いましたように、私など本当に軽症で、ぜんそく患者としては駆け出しに過ぎないことを痛感しました。

ここで勉強になったのは、それぞれの患者さんの体験談や薬の使い方など、半年入院している間にいろいろ教えていただいたことでした。また、この病院の院長である山田先生から「できる限り職場復帰させるために、この病院があるのだから、退院後も週末は短期

で十年過ごしてきたが、出張や、研修など一年に三、四回、一回が四、五日間となると、その都度吸入液とネブライザーを持って出かけなければならなかった。仕事柄、秋から冬にかけて忙しくなる。少しぐらい体調が悪いからといって、そうそう欠勤ばかりするわけにもいかず、つい無理をする。するとぜんそくが悪化、入院の繰り返し。サラリーマンとして出世したいのは当然であるが、こんな状態ではと、自分なりに悩み、また家族とも話し合った上で、三年前、上司に平社員に戻してもらいたい旨の相談をし、昨年ようやく了承してもらえて、現在では精神的にも肉体的にも負担が軽減された。

ぜんそくは、この精神的、肉体的疲労が一番良くない。

考えに考えた決断であったが、自分なりの

入院をして、働くように」とのお言葉をいただき感銘を受けました。

現在でもその日によって浮き沈みはありますが、こういった病院があるというだけでも心強く感じ、今でも週末になると生光会病院で治療と静養を兼ねて短期入院をさせてもらいながら、職場も休まず働けるようになり、はや一年半近くなりました。また生光会病院に入院するまではステロイド剤を飲み続けていましたが、今は飲まないですむ日もあり、救われています。

ここに私事を体験談として書き述べましたが、全国にはまだまだ私以上に苦勞され、ぜんそくと闘っておられる方が大勢いらっしゃると思います。どうか頑張ってください。

プライドがあつたので当初は大変辛い面もあつたことは事実である。しかし、その分「命あつてのものだね」……。

会社の上司や同僚も理解があり、中元、歳暮の繁忙期は土曜の休日出勤を止め病院へ行くようにと、勧めてくれるような職場なので、自分にとって大変恵まれていると思う。

ただ朝夕の通勤地獄、特に仕事が終わって自宅へ帰る地下鉄の階段の辛いことはこの上ない。三、四回途中で休みながら上る辛さはぜんそく患者でなければ分かってもらえない。しかし、家族のためにも、まだまだ頑張らなければならぬ。無理もできない。この辺の兼ね合いが難しい。「焦らず無理せず働かず」……働かずは、冗談ですが、自分への責任感と優しさが必要と思ひ、これからも頑張りま

す。

幸せはひとりひとりの健康から



ファイザー

ファイザー製薬株式会社 東京都新宿区西新宿2-1-1 第133
[旧社名 台糖ファイザー株式会社]

深夜・明け方の喘息発作に…
咳、痰、喘鳴などの諸症状に効きめが長時間、持続します。



Hokunalin
閉塞性気道疾患薬用剤

ホクナリン

錠 錠
ドライ シロップ

塩酸プロブテロール製剤

■成分
錠：
1錠中塩酸プロブテロール 1mg含有
ドライシロップ：
1g中塩酸プロブテロール 1mg含有

●詳細については添付文書をご参照下さい。

北陸製薬株式会社
福井県福山市立川町1丁目3-14

アレルギー性疾患と
肝臓障害に

グリチロン

錠2号

口適応症 湿疹 皮膚炎 蕁麻疹 小児ストロフルス
薬物中毒 薬物過敏症 薬物の副作用
肝臓障害 食物中毒 胃炎 胃酸過多症

包装 100錠、1,000錠、5,000錠

▶説明書送呈

ミノファーゲン製薬本舗

〒107 東京都港区赤坂8-10-22(ニュー新坂ビル)

体験談

昭和六十二年四月・一七三号掲載

ぜんそくと子育て

埼玉県 藤崎 政子 (45歳)

幼い頃の長男の姿が
今も目に焼き付き

私は、今、小さな子供を育てながら、ぜんそくと闘っている若いお母さん方の、何かの参考になればと思い、ここに私の経験を書きました。

過ぎてしまえば早いもので、今年長男が、来年は長女が成人式を迎えることになり、未熟ながらも私は、ぜんそくと二人三脚の子育ての責任が果たせたと、ほっとしています。私の場合は、長男の妊娠中の軽い風邪が、そのまま治らず悪化して、せきのために早産し、長男は未熟児で生まれました。産後半年が経った頃には月の内、約二週間は寝たきりで、トイレにも這っていきような状態を毎月

繰り返すようになり、更に長女の妊娠で症状は悪化し、ほとんど動けなくなっていました。また、

長男が誕生日を過ぎてよちよち歩くようになった頃でしたか、苦しさのため、散歩はもちろん、遊んでやることも出来ず、抱くことすら出来ないで、ただ必死でミルクを飲ませ、オムツを換えるだけでした。

それでも少し動けるようになると、あちこちの病院をまわりました。けれどもぜんそくとは分からず何の手当もないまま過ぎました。いつ思い出しても目に焼き付いているのは、長男が指をしゃぶりながら、私の寝ているまくら元を頭をつけて、おとなしくごろりと横になっている姿で、それが浮かんでくると胸がギュューと痛くなります。

発作のため
長女も未熟児で出産

ぜんそくと分かったのが、万策尽きて長女を妊娠して六カ月になり中絶を考えた頃でした。千葉の夫の実家へ連れて行ってもらい、空気が良ければ少しは良くなるかと思つたのも束の間、二日目には大発作で意識を失いかけてました。その時に往診して下さった地元の先生にぜんそくだと言われ、静注一本で、す

うつと楽になりました。

偶然にもその翌日、新聞に同愛記念病院のぜんそくに関する記事が出ていましたので、すぐに東京に帰り、同愛に行き診察をして頂きました。その時の先生が、昨年あそか病院に移られたアレルギー内科の渡辺先生です。それは昭和四十一年十月だったと思います。その後も発作は相変わらず毎月でしたが、以前のように悪い症状が長びかず、苦しさも半減しました。それでも長女の出産は体力の限界ぎりぎり、中毒症になり、絶対安静の入院でも、また早産で未熟児を産んでしまいました。

このように自分自身も散々苦しみ、子供にとつても最悪の状況で生まれたのですが、無事育てることが大切な仕事と心に誓い、発作が治まると、少しでも早く良くなるように、昼間は地元の診療所、夜間は救急病院、歩けない時には往診を依頼して、静注をしてもらいました。

少し以前に、埼玉県の八潮という所に越してきました。空気は良いのですが、電話もなく、近い診療所でもバスの利用しかありませんでした。でも動けるうちに必死で注射をしに出かけました。そして体調の良い時には、精いっぱい育児を楽しみながら、子供と一緒

やさしさ、たくましさ
をもつて育つ

に泣いたり笑ったり、怒ったり、スキんシップを心がけました。二人とも未熟児で生まれましたが、発育は思ったより順調で健康に育ちました。

現在、しみじみ思うことは、子供たちが小中学、高校、大学と二十余年に至る長い道のりを、安定して少しは夫の仕事を手伝うことの出来た時期や悪化して入退院を繰り返したり、六、七年の周期で山あり、谷あり、地獄ありの泣き笑いの日々でしたが、いつの場合でも子供の成長を楽しみに、夫婦仲良く、家庭円満を保つことに心を砕き、悔いの残らないように努力をしてきたことで、子供たちが健康で、思いやり、やさしさ、たくましさなどをもった大人に育ってくれたと思っております。

なお、この長い道のりを、ここまで来られたのも、散々お世話になった主治医の渡辺先生、最悪の時には、度々子供を預けてもやさしく面倒を見てくれた私の両親、そして何といても、育児の協力や、金銭的、精神的な負担を掛けても、やさしく文句一つ言わないで支えてくれた夫があればこそ今日だと、心から感謝しております。

長くなりましたが最後に、ぜんそくは完治は無理だと思っておりますので、上手に付き合う方法は我慢をしないで、早めに医者にかかり、自分を健康な人と比較をせず、マイペースを心がけ、同病の人と、どんだん話をし、子育ての悩みや、夫婦間のいざこざも相談できる友達を沢山つくることだと思います。



藤崎さん

現況

継続は力なり

「あおぞら」一七三号の投稿より、はや六年が過ぎました。その当時から以後三年近くは長年のぜんそくと酷使した心臓の悪化も手伝い、何度も長期入院を繰り返しましたが、あそか病院院長の渡辺先生、また心臓「狭心症」の検査、処置で、同愛記念病院内科医長の磯兼先生、そして最近御世話になっている地元吉松クリニックなどの投薬処置のおかげで、徐々に家に居られるようになり、昨年は短期入院「一週間〜十日位」を三回、今年はこの七月まで頑張りましたが、梅雨寒で引いたがが通院では治り切らず、たなばたの日にはついにあそか病院に入院させていただきました。疲れも溜っていましたが、十日間で退院出来そうです。以下、疲れの原因を分析してみますと、大きく三つあります。

◎その一 猫の子育て、口出し、手出し

春の彼岸の中日に裏庭に住みついた野良猫のチビが外の物置の中で五匹も子猫を産みました。困ったとは思いましたが、考えると、この猫が家の庭に住みつくようになってから私のぜんそくも良好になってきたように思い、粗末に扱えないし、子育ての興味もあり、えさと水を毎日運んでは子猫の成長を楽しんで、一カ月位すると狭くなった小屋から、裏庭の狭い、しだ類の密生している場所に移ったので、暗い中そととして見守るつもりが、雨が降っては大変と、夫と二人あーだこーだと段ボールを置いたり、かさをさしてやったり、えさを運んだり、二カ月ほど猫じゃ猫じゃと

振り回され(？)、納得したり感心したりの毎日でした。

◎その二 ミニ菜園への挑戦

猫の子育てとほぼ同時進行で庭の一番日当りの良い所が空地でありましたから、家庭菜園に挑戦してみました。山の土をトラック一台分運んでもらい、三坪位のミニ菜園の形が出来ました。さあそれから楽しくて、五月の連休に夫とともにまずは土作りから、配合肥料、石灰、油かすなどをどっさり買い込み、苗はなす、きゅうり、トマト、たねはモロコシ、印元、こまつ菜、ほうれんそう、かぼちゃと次々に植え付けました。これもまた猫より手が掛かり、朝に晩に雑草取り、雨が降った、風が吹いた、カミナリが鳴ったと様子を見、花が咲いた、実が付いたと毎日夫と食事のひととき話はずみ、楽しくてあきることはありません。また食べるととてもおいしいです。

◎その三 書道展に初挑戦

習字を始めたのは、四十代に入って閉塞がひどく、慢性感染症が取れず、その頃同愛記念病院や清瀬の生光会病院を入院しても楽にならず、埼玉の八潮市に住んでおりますので、その当時、夫に身体障害者の申請をしてほしいと頼んだ程でした。しかしながら二人の子供は中学生になっていましたので、親の後ろ姿を見て育つと思えば、少しは楽な時もあるし自分のために前向きに生きたいと日頃思っておりました折、近くに週一回書道教室が開かれ、なかばやけそ!! で習うことに決めました。入退院の間や外泊の時など

出来る限り休まないし決め、それでも数カ月もやむを得ず休むことが毎年ありましたが、家に居れば万年床の枕元にテーブル置いて一枚書いてはひっくり返り、休んでは一枚という調子で、十年経ちました。

継続は力なりと申しますが、今年に入ってから何とか作品に挑戦したいと夫にも了解を得て、二尺×八尺に七十字の古典の臨書を二カ月掛かりで、墨をすっては一日休み、紙に線を入れては休み、三日目で一番体調の良い午後二時頃から二時間かけて一枚書き上げる具合にマイペース、無理をせず続け、六月末の締切り間際に送ることが出来ました。うれしくて、本当にうれしくて、初めて作品を書いた満足感は何物にもかえがたく、夫も娘も、指導頂いた先生にもよく頑張ったととても喜んで頂き、今でも本当に良かった心より思っ、頑張ろうと心に誓いました。

以上のように、昨年までは考えもしなかったことをほぼ同時進行しましたので疲れが溜り入院の仕儀となりました。しかしながら、この心の満足、幸福感、今後生活して行くことの自信となり、何物にもかえられません。

薬の服用と処置

ここまで来られたのも日頃の先生方の指導と、ぜんそくと付き合いの方のコントロール、そして良く効く薬が出て来たこと、近所のクリニックでの点滴が可能になったのが大きな理由だと思います。今飲んでいるのは、一日三回食後にテオドール、レスブレン、ムコン

ルバン、ゲーゼン。朝晩二回トルダグン、ケタス、エリスロシン。就寝時にはテオドールと安定剤、その他、心臓薬、整腸剤、胃薬、それはもう手にのせて飲む時はうんざりしますが、予防と治療で一定の状態を維持しているためと、休まず服用します。

またタンが出にくくなったり風邪かなと感じたら早めに点滴に通います。近所のクリニックには週一、二回の通院、あそか病院には月二回投薬と点滴を受け、IPPB吸入で月四回位通院します。合わせると最低六回は点滴します。なおステロイドは風邪の時は三日位一錠ずつ、疲れてあぶないなと思った時に一錠か半錠、混雑するような所に出掛ける前に一錠服用と、毎日は服用しておりませんが依存性はありません。元来タン切れが悪いので先生の指示もあり、ステロイドは極力飲みませんが、最近逆はステロイドを飲んで後タンの良く切れることもあるので臨機応変です。

特に薬について最近感じることは、抗アレルギー剤の長期服用で、朝方の発作、くしゃみ鼻水、花粉症、春から夏にかけての湿しんが軽くなりました。また渡辺先生の指示で長期連用可の抗菌剤でエリスロシンを一年近く服用していますが、白血球の増えるのを防いで症状が軽減されました。また常時ストメリNDを携帯し時々使用。フルプロンはスベーターをつけ朝晩状態の良い時に吸入二回。以上、書き連ねると気が遠くなりそうですが、すべて自分自身のため、明るい未来のため、今の状態が続くことと、皆様の幸福と良きぜんそくと付き合いを祈り、つたない体験談を終わらせて頂きます。感謝。

体験談

平成二年三月・二二〇号掲載

我が友・“気管支ぜんそく君”

千葉県 山崎 有道 (66歳)

関東大震災の烈震によってこの世に送り出されて以来、記憶にない幼い数年を除いて私の人生にヒタと寄り添うように離れないぜんそくという病を、私は仇敵の如く憎んできた。

男の子として、学生として、男一匹として、ここぞという時にその喜びや願いをすべてといていくくらい、空しいものにしたにつく

き奴である。全く私の人生はぜんそくとの闘争の歴史であると言いたい。良いといわれる薬はほとんど飲み、本も随分読んで断食と手術以外はなすべき手当はやっていると思っていた。

ところがである。一昨年十月、昨年一月と二度にわたって危うく死に直面した。私は、これがぜんそくの発作によるものとはとても思えなかった。重積発作の経験も何回かあるが、今回は全く趣を異にしていたからである。

一昨年十月十八日夜、嫁にいった娘が同窓会の帰りだご機嫌で泊まりに来たので、午前一時過ぎまで喋ってから寝た。発作はその夜明け前、四時四十分頃におきた。ただし、十月になって具合の悪い日が多く、この前々日の夕刻も会社で古い書類をめぐっているうちに急に息苦しくなり、ペロテックの吸入で一応おさまったが、なんとなく不安で急ぎ帰宅し、その翌日も会社を休んだほどだから前駆症状はあったのである。

今にして思えば、おこるべくしておきたとも言えようが、何時間か熟睡した私は突然の

どもとがギョッと締めあげられるような刺戟的な感じがして眼がさめ、咳ばらいをしたものの、ほとんど窒息状態なのに驚きはねおきて枕元のセグンゾールを吸入したが、薬がのどに入らないから効果がない。すぐ手もの携帯酸素(スポーツ用)を用いたが、圧力が弱いためかこれも効かず、妻が救急車を呼び娘を起こしている間、懸命に耐えたが、失禁をおぼえると同時に意識がなくなった。酸素ボンベが空になっても呼吸は通らず予備のボンベに切り替えるゆとりはもうなく、後で妻に聞くと「もうだめだ!」と言ったそうだが、とにかく何とも言えぬ絶望感忘れることが出来ない。

妻が救急車を誘導しに行った間、娘は土気色して仰向けに倒れている私の顔を見た途端植物人間になる! という恐れが走ったそう、夢中に閉じかけている私の口をこじあけて息を吹き込む人工呼吸をしてくれていた。懸命だったことは、十万円かけて治療したての挿歯一本へし折ってしまったのでもわかる。命の恩人だと思にきせたり、きせられたりしたのも後になつての笑い話であるが、幸いに

年 月	63/10	〃	12	64/1	〃	〃
入院日	19	24	18	4	13	16
退院日	19	11/1	21	5	14	24
(注)	(救急)		(救急)			(救急)

この間に九十七歳になる私の母が十一月二十八日に腹から足にかけて浮腫がひどくなり、心臓もだいぶ苦しうなってきたので私と同じ病院に入院し、十二月二十二日夜死去したので、急ぎ退院して葬式の準備をするなど、この間私とそれ以上に妻は大変な忙しさだった。

一月に三度目の救急入院も、これもまた趣を異にしたもので、夜風呂に入ろうとして何か胸に不安感をおぼえながら早く暖まればと思い、急ぎ浴槽に浸かったら急に胸塞がる苦しさにまたかと思ひ、飛び出して裸のままネオフィリンを飲み酸素吸入をした。ところがこの時は、前回に懲りて病院と同じ機器を備えていたのかかわらずボンベがもれていたためかすく空になり、再び意識を失うに至った。

この二回の大発作で私は長年の経験による自信らしきものを失ひ、妻は今私に先立たれたら三十五年間の嫁姑戦争に耐えてきた苦勞



山崎さん

が無になると焦った。

ここでアレギー友の会のお蔭に浴することとなる。以前に「あおぞら」で紹介された新橋駅西口ビル診療所にアトビーの孫を連れていたが、この時妻が高嶋先生に私のことを打ち明けたため、先生からすぐ同所の灰田先生に診察を受けるようにご指導を受けたので早速先生の診察日に参上して、それ以来お世話になっている。先生から従来の薬の上に吸入器を常備してインタール液と調子の悪い時はベネトリンも吸入するように、ブレドニン5mgを続けて様子を見ようとの指示があり、お蔭で次第に復調して現在はブレドニンは隔

〈現況〉

その後の私

私

前記の体験談を書いてから二年経った。その間の経過と現状及び感想を附記させて頂いて体験談の結論としたい。

まずステロイド剤の服用については、当時隔日3mgのブレドニン内服を五月八日でやめた。平成元年二月、5mgから始まったブレドニンは約一年三ヶ月で漸減離脱したことになる、今は特に灰田先生から指示のある短期間（風邪などの異常時）の外は飲んでいない。アルデシンはずっと続けてきたが、これもスベーターを使用しつつ一日三回一吸入ずつまで減らしてきた。声嘎れはだいぶ楽にはなくなったが依然として治らない。たまたま今年三月風

日3mgに減っている。インタールは毎日朝晩欠かさない。今後の予定は、アルデシンの吸入を現在の二回から四回に増やしてブレドニンの内服を止めることにある。その他の薬も相変わらず飲んでるが、アルデシンを増やすと声嘎れが話しづらくなるのが目下の悩みの一つであり、もう一つの悩みは呼吸が楽になるとともに、血糖値、コレステロール、尿酸などが増えてきていることで、食養生と薬で対応している。

ぜんそくを敵としてよりむしろ友として遇するのが正しい扱い方ではないだろうか。もって生まれた体質を憎んでいるはストレスがたまるばかりだ。若い時、年配、それぞれの年齢に応じて、いじめたり甘やかしたりせずにお互いの理解を深めて仲良く付き合っただけしかないと思いつ定めるに至った。

これまで私はぜんそくを仇と見做して憎み戦ってきたつもりであった。しかし最近、これは間違っていると思うようになった。

三十年ほど昔、私は伝手があつて大阪の日本臓器の研究所でアストレメチンの滝野増市

邪をひいた時、のどにしみたので思い切ったスパットをやめてみた。現在、声嘎れはほとんど治った感じである。

を常用しているが、漢方薬はステロイドからの離脱、副作用への抵抗には不可欠のものと思う。十五年前と今回と二回体験して、その感を深めた。

以上は勝手にやったのではなく、すべて先生の許可の下に実行したのであり、今のところ、ステロイドと縁を切ったことによる障りは何もないと思う。今年の秋冬をこのまま乗り切れるかどうかが分岐点であろう。

血糖も大体元通りになってきたが、肥満防止に気をつけている。

インタールのネプライザーは朝晩必ず吸入している。内服薬はザジテンからアレキサールに、プリカニールはブロンコリンに変わったが、テオドールは基礎薬として一日六錠を変えず、去痰剤はムコソルバンとヒソルボンを併用。テオドール以外朝晩の二回服用である。吸入薬はセタンゾールからベロテック、そして今はメプテンになり、それとアトロペン

これを概ねレギュラーに併用している。

漢方薬は漢方医の診断により、小柴胡湯、半夏厚朴湯をベースにした生薬と八味地黄丸

年とともに身体は変化（老化）してゆく。薬の効果が違ってゆくだろう。素直になっ

博士の診察を受けたことがある。種々の診察を終えた後、先生はこう言われた。

「あなたからもしぜんそくが完全に消えた場合、急速に脳溢血体質に移行するおそれがあります。だからぜんそくを上手に管理していった方がむしろ長生きされるのじゃないかな」

と、にこやかに笑われたのを覚えている。私の父、祖父、曾祖父いずれも脳溢血で六十歳前後で死去している。私は既に六十六歳、やはりぜんそくは実に我が友であるのかも知れない。

て、専門医の言に従うことこそが、ぜんそく死を逃れる良薬であることを忘れないでいたきたい。

灰田美知子先生の診療機関は次の通りですから、受診希望の方は前もって電話で問い合わせして下さい。

記

半蔵門病院アレギー内科

毎週水曜日午前、午後（受付3時まで）

☎〇三三三九一三三五

東京大学付属病院物療内科

毎週金曜日午前のみ（受付10時まで）

☎〇三三三八一五四一一

日本臨床アレギー研究所

新橋西口ビル診療所

毎週水曜日午前のみ（午後12時45分まで）

☎〇三三三五九一五四六四

体験談

昭和六十年五月・一六二号掲載

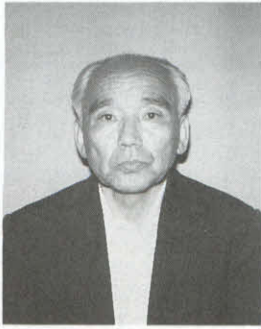
働き盛りをぜんそくに見まわれ

岩手県宮古市 波岡 徹 (59歳)

私の住んでいるところは、東北新幹線、北のターミナル盛岡から、東に汽車(バス)で二時間、太平洋岸の三陸国立公園の中心に位置し、海の景観のすばらしさと、季節の魚に恵まれた漁業の町です。

特に冬、南の釜石市から、北の久慈市までの各河川は、産卵のために上ってくる「南部の鼻曲り鮭」の漁で賑わい、希望者が川に入って、生きている鮭をつかみ取りする観光行事は、冬の川の祭典となっております。

自然の環境に恵まれたところで生まれ、住みながら、八人兄弟の中で私だけがぜんそくで苦しんでいます。私の母がぜんそくでした。体質的なものを私が受けついだのだと思いま



波岡さん

周囲の迷惑を考え 定年を前に退職

発病したのは、昭和四十年十月、三十九歳の時でした。入院三カ月がぜんそくとの闘いの始まりでした。四月から九月末まで、休みの日が十日もない仕事の忙しさと、疲れと風邪らしい状態が続いた上での発作でした。以来二十年にならうとしております。

この間、入院は十回以上になりました。そのうち四回は、ひとりでは動けない重発作で入院して、呼吸困難で眠れず、食べることもできないで、三、四日は座ったままで点滴を続け、体重が五キロ減ることも珍しくありませんでした。

普段は運動も十分にやれ、ゼイゼイすることなく、発作時でも咳で苦しめられることはありません。前兆らしいものは感じますので、その時は何をしておいてもすぐ病院にいけば重く

しないですむのですが、勤務や仕事の関係で診察を受けないで、結局入院するという愚を繰り返してきました。

ついに自分の身体を恨みながら、他に迷惑をかけることの心苦しさもあって、五十七年定年四年を前にして退職しました。

その年に知人に勧められ、温泉と鍼治療のため、青森の病院に一カ月入院し、後に地元で週二、三回の治療を一年半ばかりやり調子がよいので、今は中断しています。

自分のできる 範囲で鍛錬

現在、自分でやれるものとして、朝の乾布摩擦(四年余)、四十分程の歩行運動(三年余)、腹式呼吸の練習などを続けていて、注射から一年半ばかり遠ざかっております。が、ぜんそく発作の苦しさは忘れていませんし、いつまたそれがくるかという不安を持ちながら生活しているというのが本音かもしれませ

アレルギー性疾患に! 持続性抗ヒスタミン剤 ゼスラン錠 (一般名: メキタジン) 旭化成工業株式会社

自然のめくみを最先端の技術で活かす ツムラ漢方製剤エキス顆粒(医療用) ツムラは、ツムラ漢方製剤エキス顆粒(医療用)により、高齢化社会の深まりつつある現実の治療に貢献しつつ、漢方製剤の科学的な実証を通じて、21世紀に至る長寿社会の治療手段としての役割をはたしていきたいと願っております。 株式会社ツムラ

アレルギー性疾患治療剤 アゼプチン (塩酸アゼラスチン製剤) 錠0.5mg・錠1mg・顆粒0.2% ご使用に際しては、添付文書をご参照下さい。 Eisai エーザイ 東京都文京区小石川4-6-10 Azeptin

ん。

薬は持っていないと不安になったりすると、心配の時に飲むために貰っていますが、できるだけ飲まないよう務めています。サジテンは五十八年から毎日服用しています。

長いぜんそくとのつき合いから逃れることはできないだろうと諦めてはいますが、特に注意するのは春(梅雨時)と、秋(気温の変化の大きくなる時期)です。

現況

鍛錬療法を心がける

ふり返ってみると、二十七年間ぜんそくに悩まされてきたことになりました。何とかうまくつき合えるようになったのではと自負しています。今までの発作や入院は六月と十一月が非常に多く、その時期を乗り越えたと暑さ、寒さにも普通に活動ができます。今も年間五十日位はスポーツ協会が若者と一緒に行います。

発病以来、地元の県立病院でお世話になっていますが、医師の転勤が多いので、その都度の説明など煩わしいこともありましたが、今まで先生には恵まれてまいりました。在職中の十六年、入院しなかったのは四位のものです。救急車で二回入院したこともあり。何でこうなるまで来なかったのだ」と叱られたこともあり。退院の時「半分以上は諦めていた」と笑って言われたこともあり。

ぜんそく専門の医師がいまません。従って、地元にある県立病院に内科医が八人いますので、一人の先生を決め、診察と指導を受けるようにしています。幸い看護婦もそのことを知っていて、便宜を図ってくれますので安心です。病院などで逢う同病者との話し合いや、情報交換は、ぜんそくに悩む者にとっては大きな慰めと、激励になっております。

暗い夜の病室で苦しくて眠れないまま息を腹いっぱい吸って死ねたら最高に幸せだなと点滴の瓶を眺めて考えた日もありました。退職後、ぜんそく入院は六十二年十一月でした。サクシゾン六日間十六本で効果が現れてからブレドニンを減量しながら服用しました。その間血中濃度を調べての上でした。主治医はサクシゾンを使った日数の三倍位の日数でステロイド剤を減じていき、普通の状態になった時に退院させるのとことと一カ月で退院しました。また、長い間持つてきたぜんそくだから体調の判断は自分でできるはずだし、退職しているのだから誰にも遠慮はないだろうから早く来い、病気の起こる前なら一番よいのだが、と冗談めかして言われ、うまくだましてつき合っていくようにしたらよいだろうとも言われました。

平成一年、通院で点滴七日、三年に点滴四日、ネオフィリン入りの三百ccですみました。現在の体調は、血圧一三〇―八〇、肝臓腎臓機能とも良好、糖蛋白なし(六月十七日検査)、薬はサジテン、メブチン、テオロンクと吸入がアルデシン(二日一回)、ベロテックで

また、毎月届けられる「あおぞら」は私にとって誠にありがたいものでありますし、支えにもなっております。会員のために病気を押し、活動しておられる方々に、敬意と感謝をするものです。



すが、飲む時間は朝食後七時半頃、昼は一時―二時頃、夜は八時―九時頃にしていきます。体内に薬が均等に入っていればよいのですが、体調のよい時は一日二回の服用で十分です。現在も続けていることは、

- 一、乾布摩擦 起床後すぐ
 - 二、歩行運動 一日四―五km
 - 三、体操 ストレッチと腹式呼吸
- 呼吸は歩行中にやります。二歩で吸いこみ六歩から八歩で口をスポメて完全に吐き出し腹をへこますようにして五回位行います。体操は自己流ですが、長続きすることがよいと思います。早くよくなるには早く病院に行くことだと思えます。

一、どんなに忙しい時でもぜんそく症状を感じたら、何をしておいてもすぐに医師に診てもらう。
二、自分の調子を感じるのは自分です。まわりが気がついた時は症状が進んでいるのでは。
三、常に腹式呼吸に留意し腹筋を強めておくことを考えたい。呼吸が楽にできる時だけでも腹いっぱい呼吸しておきたいものです。

健保適用

時間と場所を選ばない
喘息の緊急発作に

定量噴霧式気管支拡張剤

メジヘラー・イソ5ml

(要指示医薬品)

●副作用、使用上の注意は添付文書をご覧ください。

大日本製薬 マルビーライカー

水溶性ヒドロコルチゾン製剤

指 要指 [健保適用]

サクシゾン®

(100・300・500・1,000)

効能・効果、用法・用量、使用上の注意は製品添付文書をご参照下さい。
※医師等の処方せん指示により使用すること。

日研化学株式会社
本社 東京都中央区築地5-4-14

のびて、つきがよく、
ソフトな香り

ArnicaのAが、
パテックスのA。

いのち、ぶくらまそう。

第一製薬

体験談

昭和六十二年八月・一八九号掲載

必ず治ると信じて

福島県 人見 信子 (30歳)



人見さん

ぜんそくは本当に頑固な病気です。軽い重いはあっても、よほどうまくコントロールしないと、日常生活をつつがなく営むことはできません。調子が良いからと、あれこれ一度に始めて、「あれ...少し疲れたかな?」と思った時は、もう発作が起きかけている。こんな経験は、誰でも一度や二度は、おありのことと思います。

を起こし、ついに気管支ぜんそくとなってしまいました。あれから今年で九年目になりますが、コントロールを覚えてきたなど思えるのは、本当について最近のことなのです。きっかけとしてはいくつか考えられます。第一には良い病院(生光会病院)にめぐり合ったことです。患者は良い医者を選ぶのが大切なことだと思います。信頼できる主治医を持てば、安心して治療を任せられるからです。

私、昭和五十六年に生光会病院と出会うまでの私、いくつもの病院めぐりをしました。不安だったからです。「薬の効果、副作用」などを尋ねると、露骨に嫌な顔をする。ステロイド剤を安易に使う、あるいは全く使わない。それぞれタイプが異なるのに、誰にも同じ薬の処方。このような病院のなんと多いことでしょう。その点、生光会病院には薬のリストがあり、いつでも見ることができます。また、ここは勤めている人たちのために週末だけの短期入院も認められており、ぜんそくという病気の性格に合った(悪い時だけ集中治療を受け、その他は社会生活に参加する)理想的な病院と言えると思います。

経口喘息・アレルギー性鼻炎治療剤 ザジテン すぐれた臨床効果。 1日2回(朝食後、就寝前)の経口投与。 肝障害などの臓器障害がてにくい。

生薬主剤 ぜんそく せき・たん の治療薬 アスゲン顆粒 アスゲン製薬株式会社 〒461 名古屋市長区泉二丁目28-2 TEL (052) 931-1212

腹も身のうち。 食べすぎ・胸やけ・整腸に タカジスターゼN配合 新三共胃腸薬 のみよい 顆粒 (18包・36包) 三共製薬

一錠のトリアムを飲めばよいほど好転しました。

このように、私の場合はいくつかの要因を得て、いつの間にか良くなってきたと思います。

一つの目標を定め

九年前の私から、今の私は全く考えられませんが、退院しては、一週間でまた病院に逆戻りし、「また来たの!？」という看護婦さんの言葉に、ずいぶんじめな思いをしました。

度重なる入退院に、何かをやるという気力や自信もなくなくなり、「このまま病院と家の往

〈現況〉

続・必ず治ると信じて

早いもので、前回体験談を載せていたから、五年もたったのですね。

今の私は、あの頃より更に安定した生活を送り、日本語教師としてフルタイムで働いています。当時を知っている人なら、「あの人は、朝八時半から夕方五時半まで働いている? うそー!」というかもしれません。

家族でさえ、「何年前か前まで、ふとんを壁に積んで、『ゼツ、ゼツ』って苦しんでいた信子がね。人並みに働けて、スポーツをしたり、友達と旅行に行ったりできるようになったなんてね」と驚いているくらいですから。

私は現在、月に一度あそか病院で渡辺先生の指導を受けながら薬をいただき、ここ何年かは、点滴も入院もしていません。朝晩、テオドール二錠、エクシレル一カプセルを服用し、インテール水溶液をオムロンで吸い、

復で一生をおくるのか」と、先の見えない不安と情けなさでふとんをかぶって泣いたこともありました。友達が就職し、結婚してゆくを見て、自分一人が社会から取り残されたようで淋しい気持ちにもなりました。

けれど、今はもうそんなことは考えません。自分の体験を通して、ぜんそくは必ず治ると信じられるからです。今私は、朝と夜にテオドール2T、ベネトリン1T、セラスタージェ1T、レスブレン2Tを服用し、ベコタイドを一日に二吸入ずつ三回使用しています。このまま少しずつでも、薬と縁が切れるよう油断せず頑張りたいと思います。

ベコタイドも朝晩四吸入ずつしています。もちろん、それで良くならない時はステロイドも飲みますが、続けて服用することもなく、週一〜二錠ですんでいるのですから、まあまあだと思っています。

どうしてこんなに良くなったのだろうかと考えてみると、いろいろありますが、まず第一にやりがいのある仕事に出合えたことだと思います。不動産鑑定士になるつもりが、日本語教師の仕事が始めたのは自分の体力に合わせて仕事ができるという点にひかれたからでした。一日四時間で週三日とか、週二日とか、短時間ですむので、リハビリには最適な仕事と思われたからでした。

しかし、外国人の学生たちが異国の地で働 きながら一生懸命勉強する姿を見て、リハビリにならばいいというような気軽な動機は、次第に「病気という自分で自分をかばってばかりいるよりは、少しでも自分を高めていき

今、私は気力と体力が充実しつつある中で、一つの目標を定めました。今までは家族の温かい保護の下で、病氣と闘うことだけを考慮してきました。でも、これから自立のため的一步として、不動産鑑定士の資格を取ることに決めました。

資格を取るために、毎日通学し、勉強をするには大変だと覚悟はしていますが、目標をもったハリのある生活は、今の私にとって、必要不可欠なのです。発病以来九年目にして得た希望の光を、確かなものに築きあげるため、これからもマイペースで頑張りつつもります。

たい!!」という、より、プラス思考にかわってきたのです。疲れていても、彼らの学びたいと熱意のある輝く目を見ると、それ以上のエネルギーを与えられているのに気づくのです。この充実感が体に良い影響を与えているのだと思います。

二つ目は、必要な薬の正しい知識と適切な処置です。自分の体を良く知ることはもちろんですが、自分の使う薬について良く知ることが自信となり、もし発作が起きても何とかなるという安心感につながると思うのです。もちろん、その時は信頼できる病院で、適切な処置を受けられることも大切だと思います。

三つ目には、やはり体力です。五年前は、スポーツが疲労になってしまっていました。週三回ほど通い、エアロバイクや腹筋、背筋をきたえています。ストレス解消としても良いように、咳なども少なくなったし、痰も白くな

薬品を使わない
理想的な寝具のダニ対策

安心・快適のふとんカバー

マイクロガード

好評発売中

●お問い合わせは… フリーダイヤル
0120-396-451
マイクロ スゴイ
帝人株式会社 マイクロファイバー 販売部

ダニ、ハウスダストなどを
完全に除去!

パーソナルクリーンブース

従来の空気清浄機と比べ高性能で全く新しいタイプの家庭用空気清浄システム。

既に多くの病院や家庭で使用中心

使いはじめてから発作の回数がずいぶん減りました。発作自体も軽くなったようです。(喘息患者の声より)

株式会社
青木建設 現在、特別限定販売中

〒150 東京都渋谷区渋谷2-17-3 TEL.(03)3407-8511

つてよく眠れるようにもなりました。これらの三つがすべて良い方へ噛み合っており、今の私があると思います。家族の愛と理解と良き主治医との出会いから始まり、精神的充実感、適切な処置、基礎体力の向上により、この私がこんなに良くなったのです。この状態をこれからも持続していければ更に良くない、「治る」というゴールも夢ではないと思います。そして、ちょっと遅れをとってしまいましたが、結婚についても積極的に考え始めているこの頃です。

体験談 小児

昭和六十二年六月・一八七号掲載

長々学童について

富士市 大村 京子（52歳）

全国の皆様、同愛記念病院に入院中の患者同士が、発作の合間を縫って昭和四十二年に「あおぞら」第一号を作り出してから今日に至るまで、誌面を通して、どんなに多くの方々が挫ける心を支えられ続けてこられたことか。

発作の嵐が五年間続く

大きな病院へ長年かかりながら、一年中の発作で呼吸停止をくり返し、手もつけられない程重篤化させてしまった。それも男の子を従えて風上げをしたり三輪車競走をしたり、鉄棒やブランコで手を豆だこだらけにして真っ黒くなって遊んでいた娘が、生まれて始めて出した四歳の時の熱が原因でした。後でわかったことは、その熱は麻疹のもの



大村さん

生命の最終の際に立たされ茫然となつておりました時、神様のお助けか、同愛記念病院の馬場先生を紹介して頂いたのです。先生は「こんなになるまで病院へかけられなかったのですか？ 静岡には専門がないから東京のベッドを空け次第連絡します。何とか生か

でしたのに、運の悪いことに当時公害のデパートといわれた重硫酸ガスと築港のための硫化水素ガスの充満していた海岸線一帯に軒を運べるように、小児リユーマチが風土病のよう蔓延しておりました。そのため、カルテの住所から即座に小児リユーマチの疑念がもたれ検査に入りました。それをきっかけとして一日も休むことなく激しい咳込みが始まり、四カ月後には鳩胸になり、腕で体を支えて発作の嵐に身をもまれる日が五年間続きました。もう行く所がないのかと、子供の世界を見ることもなく苦しみ死にさせることは耐え難いものと一心不乱の歳月を重ねておりました。

運命を賭けて娘を預ける

「こんな心がつまらぬことはいない」とポツンと呟きました。「地獄に仏」。まさにその通りの状態だったのです。その日のことは昨日のような光景です。

学校にはいつも席のあることを認識させ

幼稚園年中組当時の発作から、小学校六年までの八年間に学校へいけたのは、施設にいる時の調子のよい日が数日かと、五年生の時の外出許可の日の一時間授業が数日かとで、六年生の時の外泊許可で登校出来た日と通算しても二百日位でした。学校の方は級替えがありますと、知らない

れるように最善をつくしてみます」と言ったださいましたが、私は「今まで子供と離れて暮らしてきましたし、助からないなら親の手許に少しでも長く居させたいのです」と答える程憔悴し切っていたのです。でも家においても苦しさを取り払うことは出来ませんし、今まで接したこともない先生のお言葉にしみ出るお人柄を主人共々同じように感じましたので、運命を賭けてお願いしました。昭和四十四年五月二十二日東京。先生と小児病棟の神谷婦長さんの慈愛に溢れた言動の中に娘を預けて参りました。主人が「こんな心がつまらぬことはいない」とポツンと呟きました。「地獄に仏」。まさにその通りの状態だったのです。その日のことは昨日のような光景です。

子が多くなりすぎ、たまに学校へ顔を出しても、みんなの方でも知らない中をポツンと入っていく訳ですから、普通では気後れして行きにくくなるのは当然です。でも、そうしたくないように、休んでいても学校にちゃんと席があることを子供に認識させ、級の皆さんには、娘の給食を順にとつて頂き、いつも娘の名前が子供たちの口から自然に出るようになって頂きました。宿題のプリントも、もちろんやるだけの余裕はありませんでしたが、そのつど近くのお友達にお願いしてポストの中へ入れて頂くようにし、私はプリントを持って東京へ通いました。宿題は出来ても出来なくても、子供の気持と学校を結ぶ唯一のものとして運んで頂いたのです。学校側では、給食費も毎月毎月勿体ないですから払わなくてもとおっしゃって下さいましたが、娘がいつも教室にいるようにお友達と娘を結ぶ唯一の絆となる給食ですから、娘が毎日登校していると思つて納めさせて頂きました。欠席していても毎日名前が出ることで、たまの外出で登校しましたが、そのために違和感は薄れて自然にとけ込める雰囲気の日常作られ、何の抵抗もなく外出泊時の授業を受けられました。席に座つて楽しくすごせたらそれで良い、と思つておりましたから、級の皆さんには、「ずっと休んでいて勉強がわからないところが多いけど、教えてあげてね」と、いつも声をかけるようになってきました。

進級問題について

出席日数が一年間に十二日という年もありまして、学校としては当然問題になります

が、留年させたらきりがないことであり、お友達が高校へ行った時にまだ五年生ということになりますと、本人が気持ちの上で挫折し、生きるという気力を失ったとしたらそれこそ大変です。職員会議の結果、進学不可能ということになりましたので、私は学力云々で子供の気力を失わせることの重大さを話し、学力と命の交換をさせるような教育の非情さを子供の心理に則って説明したいから、ぜひ職員会議に出させて下さい、と学校側へ申し入れました。

学校で曲げられないなら教育委員会を通し、子供が生き抜いている力の底には、行かれなくとも、心に学校を描いている童心があるもので、その心をつみとって自滅させるようなことがあれば、それは教育ではない。生命力を保たせ生きていくために、その支えを引き抜かないでほしいことを申し入れるつもりで、校長先生と話し合いを致しました。

その時、勉強嫌いな子であつたら、こんなことを申し入れることもなく無学のまま病院生活を送るだろうと思ひ、休んでいてもなお勉強に夢を託している我が子を、不憚りにとおしく辛く思つたものです。

当時NHK富士支局にいらした西村市郎記者が、「現代の映像」で三十分の全国放送にこの問題を企画して下さい、学校側も納得して進級を認めて下さったお陰で、娘は留年することもなく卒業させて頂きました。

通知表に点数はつけられなくても、せめて一行でも、励ましの言葉を書いて下さい、とお願ひしましたところ、担任の田杉先生は丁寧に一項目ごとに記入して下さい、健康へのはなむけとなる通知表をこしらえて下さいま

した。

もしあの時留年させていたら、今のような健康な生活はとり戻せなかったと思います。

勉強が好きにな子にはそれなりに道を開いてやり、個性を大切に考えてやらなければ何のための教育か、と不信をいだくことになりました。その子その子の個性を重視して見守ることが、何よりも大きな力となることを、私は娘の心から読みとって代弁してきました。

執念と努力で自力矯正

ぜんそくの子供は頭が良い、と一般にいわれております。頭が良いということは神経も鋭いわけですから、ぜんそくの要因としても働きやすい状態だと思ひます。その上に薬の作用が重なって神経が目覚めるためでしょうか。頭の働きは普通であつてぜんそくを起こさない方がどれ程幸せかと思ひこともありますが、これは神から授かつた生まれながらのもので、神に従つて苦しみ、その体験から世に役立つものを生み出していく使命を負わされた人であると考えて、大きく生き抜く精神力で克服していかなければならないと思ひました。苦しみが残酷なものだけに悠長なことはいっていられますが、「あおぞら」によく出る「ぜんそくとつき合う心構え」の厳しさに徹しなければ悟りは開かれなと思ひます。

そうして頑張つていくことで、精神的にのりこえる力を養う訳ですが、私が親として不思議に気がつきましたことは、何年もの長い間、両腕で発作の苦しみを耐えてきたため、丸く猫背になつてしまつた背中と腕が、就職で帰宅してききました時には、スラリと伸びて

いたことでした。出勤する後ろ姿を見てよその人かと思ひました。娘は小学校の卒業式の前にして同愛を退院し、中学も休み休みの毎日でしたが、体形を直すために体操部に入つたようです。

県立高校へ進学しましてから私が企画実践した水泳鍛錬に加わり、大学当時はダンス部で活躍しようです。恐るべき執念の努力の結果でピンと反り返るくらいの良い姿勢に自力矯正したものだただ感激しました。あれだけの苦しみからみしたら、自力矯正の努力が出来たという幸せと喜びは何ものにもかえ難い尊いものであると思ひました。

ちなみに短大の時はスイス、デンマークへの研修に、そして雪国の新潟の時には、北海道へ二週間のアルバイトを、学校後援の事業についてしてきました。何でも挑戦してみても体力を試す心構えで当たつてきたことが生活に結びつき、体調を助けてきたと思ひます。そして家から一番近くの県立高校へ奉職して一年目に結婚し、今年で四年目になります。全国には、私どもが苦しんだ以上にもっと大変な思ひをしている方も多と思ひましたので、克服への希望をもつて頑張つて頂きたいと願ひつつ、本人の前では決して話題にしない辛い思ひ出を参考までに記してみました。

自分の体験を語れるように

親よりも誰よりも本人自身が、過去を踏台として様々な人生観を積み上げている筈です。高校から次の進路を選ぶ時、学校側は国立の教育学部を勧めましたが、教育者には誰でもなれるが、生かされた命を体験とし

て多くの人に役立つ道とを考え、小中学校の養護を目ざし、一級の免状なので高校の方へ選ばれたようです。

体験は強い。自分より大きく、見上げるような高校生に対して、「恵まれた健康に甘えて努力しないのはもつたない。先生は学校へ行かれないけれども、やれる時に頑張つた。学校へ行きたくても行かれない子供のことも考えて皆さんもつとつと努力しなさい」と転任式の時生徒たちに挨拶してきた、と言つておりました。

自分から進んで体験を語れるようになった時、恐怖をのりこえた挑戦と悟りが開けたことになりました。貧しい医療、冷たい医療の中では、常に不安と恐怖がついて回り、心理的にも大きな発作を招く条件になつてしまつたことを、私は身にしみて感じてきました。医療に自信のある先生は、ゆったりと患者の心を捉え、安心させて治療にとり組んで下さるのだということも知りました。

なお、国立二宮分院入院希望が果たせなかつたのは、つてがなかつたからだということ最近になつてから知りまして、幼稚園当時の辛い日々を、つてがなかつたばかりに苦しみを倍増させてしまつたと、今でもその不憫さに胸をつかれます。また、そのような思ひをしたからこそ、同愛の温かさに大きな安心感を得て希望を持つことが出来たと、感謝の一念が心を離れることはありません。

どうか皆様、地方の方は特にこのような思ひをされている方が多いと思ひますので、頑張り通して下さいませ。



〈現況〉 過去を踏台として生かされる命の許に

思えば娘が発症したのは二十八年前、四歳半の時です。地方における無医療に等しき当時の悲惨さは思い出すだけでも鳥肌が立つほどです。でも今、娘は過去を踏台として生かされる命の許に家庭生活、社会生活を大いに前向きに生きております。

また娘は卵、牛乳を避け、出産はラマーズ

法で臨みました。長女は三千二百g、長男は三千八百gで出産し、お誕生日には三十歩位歩く成長ぶりです。この三歳前の長女と一歳を迎えたばかりの長男を太陽とどろんこの保育園へ預けて、自分たち夫婦もお弁当持ちで張合いを持ち仕事をしています。アレルギー同士の結婚を避けることで罹患

率を抑えるのが理想ですが、現代総アレルギー1説が出るくらいアレルギー化してまいりますので、理想通りにいくケースはむしろ少ない時代だけに、「あおぞら」の果たす役割は貴重です。
スタッフの皆さん、どうか一人でも多くの心の杖となつて、お体に十分気をつけながら御活躍下さいますように祈念申し上げ筆を置きます。

体験談 小児

昭和六十年二月・一五九号掲載

国立療養所東埼玉病院

なかまとの鍛錬療法で強い心を

東京 井上 しげみ (42歳)

私の子も三歳の時からぜんそくで苦しんできましたが、小学五年生だった昨年九月、日本臨床アレルギー研究所の高嶋先生のご紹介で国立療養所東埼玉病院に入院させることができ、十二月現在で一年三カ月がたちました。

本人は小学校に入学以来、学校を休みがちで、体育の授業は見学ばかりでした。プールの授業には五年間を通して二、三回参加できたに過ぎず、それも水に入ったとたんに「まっさお」になってふるえ出すというところで、先生から、すぐに水から出るようにと声をかけられてしまう状態でした。

激しい運動で
肺機能も心臓も強く

現在の東埼玉病院では、たとえ真冬でも毎朝六時から七時までの間、薄着になってマラソンとダッシュをやり、そのあとドッジボールやオニゴッコなどの、体をよく動かす運動を外に出て行きます。

みんな時々セキ込みながらも、なんとかかかしてしまいます。そして、洗面器十杯の水を毎朝晩、裸になってかぶり、これも一年間を通して行きます。午後にも運動のクラブ活動があり、夜は腹筋・背筋の体操をやり、絶えず体を動かかし鍛錬をしています。

ここでは発作を起こしても腹式呼吸、飲水、水かぶりがあります試みられるというのが主な治療法で、時間はかかりますが、疲を出す努力を続けているうちに、ほとんどの場合、薬を

使用せずにすむようです。

夏、ここではプールに入るのが日課になっています。わが子も昨年はプールに入っており、楽しく泳ぐことができ、養護学校へも病院から元気に通うことができました。

月一度外泊で帰宅しても、発作は起きませんが、水をかぶったり、腹式呼吸を行うなどして、発作が治まるのを辛抱強く待つようになりまし。病院にいる時、発作がほとんど起きないのは、毎日欠かさず鍛錬を行い規則正しく生活しているからだと思ひます。

ここで鍛錬療法を行うのは、自律神経の働きを正常にするとか、肺の機能を高める、心臓を強くするなどの効果はもちろんあるといふことですが、第一に考えられているのは、

子供をいたわる、母のように。



Eudaleman
Eudaleman
Eudaleman

ごだわりが、使い方をかえました。大人の使い方、子供の使い方…。うまれたまま、そのままに。

Eudaleman
株式会社オードレマン
〒541 大阪市中央区道徳町1-7-10
TEL: 大阪/706-438-7620 東京/03-3369-1200

ツラーイ便秘に…

ソフィット

①慢性の便秘にも
②おなかにやさしい
③飲みやすい

<包装> 12ml・24ml



明海大学歯学部付属
明海大学病院生光分院

理事長 宮田慶三郎

〒204 清瀬市梅園三-三-二〇
電話 〇四二四(九)五六一一

「苦しい鍛錬を毎日続ける」ことによって、「つちかわれる強い心」を育てることが目的だといふことです。そして鍛錬を一週間怠っただけで、発作が

起きやすい状態に戻ってしまうということも聞き、退院後も気をひきしめてかからなければと思っています。

道が開け

医師の指導で、毎日鍛錬を行うわが子の姿を見て、ぜんそくだからといって「何かができない」ということはないという安心感が今、得られ、家

昭和六十三年七月・二〇〇号掲載

(続) なかまとの鍛錬療法で強い心を

この前、体験談を書かせていただいて、早いもので四年近く経ってしまいました。以前を振り返りながら、物事は流動的だなあと感ぜずにはいられません。

長女的美樹が三歳の時に初めて大きな発作を起こして以来、数年間は本当に病院通いに明け暮れた毎日でした。朝起きると、病院に行く支度をし、午前中、吸入と注射の治療を受けると午後の予約を取り、二時になると出かけて行き、吸入を受ける。夜中は「苦しい」と泣き叫ぶので救急病院へ……。

一日中点滴の日々が続いたこともありましたが、秋には必ず入院しました。こんな生活、いつまで続くのかと思ひ、迷路に入り込んでしまったような前途への多難さを感じながら、なお忙しく病院通いをしていなければ安心してられない。「からだ」になつてしまつていたあの頃でした。

専門の病院ということで、美樹が小学校一年生の時、近くの診療所の医師に紹介していただき、高嶋先生にお会いしました。

庭内ではなかなかふんきりがつかなかつた鍛錬を始めることによつて、いつも発作をおそれていたから、一歩前進し、道が開けたという気が致します。

ぜんそくのお子さんをお持ちの方々に、私の今の心境をお分ちしたいと願っています。

そして、現在できる限りのことを行っていくにしても、将来に対しては、むしろ楽観的にとらえる余裕を持ち続けたいものだと思っています。

今思うと、あの頃親が病気がつたのか、子が病気がつたのか……。こういう親には、どんな薬が効くものかと、さぞ頭を抱えられたことと思うのです。実際、治療を受けるとともに親も、ぜんそくについて、よく理解できるように、機会あることにお話ししていただきましたが、相変わらず発作に振り回される劣等生のまま、ずっと面倒見いただきました。

看護婦さんにも、親切にしてくださいました。現在、美樹の弟もぜんそくで、高嶋先生に診ていただいておりますが、美樹の時の経験や知識がこ

の子で生かされ、やはり、親の態度が子供の発作の回数に影響するに違いないと、今さらながらにそう感じております。

美樹の時は、私自身、「ぜんそく児の親」は初体験で、子供と一緒にスタートしましたから、一緒に発作に不安を感じたり、イライラしたりして、精神面で力にはなつてやれませんでした。学校も休みがちでしたので、高嶋先生に勧められ、東埼玉病院に入院しました。二年間の鍛

錬の生活は、本人にとつても貴重な体験でした。

基本的には、発作があつても、発作のない時と同じように生活できなければなりませんから、毎日の鍛錬で、発作に打ち勝つ体力と精神力を養うことが目標でした。

事実、毎日(多少喘鳴があつても)健康な子供がやらないような大変な運動を、みんな薄着で長時間も行うのですから、決してぜんそく児が、しんから弱病ではなく、体力もあることに気づかれます。「規則正しい生活」も手伝つて、体調が整えられ、発作が減ります。決して楽ではない鍛錬の積み重ねが、「ぜんそくだから」というハンデのない将来へと、つながっていきます。体験して初めて、体は鍛えなければ強くない、と実感しました。

確かにどんなことにも両面があるよです。美樹の場合にも、発作と闘う辛い経験から「忍耐」を学んだと思ひますし、多くの方々に助けられて

〈現況〉

自立心をもち 社会人として働く

井上しげみさんのご都合で、美樹さんの現況は書いていただけなかつたのですが、現在美樹さんは社会人として、子供の時に鍛錬療法で「つちかわれた」精神と自立心をもって元気に働いていると、お母様のしげみさんよりお話があり、日本臨床アレルギー研究所の高嶋先生や国立療養所東埼玉病院の杉本日出

こまで成長できたことを、認識してくれていることと思ひます。

そして、人と同じ目標を捕らえるためには、人の倍、まじめに取り組まなければ、という思いで受験勉強にあたり、この春、目指す高校にも合格しましたので、ホツとしているところです。まだまだ大きな発作を起こしますし、将来を楽観することはできません。

でも、子供自身、今までの経験からぜんそくとの付き合い方を、ある程度は心得ているようです。これからは先生や皆様助けられ、上手に対処して、いってほしいと思ひます。

現在、昼も夜もなく、お子様のぜんそくと取り組んでいらっしゃる皆様、専門医のご指導を仰ぎながら、今やれることを行つて下さい。今ある状態も、決して同じままではありません。近い将来、道が開けることと思ひます。そして、皆様の経験談をいかにせひお聞かせ下さい。お体を大切に。

雄先生に大変感謝をされておりました。

両先生に受診希望の方は、前もつて電話でお問い合わせ下さい。

◎高嶋宏哉先生は

日本臨床アレルギー研究所

新橋西口ビル診療所(毎週水曜と木曜の午前と午後) 電話〇三―三五九―一五四六四

◎杉本日出雄先生は

国立療養所東埼玉病院小児科(毎週金曜の午後) 電話〇四八七―六八一―一六一

飽食グルメの落とし子か？

アトピー性皮膚炎

編集部

城井 山太

医学界では未だ、アトピー性皮膚炎の原因は明らかになっておらず、治療方法にも定説がなく、皮膚科と小児科では勿論のこと、同じ小児科医の間でさえ大きな相違があつて、医療の現場で混乱が生じていることを知って頂くために、次の一文を御紹介します。

日本小児科学会の今年一月一日付の学会誌にのつた「見解」は、ひとときを目立つよう、ピンクのカラーページに印刷されていた。「アトピー性皮膚炎の食事療法について」というタイトル。アトピー性皮膚炎に対する食事制限をめぐつて、日常の診断で非常に混乱がみられるので、日本小児科学会が、日本小児アレルギー学会に統一見解をまとめるように依頼した。小児アレルギー学会代表の馬場実運営委員長(同愛記念病院副院長)ら運営委員三人が、「慎重な対応」を求める見解を回答してこられたので、これを広報する一との内容だ。

学会誌は、小児科医ら一万五千人の会員に届けられた。ある病気の治療法について、医学会が、傘下の学会に統一見解を求め、それを学会誌にのせること自体、極めて異例という。「めつたにない」というか、聞いたことがない。それだけ治療

現場が混乱している、ということです」

回答を書いた当の馬場委員長がさういう見解は次のようなものだ。以下15行省略—このように指摘したうえで、「小児科医は、食物アレルギーについて十分な知識と理解をもち、慎重に対処することが望ましい」と結論している。「アトピー性皮膚炎の治療で、食物除去や制限がブームのようになってきている。だが、過剰診断や過剰治療が、医師だけでなく、素人の間にまで拡がり、不幸な事態も生んでいる。こうした混乱に、学会としてなんとかブレーキをかけたい、ということです」と馬場氏は説明する。

以上は、今年七月二十八日発行の「アエラ」No.30に掲載された、「アトピー性皮膚炎除去食で発育障害」というタイトルの記事から抜粋・転載したものです。

治療を受ける側の患者や家族は、全くた

つたものではありません。三・四年前から色々な動きが始め、去年からは朝日・毎日の二大新聞社が週・月刊誌に特集を組み、NHKも特別番組を連続放映するなど、社会問題化が進む中で、ようやく厚生省も今秋、実態調査を行うようですが、治療方法の混乱は厚生省の責任に帰せられることを自覚し、本気で取り組んで欲しい。

関係組織から報告書を提出させ、委員会を設置して意見を求め、調査結果を発表すれば事足れり、ですまされるような事態ではない。厚生省の責任において、関係先に具体的方策を明確に指示し、その実施状況を確かめ、結果を分析して成果を確認するところまでフォローして欲しい。

アトピー性皮膚炎 (AD) の病態と特徴

ADは乳児期のジクジクした湿潤面・ただれから、幼児・学童期のカサカサ・ザラザラの乾燥肌、思春・成人期の肥厚・苔癬化した肌まで千差万別ですが、病変そのものは病理学的にすべて真皮の炎症反応で、IV型アレルギー(細胞免疫型で、遅延型のアレルギー性接触皮膚炎)の所見を示す普通の湿疹、

普通の皮膚炎です。ADは強い搔痒が必ずあつて、典型的な臨牀像を持ち、冬と夏、またはその変り目など季節的な消長があつて、慢性経過をたどるのが特徴です。

アトピー性皮膚炎の原因

ADは慢性経過をたどる上に、最近では病態の変化が著しく、原因の把握はますます難しくなっているが、いづれにしても単純なものではなく、各種要因が複雑に絡み合っているようです。

①アトピー性皮膚炎の患者は、先天的に刺激を受けやすい乾燥肌を持っている。

健康人の皮膚は、表面の角質層が十分な皮脂を持ち、水分を保持しているが、AD患者の皮膚は皮脂分泌が少なく、角質細胞のセメント役をするセラミドも少なく、角質層の水分保持能がパリパリ能に障害が出ており、外部の刺激を受けやすい乾燥肌である。

②アトピー性皮膚炎では、アレルギー反応が起きている。

侵入した異物から体を守る免疫機能は、四つのタイプに分類される。ADでは、食物やダニなどで、蕁麻疹のような即時型の抗原抗体反応を起こすI型の体液性免疫反応と、ふけ・垢やダニなどで、かぶれのような遅延型の、リンパ球やT細胞などによるIV型の細胞型免疫反応が起きている。I型・IV型もあるが、ともかく免疫機能を担う細胞群のバランスが崩れていて、過剰な炎症反応が起きている。

③リノール酸(植物油に多い)の摂り過ぎで、





激しいアレルギー反応が起きている。
I型の免疫反応では、肥満細胞から色々な化学物質が放出されて炎症を起こすが、極めて反応性の高い、リノール酸の代謝物質が大量に放出され、激しい炎症反応を惹き起している。

④アトピー性皮膚炎患者の皮脂中には、過酸化脂質が多く含まれ、角質層の保湿能力を低下させ、炎症も増悪させている。

過酸化脂質は、体内で殺菌上必要な活性酸素が、植物油などの主成分である不飽和脂肪酸と結合した有害物質で、全身に様々な病変を起こすが、AD患者は、これを消去するSODという酵素をつくる能力が低い。ため、過酸化脂質が出来やすく、角質層が損傷し、炎症も増悪して、皮膚の過敏性が増大している。

戦後五十年、私たちの生活は天と地ほど変わり、生活様式もこれが日本かと疑うほど変り、環境汚染に至っては目を蔽ばかりです。半世紀で起こった急激な変化が、人体の適応限界を越え始めて、先ず皮膚が悲鳴をあげているのが、ADの真の姿ではないだろうか？

アトピー性皮膚炎の治療方法

多くの専門医が認めている基本的治療は、①ステロイド外用薬を中心とする軟膏療法と

抗ヒスタミン剤・抗アレルギー剤を中心とする内服療法。

②スキンケア・食事・住環境・ストレス対策などの日常生活指導。

で、特にスキンケアは、垢やふけ、汚れなどのアレルギーを取り除き、脂分を補って角質層を保護する、患者の大事な治療です。しかし、これでは治らない難治性のADが増え、医師は特殊療法を開発し、患者は民間療法に頼るのが実情ですが、有効な療法も色々ありますので、週刊朝日編・発行の単行本『アトピー性皮膚炎を治す』をお読み下さい。

アトピー性皮膚炎と厳格な除去食療法

乳幼児に厳格な食事制限をすること、メリット・デメリットについて検討された結果、次の四つの基準を設け、

- ①三歳未満の子供で重症の場合。
- ②基本的な治療法で良くならない場合。
- ③IGE抗体が、一―二種類の食物に対してのみ反応する場合。
- ④特定の食物を摂った時は必ず、皮膚症状が悪化する場合。

この四条件のすべてに該当する場合だけ、除去食療法を実施する医師もある。

アトピー性皮膚炎患者の食生活上の注意

ADに、食生活の影響は非常に大きい。食物に注意を払わず、好きな時に好きな食物を、好きなだけ腹一杯食べていたのでは、ADは決

して治らないと思つて下さい。
◎蛋白質については、卵・牛乳・肉類を極力少なくし、魚介類を中心にする。

◎油脂類は―特に植物油に多いリノール酸はAD増悪の元凶の一つです。植物油・サラダ油・マーガリンの使用は中止し、どうでもという時はオリーブ油・椿油を使う。

◎緑黄色野菜や根菜類は、おひたしや煮物にして毎日沢山摂る。ジュースを摂れば、よい良い効果が期待出来る。

◎海藻類は必ず毎日一―二種類を摂る。

◎砂糖と砂糖を含む食品―ケーキ・菓子・ジュース・コーラ等々は禁止する。味つけには黒砂糖を少し使う。

◎チョコレート・コーヒー・ココアはADを増悪させるので禁止する。

◎農薬・殺虫剤・合成洗剤・食品添加物などの化学物質は、体内で過酸化脂質を増やしADを増悪させるので、精製加工食品―インスタント食品・ファストフードを含む―は極力避け、汚染の少ない食物を選び、家庭で手作りした食物を摂る。

◎水道水の滅菌用塩素は、体内に過酸化脂質を増やすので、必ず浄水器を使用する。

◎偏食は避け、間食・夜食は止める。

◎食物繊維を努めて摂り、大食を避け、腹八分目を守って、腸内菌叢を整え、便秘を防いで、腸壁を健全に保ち、アレルギーンや有害物質の吸収を防ぐ。

◎食物繊維を努めて摂り、大食を避け、腹八分目を守って、腸内菌叢を整え、便秘を防いで、腸壁を健全に保ち、アレルギーンや有害物質の吸収を防ぐ。

◎食物繊維を努めて摂り、大食を避け、腹八分目を守って、腸内菌叢を整え、便秘を防いで、腸壁を健全に保ち、アレルギーンや有害物質の吸収を防ぐ。

◎食物繊維を努めて摂り、大食を避け、腹八分目を守って、腸内菌叢を整え、便秘を防いで、腸壁を健全に保ち、アレルギーンや有害物質の吸収を防ぐ。

◎食物繊維を努めて摂り、大食を避け、腹八分目を守って、腸内菌叢を整え、便秘を防いで、腸壁を健全に保ち、アレルギーンや有害物質の吸収を防ぐ。

◎食物繊維を努めて摂り、大食を避け、腹八分目を守って、腸内菌叢を整え、便秘を防いで、腸壁を健全に保ち、アレルギーンや有害物質の吸収を防ぐ。

アトピー性皮膚炎を治すための心構え

ADは、遺伝的な―遺伝子に支配される―皮膚



膚素因に、色々な悪化要因が重なって発症することは先ず間違いないようです。ADは、一〇〇%完治を望まず、成長過程の身体的な・環境的な変化に応じた対症療法で、何とか症状を抑えながら普通の社会生活を送ってゆく病気であると認識し、寛解まで永くつき合つてゆく覚悟を決めることが最も大切です。その上で、

◎皮膚科・小児科を問わず、ADの専門医を探し、主治医を決めて全幅の信頼をおく。

◎他の療法をやりたい時は、必ず医師に相談し、医師の管理のもとにやってみる。

◎医師は、専門の医学知識と経験を持つプロです。ステロイド療法をむやみに恐れ嫌ったり、勝手に中止や変更してはいけません。

◎素人判断で、勝手に素人療法をやらない。特に体質改善療法を盲信してはいけません。

結び

死に至る病気ではないのに、何だか得体の知れない薄気味の悪さを感じさせるアトピー性皮膚炎を、白日の下にさらし、その正体に迫つてみたかったのですが、しょせんは素人の高望みでした。なかなかしぶとい相手ですが、「医学の最新鋭部隊」が必ず応援に来ることを信じて、負けずに頑張つて下さい。拙文中の一ヶ所でも役に立てば、と願う気持ち一杯です。負けないで！
以上

ステロイド剤の離脱と副作用(質疑応答より)

回答は 社会福祉法人あそか病院院長 渡辺 勝之延 先生

アレルギー友の会には常に薬剤についての問い合わせが多く、その中でも最も気がかりなのがステロイド剤の離脱や副作用についての質問です。そのような方々のために、最近号「あおぞら」より、ステロイド剤についての質疑応答を、再度ここに掲載させていただきます。

テオフィリン系の薬剤は何かを食べてから内服するのがよい

司会 多数の方よりステロイド剤の副作用と離脱についてのご質問をいただいています。ご回答をお願いいたします。

渡辺先生 薬物は自然の食べ物とはまったく違いますので、大なり小なり副作用というものをもっています。それぞれの副作用がほとんど無視できるような軽度な場合と十分な注意をしなければならない場合とあります。普通、経口剤はまず口から消化器に入りますか

ら、消化器症状が出るのは当り前で、まず胃腸障害が多いのです。特にぜんそくの場合はテオドール、ネオフィリンのたぐいです。これは静脈注射とか点滴などでも使う薬物ですが、内服薬の錠剤はかなり胃に刺激を与える場合があり、胃炎症状を起こすことが多く、吐き気、痛み、食欲不振などが出ます。したがって胃弱の方が空腹時に飲みますと一発でおかしくなりますから、何か食べてから飲む、あるいは胃薬を必ず併用されるとよいと思います。その場合の胃薬はノルモザンなどの吸着剤がよいと思います。これらの胃薬は、テオフィリンの成分が胃に入って胃酸と結合して出てくる刺激性のガスを吸着するような働きをもっているのだよとされています。

服用しても発作を予防し体を弱らせないということが大切な場合もあります。体が弱ってきますと、いろいろな余病が出て衰えが際立ってくることもあり、特に高齢の方には注意が必要であります。したがって体力を維持するためにステロイドの量をわずかであれば、まずこちらに軍配をあげたほうがよいと思います。その限界は一日一錠以下ということになります。

ベクロメタゾンの吸入薬を使って離脱を図る

渡辺先生 昔からいつの場合にも問題になっているのはステロイド剤の副作用についてです。ただ考えてみますと、多少ステロイド剤を

しかし、ステロイドを抜いても大丈夫だという調子のよいときには、半分に減らすとか、飲まなくても何とかやれそうだという場合だったら離脱に積極的に取り組むべきだと思います。離脱のためにまず一番にお勧めできるのは、ステロイド剤の吸入薬でベクロメタゾン(アルデシン、ベコタイド、タウナス)のたぐいです。これを積極的に使ってみてはどう思います。この吸入薬が効く人にはステロイドの内服を自然にやめられる場合も多いです。これを使用した場合に、ときどき気道に刺激症状が出たり、のどを痛めたり、一時的にせよカビが生えたりといった症状が出る場合があります。最近ハスベーターというものを

ようになりました。この吸入剤を直接口に含んで吸入しますと、最初噴出したときの気流が咽頭あたりにぶつかり、そこにひりひりするような刺激を与えることがあります。噴出したエアゾルの粒子は大小様々なので、大口の中やその途中の気管とか咽頭入口あたりに90%以上のものがくっついてしまうので、そのへんの刺激が強くなります。したがって五ミクロンぐらいの細かい粒子が末梢気道まで到達する率は大体8%ぐらいといわれています。

ところがスベーターを使いますと、いったん筒の中に噴出されたエアゾルは、その空間で均等な小さな粒子となって分散します。それを吸うわけですから、中のほうに入る率もかえって多いのではないかと思います。したがって効果もあって刺激も少ないということになります。

この頃、スベーターが盛んに利用されるようになりましたので、そういうものが手に入ったら、それを利用したほうがよいと思います。手に入らない場合はボール紙(一五センチくらいの長さ)を巻いて片方の口に吸入剤を差し込み噴射し、もう一方の口からそれを吸うという原理です。使ったあとは水でうがいをするということも大切です。また、これは一回二吸入で一日四回が基準ですが、それでも効果のない場合には、この倍ぐらいの量を吸入させます。それには、このスベーターを使えば刺激も少ないわけです。したがって効果の少ない場合は量を増やして吸入療法をやってみてはいいかかと思えます。

ただし、内服しているステロイド剤を離脱させるのには、いろいろな方法がありますの

で、きちつとした予防的な治療(ダニの免疫療法、抗アレルギー剤など)を行ってみるか、ドクターと密接な連携を保った治療で離脱を図っていただきたいと思ひます。

しかし、発作が連続して起き、衰弱がひどいとか、そのために起きる余病を考えた場合には、一日一錠ぐらいの割合だったら、ステロイドを積極的に使用し、バランスの保てる生活を送られたほうがメリットがあると思ひます。

ステロイド剤の副作用

ステロイド剤による副作用は、メジャーなものとしてマイナーなものがあります。大きいものには、糖尿が出る、血圧が上がる、精神異常、胃潰瘍の発症、骨粗鬆症などがあります。中でも特に高齢者で頻繁に問題になるのは骨粗鬆症で、ちよつと転んだら骨が折れてしまったというようなことです。長期間使用すればこういうこともあり得るということ、その間に少しでも減量できるように治療を受けることが必要です。

ベタコイドやアルデシンの心臓への影響は

司会 他にもステロイド剤に関するご質問がありますか。

質問 私もアルデシンを使い始めて約二年になります。現在は一回二吸入で一日四回使用し、かなり効果をあげ非常によくなつてい

ます。これは心臓への影響はないのでしようか。たとえば、ベロテックとかサルタノールは心臓への影響を考へて一日に四、五回が限度だといわれているようですが、アルデシンなどはどうなのでしょう。

二週間ぐらいの間隔で打つたたら大した副作用はないといわれました。それに對し、私は少し不安に思ひました。ケナコルトは究極の状態に使うステロイド剤だと聞いたことがあります。ケナコルトを打つとすごく効き、現在は大体三カ月ぐらい効いています。この副作用についてお願いします。

ケナコルトAの筋肉注射は社会的適応を考へて使用する場合もある

質問 私はぜんそく歴三十数年です。入院の経験はなく、通年性のぜんそくといわれ、現在に至つております。しかし現在使用しているケナコルト(ステロイド剤)筋注の副作用についておうかがいしたいと思ひます。また、ステロイド剤にはブレドニゾロン系とトリアムシノロン系があるとうかがつたことがあり、その違いと副作用についておうかがいします。実は、私の近所の病院に慶応出身のお医者さんがいます。専門医ではないのですが、そこで治療を受けケナコルトの筋注を打つてもらつています。そのお医者さんによりますと

質問 私はぜんそく歴三十数年です。入院の経験はなく、通年性のぜんそくといわれ、現在に至つております。しかし現在使用しているケナコルト(ステロイド剤)筋注の副作用についておうかがいしたいと思ひます。また、ステロイド剤にはブレドニゾロン系とトリアムシノロン系があるとうかがつたことがあり、その違いと副作用についておうかがいします。

ケナコルト二〇ミリないし四〇ミリを使い、一人の方は造船をする大会社に勤めているのですが、景気が悪くなつて人員整理があつたときに、会社に残るためにはせつない会社を休めないんだといひ、必死でそれを守り、現在もそれをつづけている人がいます。こういう場合の使用法としてはケナコルトが最適だと思ひます。



です。その他の副作用は他のステロイドと同様に消化器の潰瘍とか皮膚の出血傾向などが出ます。ケナコルトは効き目も抜群ですが、骨に對する副作用も多いようです。そのかわりムーンフェースとか下腹部に脂肪が沈着するというのはあまりありません。

ブレドニゾロンはマイルドでステロイド効果の消える時間が早い薬です。したがつて、ごく初期のぜんそくにどうしても使用しなくてはならない場合にお勧めします。ただ、これだけでは切れ味が悪いというときにはトリアムシノロン内服のほうが効き目がよいと思ひます。

ステロイド剤は、一日平均一錠ずつ飲み、三カ月ぐらい連用しますと副腎皮質の働きはやや落ちてくるといわれ、しかし、働きがゼロになることはなく、ある程度低下した状態がつづくといわれています。問題は、やはり副腎機能をあまり落とさないことが必要です。もしも、勤務状態にゆとりがあり、はつきりした抗原のある方は、昔からある抗原を使った免疫療法(減感作療法)のような、よく効き信頼のできる方法とか、その他にもいろいろな方法がありますので、お医者さんとよく相談の上、基本的な改善を図り、それに伴つてステロイドの減量を試みてはと思ひます。

司会 ありがとうございます。

ケナコルトで著名に出る副作用は骨粗鬆症

(採録担当 上野)
(平成二年十二月 二二九号より)

「あおぞら」101号から117号までのあおぞら

題字「あおぞら」は、ぜんそくを主とするアレルギー疾患の克服とスモッグのないきれいな空になるのを希望し、健康と緑を夢見てつけました。

創刊号から100号までのあゆみは100号に掲載、101号から150号までのあゆみは150号に掲載、151号から200号までは200号に掲載、201号から本号までがここに掲載となりました。誌面の都合上、全号をここに掲載することはできませんが、掲載した号よりおもものを一つ選び、そのテーマと文章の一節を掲載しました。



年月号

昭和8

63

63

63

63

元1

平成1

元1

206

◆第18回総会・医療相談会の奥山会長挨拶より——公益健康被害補償法の改正により、新しい患者は昭和63年3月1日をもって認定しないと決まる。しかし、やっと煙突の煙が止まったかと思うと、自動車の排気ガスが充満し、環境は少しもよくなっていないと訴える。

◆14番目のアレルギー専門病院めぐりは日本橋芍薬医院の梁哲宗先生を紹介——先生は「気管支ぜんそくの治療」と中国二千年の歴史を有する漢方薬物学の「漢方本草の研究」を生涯のメインテーマとし、本草二千年の知恵を中心に個人の体質とぜんそくの症状に対し、西洋医学と東洋医学を上手に組合せ、漢方の考え方に立って治療することを目指す。

◆秋の講演会（9月11日）で当編集部は来会者を対象にアンケート調査を行う——病気を克服するためには68%の人が鍛錬療法を行っている。そのうち成人は乾布まきつを行っている人が最も多く、小児は水泳を行っている人が最も多い。

◆渡辺勝之延先生、年頭の挨拶より——アレルギー学は日進月歩の進歩をしており、学問的成果の臨床的应用は20年前に比すれば格段の差がある。だが、気管支ぜんそくは最近、世界的な傾向で増加していると述べ、様々な要因をあげる。

元1

206

元2

207

元4

209

元5

210

元5

210

◆梁先生のアレルギー疾患の漢方治療とお灸による体質改善（5回連載）より——冷たい水をガブガブ飲むような方が、ぜんそくには小青龍湯がよく効くというのを本で読み実行され、かえって発作の数が増えた。これは漢方の考え方からみると逆の治療で、小青龍湯は肺寒証、つまり冷えのタイプに使用鼻水、くしゃみ、手足が冷えるような症状によい。

◆杉本日出雄先生のぜんそく児に対する鍛錬療法とその効果より——ぜんそくの子供は非常に気管支が敏感になっているので運動直後呼吸が苦しくなるが、5分から15分で呼吸機能が戻り楽になる場合が多い。従って苦しい場面だけを見て、運動してはいけないというような指導ではいけないとの論旨。

◆15番目のアレルギー専門病院めぐりは油井クリニクの油井泰雄先生を紹介——先生は「医療の研究は、その結果が科学的に意味があるかどうかだけのものでは価値がない。いかに世のため人のためになっただけのものでは価値がない。いかに人々にどれだけ喜んでもらえるかということに価値がある」という。

◆城井編集委員の体力づくり——たべもの（12回連載）、今日の「食」で健やかな明日を（完結編より）——私たちは自らを、万物の霊長と称し、他の動物たちとは異なる何か特別な存在であるかのごとくに思いがちだが、人類も自然の中で、自然の法則に従って生きている動物に過ぎない。それなのに私た

編 集 室

▼大きな犠牲を払ってどうやら大きな戦争はもう起きないであろうが、私たちの将来は尚多くの不安を残している。最近グローバルなテーマとして取沙汰される環境問題、エイズなど二十世紀の幕切れが人類の終焉の始まりとならないように、人間は己れの利益ばかり考えずそれぞれの立場で公共への心配りを集合させなくてはなるまい。ぜんそくに悩む者としては、排気ガスや煙草の煙害をもっと声を大にして訴える運動をおこしてもよいのではないか。「あおぞら」250号の発行にあたり、改めてそう思う。（山崎）

▼喘息の発作台風来つつあり
五日寝て五日のやつれ秋近し
点滴の音も聞こえん秋の聲
退院の荷物は軽し鬨雲
秋灯下われに孤老の影ありや

暑い夏が過ぎ、台風の近づく頃になると、ぜんそくのシーズンとなる。ゼーゼーいながら、会社のため生活のため懸命に働いてきたが、最近何もかも放りだして病院に逃げ込みたいと思う時がある。初老性の一過性のうつかもしれないが、今年の秋は私にとってつらい秋になるような気がする。

秋思ただ藻の老いゆける水色に 前山巨峰（山村伊吹）

▼暫く編集部を休んでいます。本号では「あおぞら」のあゆみを担当させていただきます。このあゆみをかえりみて、改めて、友の会の果たす役割の重さを痛感しました。ここには

元6	211	ちほ、文明が進むにつれて、自然から離れた。 ◇アレルギー友の会には、日頃、全国より「ぜんそくやアトピー性皮膚炎で困っているので、アレルギーに詳しいお医者さんを紹介して」の声に対し、当編集部では「あおぞら」を通じて、読者がすいせんする私の主治医・「我が町のお医者さん」と題し、読者の方々に協力を呼びかける(後日、日本各地の読者の方々よりお医者さんをすいせんしていただき、「あおぞら」にも順を追って掲載する)。	2	6	223	療が受けられる東京共済病院と中沢浩亮先生を紹介——先生は「当病院で患者の会を作ったのも、患者さん同士がいろいろな体験談や治療のあれこれを話し合うことよって、少しでも気分を明るく病状を軽くしていただきたかったから……」という。 ◇細川進前会長を偲ぶより——昭和44年の友の会設立時より初代会長として14年間にわたり友の会の発展の基礎を築いた功績は大きい(平成2年3月21日、81歳で死去)。
元7	212	◇アレルギー友の会創立20周年記念総会・医療相談会リポートより——20周年を記念して会発展のための功労者に対し感謝状と記念品が贈呈され、役員以外では会のために特にご尽力下さった渡辺勝之延先生、高嶋宏哉先生にも贈呈。 ◇「我が町のお医者さん」をすいせんしてとの呼びかけに読売新聞(大阪)も掲載の協力をして下さって反響があった。 ◇高嶋宏哉先生の小児ぜんそくの薬の使い方と副作用についての講演(3回連載)の前置きの話より——私がこの会へお手伝いに来ります理由は、この会が行政に対する圧力団体ではなく、会員の方々が助け合いながら懸命に生きていく姿勢にひかれるからと述べる(講演はぜんそく児のお母さん方に理解しやすく参考になる論旨だった)。	2	8	225	▼当編集部員に加わった当初、編集の「へ」の字もわからない私は、頭の回転の早い若い人たちの中で、自分はやってゆけるのかと不安だらけだった。その頃、ある落語家が落語家になりたての頃、師匠から「何でも真じめに一生懸命やればなんとかなる」と言われたと語っていた。当時の私にもその言葉が安定剤のように心に残った……。本号に掲載の体験談の「現況」を、それぞれの方が大変な中、快く書いて下さって勇気づけられました。ご協力に心から感謝を申し上げます。(上野)
元10	215	◇「我が町のお医者さん」をすいせんしてとの呼びかけに読売新聞(大阪)も掲載の協力をして下さって反響があった。 ◇高嶋宏哉先生の小児ぜんそくの薬の使い方と副作用についての講演(3回連載)の前置きの話より——私がこの会へお手伝いに来ります理由は、この会が行政に対する圧力団体ではなく、会員の方々が助け合いながら懸命に生きていく姿勢にひかれるからと述べる(講演はぜんそく児のお母さん方に理解しやすく参考になる論旨だった)。	2	11	228	▼娘の結婚でホツとしていた私は、187号の編集部員募集! という上野さんの呼び掛けが御縁で、190号から編集のお手伝いをさせて頂き、250号で丁度満五年になりました。200号特別記念号発行は別にして、最も印象深いのは「体力づくりのため」の連載でした。めくら蛇に怖じずの冷汗ものでしたが、これがアトピー性皮膚炎との出会いにつながりました。これからも、この面でも多少ともお役に立つことが出来たらと願っています。(城井)
元12	217	◇秋の講演会で漢方薬についてどんなイメージを持っているのかアンケート調査を行う——副作用が少なく安全であるが、長期間使用しなければならず効果がわかりにくく、漢方薬によつては高価なものもあり長く使用できないなどの回答。 ◇友の会の活動を陰で支える、事務所で奉仕する方々を紹介——アレルギー友の会の活動は様々な人に引き継がれ、足かけ21年の歩みとなった。この活動の陰にはいつも緑の下力持ちな人たちがいると一人ひとりを紹介。	2	12	229	◇ステロイド剤特集号の秋の講演会で行ったアンケート調査より——ステロイド剤を症状の悪い時だけ使用が40%、毎日使用が25%という結果(45名の回答より)。全体を通し副作用に不安を持ちながらよく効くので使用という声が多い。 ◇新春に寄せて、男子高校生の高橋康典さんより——よかつたことは、ぜんそくのために様々な人との出会いがあったこと、一番残念だったことは高校生活での部活の断念。
2	218	◇友の会の活動を陰で支える、事務所で奉仕する方々を紹介——アレルギー友の会の活動は様々な人に引き継がれ、足かけ21年の歩みとなった。この活動の陰にはいつも緑の下力持ちな人たちがいると一人ひとりを紹介。	3	1	230	◇17番目のアレルギー専門病院めぐり、半蔵門病院の灰田美知子先生を紹介。東京大学物療内科助手でもある先生のお言葉より——「医師は科学と経験から事実を判断して病気を癒し、患者は指示を守り、事実を報告して病気を癒す」という
2	219	◇意外に多い薬物アレルギーより——特にアレルギーを起こしやすい薬物には、ベニシリン、サルファ剤、アスピリン、ビラゾロン系薬物、ストレプトマイシン、ヨード剤、血圧降下剤(タイアモックスやクロロサイアザイト)、呼吸困難を起しやすいた薬物にはサリチル酸製剤、サルファ剤などがある。	3	3	232	知子先生を紹介。東京大学物療内科助手でもある先生のお言葉より——「医師は科学と経験から事実を判断して病気を癒し、患者は指示を守り、事実を報告して病気を癒す」という
2	221	◇16番目のアレルギー専門病院めぐり、——24時間体制で治				チームに三〇〇号目指して参加してみたい

4 2
243

4 1
242

3 12
241

3 10
239

3 8
237

3 7
236

3 5
234

3 4
233

◆**前年度秋の講演会の桂載作先生の気管支ぜんそくにかかわる心理的要因について**(4回連載より)——やる気のある時は、血液中のばい菌を殺す力が強いが、もう自分はどうしてもだめだという感じを30分間続けた時の血液に同じように一株のばい菌を入れ培養すると直径20センチくらい大きくなる。◆**NHKスペシャル・アレルギー「からだが警告する」**を見て——ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギーに悩む人は人口の16%、全国で二千万人もいるということだ。◆**新薬紹介**——レベルの高い**抗アレルギー剤**——次々と抗アレルギー剤が登場し、特にアトピータイプの患者には朗報。これまでの抗アレルギー剤は有効率が約40%に対し、アレグサールは50%に達する。

◆**18番目のアレルギー専門病院めぐりは東京大学医学部附属病院第三内科の林隆司郎先生を紹介**——先生は「ぜんそくに限らず病気を治すのは患者自身であり、特にぜんそくは、治そうという意欲と治療の自己管理が大切で、それをサポートするのが医者の仕事」という。

◆**9月の秋の講演会**——しつこいアトピー性皮膚炎やぜんそくに悩む方々は、治りたい一心で台風15号による土砂降りの雨をしのいで60%の参加。講師は国立小児病院の山本先生、東大の灰田先生、都立豊島病院の松井先生。

◆**第14回国際アレルギー臨床免疫学会(10月)**が、国立京都国際会館で開催され、友の会より2名が見学——この会議への参加は52カ国からで、日本からが最も多く、次いでスペイン、イタリア、アメリカなどの順。

◆**新春に寄せて**——「あおぞら」に期待するものより——入院中助け合いの気持の大切さを痛感。しかし一歩院外でも、心の交流を期待すれど、東京砂漠の中で生きる厳しい現実を知る時淋しさを覚えます。従って欲をいえば誌面に会員の通信欄を設けていただき、会員相互の娯楽の集いやサークルなどの紹介を積極的に進めていただきたい……。

◆**良い皮膚の日記念講演会(3年11月10日)**、本田光芳先生の

4 9
250

4 7
248

4 7
248

4 6
247

4 5
246

4 3
244

4 3
244

アトピー性皮膚炎についてより——20歳から30歳くらいのこの皮膚炎の難治性は大変なもので、ステロイド剤でも治らず、食事療法も薬ニ対策もだめで非常にコントロールしにくいので、緩解する時期が来るまでは、顔は避けても体はステロイド軟膏でうまく対処していくしかない……。

◆**同病のサラリーマンの方々**、ぜんそくにどう対応し働いているのか教えて下さい——私はぜんそくに苦しむサラリーマンで、友の会の会員です。私のような働きながら病気に付き合う者は生活上、経済上の悩みは深刻。

◆**前年度秋の講演会の灰田先生の成人気管支ぜんそくの治療の実際より**——いったん発作を起こすと、いろいろなメカニズムが絡み合って長く発作の影響を引きずっていることが次第にわかってきました。従って発作を起こしたら炎症がきれいに取り除けるまで十分に治療をしなければいけないといわれている。

◆**ボルマテック・スベリサー(吸入補助用)紹介**——これは内面が非常に滑らかな仕上げの梨型の容器で、内容量も75ccと大きいのが特徴で、噴霧粒子の微細化と肺内到達率の向上につながり、結果的には肺機能の改善になると思われる。

◆**第4回アレルギー学会春季臨床集会以「クオリティ・オブ・ライフを求めて」と題するイブニング・シンポジウム**が開催され、医師の集まりに初めて患者代表として、当会の事務局長、笹本恵市氏が講演。この催しの司会は、当会常任顧問の渡辺先生と昭和医大の高橋教授。

◆**第22回総会・医療相談会**——総会では新しく副会長に堀内氏と関西支部長の加藤氏が加わりと奥山会長が説明。医療相談会では、渡辺先生と松井猛彦先生が講演。来賓として気管支ぜんそくりハビリ専門機関・労働福祉事業団吉備高原医療リハビリテーションセンター内科部長の斉藤勝剛先生が来会し、両講師とともに質疑応答に加わる。

◆**前年度秋の講演会の松井先生の小児ぜんそくの治療(6回連載)より**——環境の整備とともに鍛錬をやることは大事。大きく分けて、皮膚の鍛錬、運動、呼吸法など。

◆**250号記念号「体験特集」**

アレルギー知らずの、人になる。

神之茸 188粒

健康補助食品

かみのたけ

●商品の詳細については、弊社宛に葉書又はお電話で資料をご請求下さい。

東京都新宿区西落合1-5-1 〒161
TEL.03-3952-0417

●(有)三豊トレーディング

かがですか。読者と編集部員は同じ患者です。(堀内)

■ご寄付「あおぞら」通巻二五〇号を祝し、奥山欣爾様 十万円也

広告の薬の表示について

薬品には、どのような薬物にも副作用がありますので、薬についてご心配な場合には、友の会へご連絡下さい。

— 目 次 —

250号を記念して 奥山 欣爾会長……………3
 いわゆるアレルギー体質に一言 信太 隆夫先生……………3
 診療していて感じること 高嶋 宏哉先生……………4
 診療していて感じること 山田 多啓男先生……………4
 三里の不思議 梁 哲宗先生……………5
 診療雑感 渡辺 勝之延先生……………5
 クオリティ・オブ・ライフを求めて 笹本 恵市事務局長 ……6、7
 アレルギー友の会のご案内 ……………8
 体験特集 ……………9
 週末には点滴を受けて職場復帰 関沢 功雄……………10、11
 ぜんそくと子育て 藤崎 政子……………12、13
 我が友・“気管支ぜんそく君” 山崎 有道……………14、15
 働き盛りをぜんそくに見まわれ 波岡 徹……………16、17
 必ず治ると信じて 人見 信子……………18、19
 長欠児童について 大村 京子……………20～22
 なかまとの鍛錬療法で強い心を 井上 しげみ……………22、23
 アトピー性皮膚炎 城井 山太……………24、25
 ステロイド剤の離脱と副作用 渡辺 勝之延先生……………26、27
 「あおぞら」201号から250号までのあゆみ ……………28～30
 編集室……………28～30

アレルギー友の会
 東京都江東区住吉2-6-12
 寿ビル 3階 (〒135)
 電話 東京(03)3634-0865
 郵便振替 東京3-109985
 編集発行人 奥山欣爾
 頒 価 500円

表紙の絵と詩は、画家でもあり、アレルギー友の会の会員でもある小林晟先生が特別に本誌250号のために描いて下さいました。

先生の画歴は

- ◆日展会友(23回入選)
- ◆白日会委員(白日賞受賞)
- ◆茨城県芸術祭会員(大観賞受賞)