



認定NPO法人
日本アレルギー友の会
〒135-0002
東京都江東区住吉2-6-5
インテグレート村上3F
TEL 03 (3634) 0865
FAX 03 (3634) 0850
http://www.allergy.gr.jp/
mail j-allergy@nifty.com
郵便振替 00130-6-109985
編集発行人 堀内 繁

吸入療法の一層の進歩のために



聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院呼吸器内科
吸入療法のステップアップをめざす会代表監事

駒瀬 裕子先生

(1) 吸入療法の問題点

ぜんそく治療の中心は、吸入ステロイド薬であることはみなさんがご存知の通りです。吸入ステロイド薬の処方率は次第に増加しており、非専門の先生でも「ぜんそく治療といえば吸入ステロイド薬をまず使う」という認識が当たり前になりました。ぜんそくが原因で亡くなる患者さんの数は、2012年には1870人と、2000人を下回りました。残念ながらぜんそくで亡くなる患者さんの多くは高齢で、せっかく吸入ステロイド薬を処方されてもうまく吸入できない可能性がります。また、吸入ステロイド薬はさまざまな種類が発売されており、患者さんにとって使いやすい吸入器を選ぶようになった一方、あまりに多くの吸入器があるため吸入の仕方混乱をもたらしました。患者さんに目の前で吸入していただく、ご自分ではきちんと吸入できているつもりでも、正しく使えていない患者さんがたくさんいらっしゃいます。

このような時、患者さんが頼りにすべきは薬剤師です。院外処方が増え、吸入薬をうまく使えるかは調剤薬局の薬剤師の腕の見せ所というところがあります。

しかし、医師と薬剤師の意思疎通ができていない場合もありますし、吸入指導の方法もさまざまで、中には説明用紙を患者さんに渡して終わりという薬局もあります。

また、患者さんの中には、薬局とはお薬を売ってもらおうという考えの方も多く、せっかく薬剤師が説明をしようとしても「わかっているからいいです」とか、「急いでいるのでいいです」と言う人もいて、薬剤師の知識が活用できない場合もあります。

吸入がうまくできない場合は効果が半分に落ちてしまいます。せっかく高いお金を出した良い薬が、実際には半量分しか効いていない、つまりうまく吸入ができれば半分の費用ですむ可能性もあるのです。

吸入薬をしつかり役立てるためには、薬剤

◆目次◇

ぜんそくQ&A②	(2)
アトピー性皮膚炎Q&A②	(4)
アトピー性皮膚炎ドットコム対談	(5)
私たちが体験したアトピー性	
皮膚炎治療②	(6)
私の薬の使用感⑥	(7)

師をはじめとする医療者側がきちんと指導をすること、患者さんが医療者をうまく利用して正しい方法を身につけることの両方が重要となります。

(2) 吸入指導をちゃんと受けていますか？

吸入指導は、初めて新しい吸入薬をもらう時にはとても重要です。吸入薬の器具は、それぞれ正しく吸入するためのコツがあります。このコツを患者さんが自分でつかむことができれば良いのですが、結構難しいです。きちんとできるようなっても、時間がたつにつれ患者さんの自己流になってしまうこともあります。薬局でもらう吸入の説明用紙は吸入器の扱い方を書いたものすぎず、吸入方法のことはほかのところにあります。そのためには薬剤師や看護師の手助けが必要なのです。

吸入が正しくできるかどうかを、①初めて吸入器を出された時、②その1カ月後、③半年〜1年後と、何回も見てもらうことが必要です。薬局で時間がかかって面倒だと思わないうでください。薬剤師が吸入指導を行った場合には、薬剤情報提供料を算定させていただくこととなります。これは薬剤師の専門性を評価するもので、患者さんの負担は自己負担の割合によって1回10〜50円程度となります。1円でも余分なお金を取られるのは嫌という患者さんもいらっしゃいますが、もし吸入器

が正しく使えていなければ、3000円ものお金が無駄になってしまいます。ご理解をお願い申し上げます。

(3) 吸入指導をどこでも同じように受けられるように

現在、日本の多くの場所で、吸入指導に非常に熱心な医師と薬剤師が、患者さんに正しい吸入の仕方を指導しています。熱心な先生が集まって、日本中どの地域のどの薬局でも同じように吸入指導ができるようにしたいと考え、「吸入療法ステップアップをめざす会」を立ち上げました。この会の目的は吸入指導のやり方を一定にし、薬剤師がきちんと指導をできること、そのための講習会を共同して行うこと、吸入指導がきちんと行われれば、患者さんのぜんそくの状態が良くなることを証明することなどです。北海道から沖縄まで多くの医師、薬剤師がこの会に参加しており、指導の方法を検討しています。2014年はじめにはNPO法人となる予定で、全国で「吸入療法ステップアップをめざす会」が主催する講習会を行って、薬剤師の指導力を高めることをめざしています。

また高齢者が吸入を行う場合、どのような点が難しいかの共同研究も全国で開始します。この会が今後患者さんのために発展するためには、患者会との協力も必要であると考えています。ぜひ、ご協力をお願いいたします。



先生の本活動は私たち患者として大変ありがたい活動です。今後、全国に浸透し充実することを期待し、患者会としても協力をお願いします。

(認定NPO法人日本アレルギー友の会)



回答される坂本先生(右)と駒瀬先生(左)

ぜんそくQ&A②

【回答】

聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院副院長
呼吸器内科教授 駒瀬 裕子先生

【司会】

関東中央病院呼吸器内科部長 坂本 芳雄先生
日本アレルギー友の会副理事長 武川 篤之先生

【進行】

質問 35歳です。吸入薬シムビコートで

動悸やふるえが出ます。ほかにホクナリンテープなどの気管支拡張薬でも同じような症状が出るがあります。心臓への負担はどうでしょうか。このまま続けてもいいのでしょうか。

駒瀬先生 動悸がしたから心臓が悪いということは基本的にはないですが、脈があまり速くなるようであれば、気管支拡張薬には半量くらいの薬もありますので、量が少ないものかを考えると、ほかの薬に替えていただくか、症状との相談になるので、先生に相談してみてください。

質問 今後、妊娠・出産の可能性がありますが、ぜんそくでも問題はないでしょうか。あきらめる必要がありますか。

駒瀬先生 ぜんそくの薬を使っている場合、問題ありません。逆に薬をやめてひどい発作を起こして、赤ちゃんを流産してしまったり、大発作で入院してしまったりという方もいるので、薬をしっかり使ってください。使いながら妊娠・出産しても、赤ちゃんに何か異常が出るということは、普通の人と変わらない頻度ですから、安心して使ってください。と思います。

詳しいことをお知りになりたければ、国立成育医療センターに妊娠と出産に関する薬の相談センターがありますので、そちらに相談してみてください。

質問 婦人科で子宮卵管造影検査を勧められていますが、ぜんそく患者は造影剤に反応して発作を起こす可能性があると聞き、不安と恐怖を感じ、検査に踏み切れずにおります。検査を受けても大丈夫でしょうか。

駒瀬先生 造影剤は確かにぜんそくの方のほうがいろいろな副作用が出る頻度が高いですが、どれくらい違うかというと、10万人に1人が5人になる程度です。ですから、5倍くらいです。それを多いとるか、少ないとるか難しいところです。私の病院でも、どうしても造影剤を必要とするぜんそくの患者さんは少なからずいて、医師がついてやれば何かあっても対応ができるので大丈夫というスタンスでやってきました。今まで幸いなことに私の病院では、ぜんそくの患者さんで造影剤を使って何か問題が起こったことはありません。先生と相談していただければと思います。

坂本先生 私の病院では、ステロイドと抗ヒスタミン薬を予防的にあらかじめ使って検査を受けていただくということもします。ご相談されれば、安全性を確保しながら検査できると思いますので、躊躇しなくていいと思います。

質問 ぜんそく歴80年です。現在処方されている薬は、アドエア、スピリバ、サルタノールの吸入薬と、テオドール、キプレス、プレドニンの錠剤です。サルタノールとプレドニンは発作が起きそうな時に速やかに使います。そのほかは常時使用しています。このまま続けていいでしょうか。

駒瀬先生 とても上手にコントロールをしておられると思います。先ほど講演で、発作が起きそうな時の対応を主治医の先生と相談しておいてくださいと申しあげたのは、まさにこの使い方、発作が起きそうな時にサルタノールとプレドニンを上手に使って、内服ステロイドの使用量をできるだけ少なくするということです。大変理想的な使い方だと思っています。このまま継続していただいでよろしいと思います。

質問者 今気になるのは、若い時に肺結核を

SHISEIDO

d program
Peace for Skin

低刺激というプライド
素肌に平和を。厳選成分生まれのdプログラム。
www.shiseido.co.jp/dp/

お問い合わせは ☎0120-81-4710へ(9:00~17:00/土・日・祝日を除く)

ダイワボウ・信州大学・
科学技術振興機構の共同開発

daiwabo

皮膚トラブルの原因を除去
ダニや花粉、ハウスダストのアレル物質を吸着

アレルキャッチャー®AD

ベビー用カパーオール・長袖シャツ・8分丈パンツ・チューブサポーター

●カタログ・インターネットでお求めいただけます。

詳しくはこちら
アレルキャッチャーAD 専用ウェブサイト
http://www.allercatcher.com

ダイワボウノイ株式会社 機能製品課
TEL.06-6281-2411 http://www.daiwabo.co.jp/

OMRON

オムロン
コンプレッサー式ネブライザ
NE-C28

乳幼児からお年よりまで
誰でも簡単にお薬を
吸入できます。

医療機器届出番号
: 2GB1X10002000007
一般医療機器

オムロン コーリン株式会社
〒112-0002 東京都文京区小石川 1-12-14

やって肋骨を取ったので、肺活量が半分くらいしかありません。年が年なものですから、慢性閉塞性肺疾患が心配ですが、どうでしょうか。

駒瀬先生 タバコは吸いますか。

質問者 全然吸いません。

駒瀬先生 慢性閉塞性肺疾患(以下COPD)というのは基本的にはタバコを吸う方がなる病気と言われています。ぜんそくの慢性の状態が続くと、COPDに近い状態になります。今使っている薬にはスピリバも入っているのですが、良いと思います。タバコを吸っていないければ、危険性はかなり抑えられますので、大丈夫だと思います。

坂本先生 COPDというのはぜんそくと非常に関連性のある病気です。治療も共通しているところがありますが、違うところもあります。そのへんをわきまえていくと、良い治療を受けられると思います。

質問 1歳の子の母親です。卵アレルギーがあります。先日、風邪をひいたら、ヒューヒューしていました。小児ぜんそくの予防、対策を教えてください。

駒瀬先生 ぜんそくと食物アレルギーとアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎というのは全部同じ仲間の病気ですから、どれがいつ出てもおかしくありません。一般的にはアトピー性皮膚炎が最初に出て、その後ぜんそくが出ると言われています。ただ、子どもの場合には、気管支が細いので、ヒューヒューいっても、それがぜんそくかどうかというのは非常に診断がしづらくて、何回かそういうことが起こった時に初めてぜんそくの疑いを抱くようです。

予防はなかなか難しいのですが、一般的に元気に遊ばせてあげるとか、風邪をひいた時は早くお医者さんで治療してもらおうとか、ヒューヒューゼーゼーが続くようであればアレルギー専門の小児科の先生に診てもらおうが良いと思います。

坂本先生 先ほど駒瀬先生が言われましたが、ゼーゼーいうからぜんそくになったというわけではありません。自然に良くなる子どもも多いので、そういう場合は小児喘鳴といって、



ぜんそくQ&A会場

小児科の先生たちは区別しているみたいですが、治療は治療で共通しているのいいのですが、その後ずつとぜんそくになるかというところがありません。

質問者 親がぜんそくだから子どもも、というつもりはないのですか。

坂本先生 確率が高いと思います。しかしそのまますつと小児ぜんそくとして、あるいは大人までぜんそくを持ち越すかという点、必ずしもそういうわけではないと思います。

駒瀬先生 親がぜんそくだと、アレルギーの病気が出る確率は7割くらいと言われているので、遺伝的な要因はどうしてもあります。症状が出た時に早く対応することがとても大事だと思います。

質問 75歳です。夜中に咳が出ます。昼間はあまり出ません。医者から処方された薬を半分くらいに減らしています。とくに体に変調は感じられません。駅の階段で急ぐと息が切れます。これでいいのでしょうか。

駒瀬先生 講演の時もお話ししましたが、夜中に咳が出るということは、たとえ1週間に1回でも中等症ということになりますから、今の治療では足りないということになります。ですから、薬は減らさないほうがいいと思います。

息切れですが、これは気管支が正常に広がっていないので、講演の写真でお見せしたように、気管支の中が炎症を起こしている状態が続いている一つのあらわれだと思います。全体的には少し治療が足りていない気がします。もう一度先生とよく相談をしてください。自覚症状は参考にはなりませんが、肺活量の検査をもらったりしながら、いちばん適切な薬の量を決めていただいて、それが決まったら、その量でしばらく続けることが大事だと思います。

(平成25年5月26日 日本アレルギー友の会講演会より、録採 稲葉吉治)



東レ/ケパックα アンテル II 使用
クリニック ふとん
東レアンテル.C 使用
マイトフリーふとんカバー

アトピー、アレルギー性疾患の方はもとより、ご家族の皆さまの健康のために。

製造発売元 株式会社 **カービック ジャパン**
http://www.kirbic.co.jp/

お問い合わせ資料請求は **0120-22-6471**

maruho
Excellence in Dermatology
皮膚科学領域での卓越した貢献を

マルホ株式会社
http://www.maruho.co.jp/

たとえば、**ナイチンゲール**だったらどうするだろう、と考える。

h/e
イーゼイ
ヒューマンヘルスケア企業 エーゼイ
http://www.esai.co.jp

アトピー性皮膚炎Q&A②

回答 慶應義塾大学医学部皮膚科学准教授 海老原 全^{たもつ}先生

司会 東京通信病院皮膚科部長 江藤 隆史 先生

進行 日本アレルギー友の会事務局長 丸山 恵理

★自分と相性のいい先生を見つける

質問 患者の心に沿った治療をしてくれるような医師にまだ出会えていません。ぜひそのような先生に出会いたいと願っています。

江藤先生 お医者さんと患者さんというのは相性があります。すぐつっけんだけどもその先生のことを好きになっちゃう患者さんがいたり、ていねいな診察をすると、「あの先生、気持ち悪い」と言ってお敬遠する人もいます。町の開業の先生方で立派な先生がいろいろいるのです。ですから、相性が合う方を見つけてください。あとはある程度セルフコントロールができれば、心に沿ったじゃなくて、自分はどうやって治療していますからそれを手伝つてという程度の付き合いだったら、医者にはちゃんとしてくれます。あまり甘えると無理があるなと思います。もちろん、ちよつとした悩みは相談してもいいと思いますけどね。

★保湿剤は症状に合わせて

質問 保湿剤はどの保湿剤が好ましいと思われませんか。プロベトはワセリンと近いものだと思いますが、保湿剤として効果はありますか。

海老原先生 プロベトというのは眼科用のワ

セリンです。白色ワセリンをもう少し精製したようなものですが、ワセリンとほぼ一緒です。

保湿剤はどれがいいかというのは、現在はヒルドイドソフトやヒルドイドローション、ヘパリノイドが入っているようなものがよく使われていますが、これはご本人が使った感触も大事だと思いますので、使い続けられるものがいいのではないのでしょうか。私の外来では、そのあたりは患者さんに選択してもらっています。ただワセリンは、皮膚の上には水分があつて、その上から水分をとじこめて保湿するという保湿作用なので、塗り方に気をつけたいといけません。お風呂上がりやシャワーの後にすぐ塗らないと、水を引っ張る力があるわけではないので。小さいお子さんで、ワセリンだと、塗った後、少し体がほてつてかゆいという場合があります。あまり時間がたつてから塗ると、若干そういうことがあるようなので、そのへんを理解して使っていた方がいいのかなと思います。

江藤先生 ワセリンは重油の成分の中から抽出して、いろいろな成分として出てくる中的一部分なので、純度が悪いと光反応を示します。ですから、昔の古いワセリンの時代には「ワセリン焼け」という言葉がありました。しかし、今のワセリンは純度が高い。さらに

純度を上げたものがプロベトですし、市販で売っているサンホワイトというのは非常に優秀で、とても保湿能が高いんです。

保湿剤は、ヒルドイドだけで全身塗ると大量に必要ですので、朝はヒルドイド、夜はプロベトをやつていこうとか、冬場は乾燥するのでプロベトを中心に、とかいう形で使っています。

★高価な空気清浄機よりこまめな掃除と保湿を
質問 空気清浄機はアトピーに関して効果はありますか。非常に高価なものも販売されています。

江藤先生 空気清浄機は、アトピーでは、ぜんそくほどには関係ないと思います。ただ、花粉症のシーズンに洋服についた花粉が家の中に入ってきて、それが床に蓄積していたりすると、アトピーの悪化を指摘する先生もいらつしゃいます。結論から言うと空気清浄機は高価なものはないと思いますが、ある程度のものであればいいと思います。

ある小児科の先生が、ダニ抗原は少なくしないとだめだからと言って、クリーンルームという、白血病の患者さんとか、治療中に思い切り免疫力が落ちた時に入れる部屋に子どもを入れたら、ステロイドを使わずに良くならましたという報告をされました。その子どもは一生そこいなきやいけないんですか、という質問がありました。そんなことは無理ですよ。結局どこに行つても大丈夫な体にするためには、ある程度ダニなどがあつても、大丈夫なように保湿をすればいい。逆に言えば、完全に除去できない、多少あつてもいい程度だとお掃除で十分ですということになるのだと思います。



“健康”という名の
“しあわせ”を守りたい

鳥居薬品株式会社
〒103-8439 東京都中央区日本橋本町 3-4-1
<http://www.torii.co.jp>

科学をライフケアに



<http://www.abbott.co.jp>

アボット ジャパン株式会社
〒108-6303 東京都港区三田3-5-27 住友不動産ビル西館

Abbott
A Pharmaceutical Ltd.

gsk GlaxoSmithKline 生きる喜びを、もっと
Do more, feel better, live longer

花粉症、アレルギー性鼻炎の情報は▶▶▶
<http://biennet.jp/>

喘息の情報は▶▶▶
<http://zensoku.jp/>

グラクソ・スミスクライン株式会社
〒151-8566 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-6-15 GSKビル



回答される江藤先生(右)と海老原先生(左)

ら、そろそろいいかなと思ってプロトピックに切り替えているのですが、本人が鏡を見られなくなってしまうので、私が塗っています。

江藤先生 怖くて鏡を見られなくなっているのでしょうか。

質問者 一時期すごく悪くなってしまう、まだ自分で鏡を見られなくて判断できないので、私が塗っています。

海老原先生 そうなると、顔の状態を落着けてあげないと、精神的にもちよつと不安定になります。最初のステロイドをどのくらいの強さのものを使っているかにもよりますが、今は何を使っていますか。

質問者 キンダベートです。

海老原先生 たとえばもつと強い、アンテベートみたいな強いステロイドをもつと短い期間でやつて、それからプロトピックというのでもいいと思います。昔はそういう方法は使わなかったのですが、現在はプロトピックがあるので、顔に短い期間だけ強いステロイドを使う場合もあります。ある程度しっかりと炎症を抑え切つてからじゃないと、なかなかプロトピックに行き切れない方はいらつしやいます。

江藤先生 顔のどこがひどいのでしょうか。おでこのあたりでしょうか、それとも顔全体ですか。

質問者 とくにほつぺたがひどいです。あと、にきびも出ているので。

江藤先生 プロトピックを塗った日の夜にかけているのでしようね。療養相談の場合、どう答えますか。

丸山 先ほど先生がおつしやつたように、まずしっかりとステロイドを使って炎症を治めれば、気持ちが悪くならないと思います。先生に相談されて、今、この子は鏡が見られないくらい辛い状態なので、今の炎症を早く取ってほしいということを訴えてみる、いいと思うのですが、いかがでしょうか。

質問者 専門医の先生にかかっていますし、先生にもお話ししています。

江藤先生 なかなか難しいお年ごろで、きつとコントロールが大変なのだと思います。飲み薬は何を飲んでいますか？

質問者 抗アレルギー剤と、補中益気湯とビタミン剤を飲んでます。

江藤先生 あとネオオラルという強めの免疫抑制剤を寝る前に内服というのでもいいと思います。

質問者 でも、免疫抑制剤は怖いですね。

江藤先生 怖がつていると、ひどい状態から脱却できなくて、どんどん引きこもりになっていったら大変です。にきびがあることを気にして、自分の顔を見られなくなつたりと、年齢的に過渡期にあるお子さんは精神的に不安定で、時々家庭内暴力みたいになつたりする場合もあります。息子さんの不安定な状態は、多分僕ら皮膚科医だけでは手不足で、何らかの精神面でのサポートが必要です。治療としては、ネオオラルを追加すると、かゆみが落ち着きますから、そこでプロトピックが刺激のないような状態になり、良い状態に持っていくというやり方を、僕らだったらやってみます。

★症状がひどかつたら怖がらずに、顔にも強めのステロイドを短期間使う。症状悪化による心の不安定さには皮膚科以外のサポートも

質問 『よくわかるアトピー性皮膚炎』に、間欠塗布(ステロイドと保湿剤を交互に使用し、徐々にステロイドから保湿剤の量を増やして最終的には保湿剤だけにする方法)の説明がありました。ステロイドを10日間続けて、いったん治り、プロトピックをつけて、4日から1週間くらいでまた悪くなる状態を繰り返しています。具体的にステロイドからプロトピックにし、安定した状態にするやり方を教えてください。現在、ヒルドイドクリームは1日に何回も塗っているようです。息子のことですが、顔にいちばん症状が出ています。

江藤先生 プロトピックは刺激があるのではないですか。

質問者 そうなんです。いつもステロイドか

排痰呼吸訓練器

パリ・オーペップ

振動呼気陽圧療法で排痰を容易に!

- 使用方法が簡単!!
- 小型で携帯に便利!!
- 洗浄が容易!!

¥5,700 (税抜)

PARIO-PEP <Oscillating Positive Expiratory Pressur>

パリ・ジャパン株式会社

パリ・ショップ www.pari508159.com

〒562-0012 大阪府東淀川区白鳥2-25-24 安井ビル101号 TEL.072-737-7800

Good Chemistry for Tomorrow

いのちの未来のために。

医薬品の創製を通じて、世界の人々の健康に貢献します。

田辺三製薬

TEIJIN

一人ひとりの

Quality of Lifeの向上。

それが帝人ファーマの使命です。

帝人ファーマは医薬品と医療品の両分野から医療に貢献できるトータルヘルスケアを提供してまいります。

帝人ファーマ株式会社

<http://www.teijin-pharma.co.jp/>

アトピー性皮膚炎ドットコム対談

私たちが体験した

アトピー性皮膚炎治療②

3 脱ステロイドに対する疑問

③ステロイドを使っていないのに悪化していく

江藤先生 では西野さん、お願いします。
西野さん 私は1歳でアトピー性皮膚炎と診断されました。やはり母がステロイドに拒否感を持っていて、除去食中心の病院へ通っていたのですが改善せず、健康食品だけで治療していたこともありました。その頃の本当にひどい状態の時には「ステロイドの毒が出ているからだ」と言われました。

中学生から20歳くらいまでは状態が良かったのですが、24歳頃にまた症状が悪化してきた時には、ステロイドが怖くて病院に行けませんでした。
江藤先生 民間療法では、ステロイドをやめて悪化していく状態でも「今まで使っていたステロイドの毒が出ている」と言っていて不安を解消してくれまし、患者さんの話を親身になってよく聞くことで「私の気持ちをわかってくれる」と患者さんが思うようになるのですよね。

それで、どんなきつかけで脱ステロイドに疑問を持ったのですか。
西野さん ステロイドをずっとやめていた後、再度健康食品を摂り始めたらすごく悪化して

ステロイドを使っていないのにどうして悪くなったのか考えるようになりました。そんな時、夫が買ってきてくれた『間違いだらけのアトピー治療』(新潮新書、竹原和彦著)という本を読んで、初めてアトピービジネスという言葉を知り、考え方が180度変わりました。病院に入院してステロイド外用薬を使って治療を開始したところ、すぐに良くなり、10日で退院できました。
江藤先生 そう、アトピーの症状はコントロールできるのですよ。

4 振り返ってみて思うこと

④ステロイド外用薬への不安

江藤先生 ステロイドに対して、当時の怖さを100としたら、今どれくらい怖いのですか。
和合さん 最強ランクを除いて、怖くないです。
西野さん ゼロですね。
渡邊さん 僕は10くらい残っています。
石川さん 私は10か15くらいあります。
江藤先生 実は私も5くらいあります。あってもいいですよ。10くらいだといいいのですか。

丸山さん 私は脱ステロイドを経験せず、50年間ずっとステロイドを使い続けてきたので、ステロイドが怖いというより、効かなくなるのが怖かったですね。
④アトピー性皮膚炎が良くならないことに罪悪感を感じていた
石川さん あと、アトピー性皮膚炎は根治しづらく良い悪いを繰り返すので、コントロールがうまくいかないと、どうしても自分を責めてしまいがちですよ。
丸山さん 薬の塗り方が悪い、かくから悪くなると患者を責める医師もいますからね。
石川さん 乗り越えられない自分が弱い、悪化させた自分が悪い、とか。
西野さん 私は自分が何か悪いことをしたら、今アトピー性皮膚炎がひどい状態になっていると思っていました。
江藤先生 漢方の先生に皮膚は心の状態を表すと言われて、心の持ち方が悪いのかと思っただけです。
石川さん たとえば花粉症だったら罪悪感はないのに、なぜかアトピー性皮膚炎の場合は罪悪感がとても強い。
和合さん 肌の状態が良くなって初めて、振り返ることができそうですよね。悪化している時は、見た目とかがあるので、余計に神経をすり減らして、自己嫌悪に陥ってしまう。

5 皮膚科医に望むこと

⑤納得できるまで何回でも質問したい

江藤先生 次に、皮膚科医に対する要望を伺いましょう。
和合さん 私は今まで3、4カ所の病院を受診して、結局、江藤先生のところに来るまで

正しい治療が受けられなかったで、「あの治療は何だったんでしょうか？」と言いたいですね。どの先生も、独自の治療法に固執していたり、外用薬を塗ってほしいという感じでした。

江藤先生 皮膚科はとくに多くの患者さんを診なければならぬです。これは医療制度の問題でもあるのですが、そこは、話を聞いてくれる看護師さんとワンセットにするとか、冊子を渡すといった工夫をしなければいけないと思います。

患者会は、われわれの足りないところを補ってくれる心強い味方ですね。

江藤先生 話を聞いてくれるのは大きいですね。江藤先生 石川さんはノートに20個くらい質問を書いてきていましたし、質問があまりに多くて私が「3つにしてください」とお願いした患者さんもありました。

石川さん 日常の不快感が強く、ステロイドをはじめ治療に対する大きな不安を抱えているので、診察ではそれをわかってほしいんです。丸山さん せっかく長時間待って診察を受けても「何の薬が要るの?」だけで症状の辛さを訴えても何も対処をしてくれないと「わかってくれない」と思い、不安になりますよね。
西野さん 私の母もそういう気持ちだったと思います。

江藤先生 最近は質問に答えてもらえないとインターネットで調べて、嘘の情報に染まってしまうのですよね。

渡邊さん 僕は、先生とバトルしたことがありません。患者数が多いので、ほかの方に気を使って質問したくてできなくて、後で病院に電話して看護師さんに聞けなかった質

問を尋ねると、皮膚の状態を診ていないので答えられないと言われて。

石川さん とくにアトピー性皮膚炎の患者さんは、ほんらんだ情報に翻弄され混乱し、ステロイドや医療・医師に対する不信と不安が強いのので、先生には申し訳ないと思いつつ、納得するまで、同じようなことでも何回でも聞きたい！そういう気持ちは、みんなあると思います。

②医師とのコミュニケーションが

治療効果に影響する

渡邊さん 同じくアトピー性皮膚炎だった小学校の同級生が、高校を卒業してから、お風呂に1日3回入ってワセリンを塗る治療を受けたらきれいに治って、「いつまで治療しているんだ」なんて言われました。それで、江藤



先生から出された大量の薬を部屋に並べて、2〜3時間くらい、薬と対面して悩みました。
江藤先生 アトピー性皮膚炎は良くなったり悪くなったりを繰り返しますから、脱ステロイドを行った時期が良くなる時期に当たると、脱ステロイドで良くなったと錯覚してしまう人が多いのです。成長に伴ってアトピー性皮膚炎の症状が消失したりする時期と重なる場合もあります。

渡邊さん でも、先生の言った通りに薬を使ったら、1週間でも良くなりました。一進一退を繰り返すこともありましたが、患者が腹を決めてしっかりと治療を続けられるかが、良い状態を保てるか否かの分かれ道だと思います。

江藤先生 今お世話になっている先生は診察

＜連載＞私の薬の使用感⑥(ぜんそく)シムビコート

東京都 三上八重子

これまで吸入ステロイド薬の使用を、何度か医師に勧められました。私には使いこなせない、長い間諦めていました。けれど最近吸入ステロイドのシムビコートを使い、生活が安定し、やることに幅が出てきました。

私は10代の終わり頃にぜんそくを発症し、40数年になります。この間ありとあらゆるぜんそく薬を使用してきたように思います。内服のステロイド薬も副作用が出るほど使用しました。状態が比較的安定してきて、ステ

ロイドの点滴や内服はたびたびでした。最近までフルタイド200マイクログラムデイスカスを毎日、朝夕2吸入ずつ使い、安定していました。しかし、8年前に使い始めた時は、うがいをしてでも何をしても、喉のイガイガと痰の切れが悪く、私には合わないと思っていました。

ちょうどその頃「あおぞら」に、「今のぜんそく治療の最先端を行くのはフルタイドなどの吸入ステロイド。気道の炎症や過敏性を和

に時間をかけてくれて、必ず目を見て説明してくれました。いつも元気のない状態で行くのですが、「こうすれば必ず良くなる」と言ってくれるので、すごく安心できます。そういう言葉を聞きたいんですね。

渡邊さん 専門家にそういう言葉をいただく、自信が持てますよね。医学的に治る、という表現が使えないのであっても、患者は治る、と言ってもらいたい。

西野さん ステロイドを怖がっていると、あきれたり怒ったりする先生がいました。ため息をつかれたりしましたね。

丸山さん 先生としては「またか」と思うのでしょね。でもそこで安心してステロイド

が使えるような説明をしてほしいですね。医師とのコミュニケーションが良くなると、治療効果にも大きな影響があると思います。

江藤先生 怒るだけではなく、「今日は時間がないけど、パンフレットもあるし、不安だったら友の会に相談してみたら」と、一言ある

らげるのに「いちばん」といった記事が載っていました。半ば諦めかけていましたが、この効果のことを知り、忍耐強く使い続けました。

喉のかすれやイガイガは残りました。しかし、フルタイドを使う前と、使った後の体調の変化は著しく良くなり、日常生活の中でできなかつたことができるようになりました。ハンドネブライザーのサルタノールなどは携帯して、よく使っていました。

その症状を医師に伝えると、新たに「シムビコート」を処方していただきました。シムビコートは吸入ステロイドのバルミコートと長時間作用性の気管支拡張剤との配合剤で、

だけでも全然違いますよね。

石川さん 私も病院を転々としてきましたが、以前は毎回同じ薬を受付で渡されるだけの病院も多く、「これでいいの？」と、すごく不安になりました。

今でも時々急激に悪化するのですが、恐怖でパニックになっても江藤先生が「大丈夫！大丈夫！」と言ってくださるので、それだけで安心します(笑)。

あとは薬の正しい情報ですね。ステロイドにランクがあることや、正しい塗り方、副作用、スキンケアなどについて、説明してほしいです。日常生活の中で、実際に治療するのは医師ではなく自分自身ですから。

今、症状がここまで改善したのは、江藤先生に正しい情報を教えていただいたこと、何があっても先生がいるから大丈夫！という安心感がとても大きいです。

(ノバルティスファーマ株ウェブサイト「アトピー性皮膚炎ドットコム」より)

朝夕2回ずつ吸入しています。これを使用するようになって、内服のステロイド剤も使わなくなりました。いつも携帯している拡張剤の吸入薬も、ほとんど使わなくなりました。

長いぜんそくで、症状をこじらせ、何度も生死の境をさまよひ、吸入ステロイドを勧められても使いこなせなかつた私が、シムビコートで、ぜんそくがより改善されたことに感謝しています。

私がシムビコートを使う以前に使っていた吸入ステロイドのフルタイドにも、拡張剤と配合されたアドエアデイスカスがあるそうです。

■このたび次の方々が当会の会員になつてく
ださいました。ありがとうございます。

富澤 昭次郎 様 岩手県

西岡 智子 様 北海道

廣田 知美 様 千葉県

古川 義昭 様 東京都

山田 恵美子 様 東京都

■このたび次の先生方が当会の医師賛助会員
になつてくれました。ありがとうございます。

○京都府京都市左京区聖護院川原町54

京都大学医学部附属病院呼吸器内科

院内教授 松本久子先生

○鳥取県鳥取市桜台367-1

中井 中井二先生

○福岡県福岡市中央区赤坂1-10-23

佐藤 えみこ クリニック

院長 佐藤 恵実子 先生

○大分県中津市中央町1-9-36

(医)澄心会中津皮フ科

院長 宮野 隆彰 先生

○長崎県五島市武家屋敷1-2-13

井上 憲一 先生

○鹿児島県鹿児島市草牟田2-13-21

あおぞら小児科

院長 立元 千帆 先生

○広島県広島市安佐南区川内5-31-11

にいみ皮ふ科アレルギー科

新見 直正 先生

○和歌山県和歌山市紀三井寺8-1-1

和歌山県立医科大学皮膚科

○沖縄県那覇市天久1-6-19

小児クリニックたまなは

院長 玉那覇 康一郎 先生

○愛知県安城市姫小川町遠見塚1-3-22

リョウこどもとアレルギークリニック

院長 小松原 亮 先生

○北海道札幌市西区発寒十一條1-10-75

(医)ふるた小児科クリニック

院長 古田 博文 先生

○福岡県福岡市城南區友丘3-2-10

てらお皮膚科・アレルギー科クリニック

寺尾 浩 先生

○広島県東広島市西条岡町3-9

瀬分皮膚科アレルギー科

院長 岡部 勉 先生

○岡山県北区庭瀬2-1-4

(医)野崎病院

理事長 野崎 肇 先生

○千葉県市川市国府台6-1-14

化学療法研究所附属病院

副院長 馬島 徹 先生

■日本アレルギー友の会の運営費の一部にと

次の方々よりご寄付をいただきました。あり

がとうございました。

品田 清 様 一、〇〇〇円

高橋 圭子 様 一、〇〇〇円

馬場 直美 様 一、〇〇〇円

日比野 敏郎 様 四、〇〇〇円

竹原 和彦 様 四、〇〇〇円

大野 修嗣 様 四、〇〇〇円

小倉 菊代 様 六、〇〇〇円

大野 啓文 様 四、〇〇〇円

梓澤 和幸 様 一、〇〇〇円

伴野 勝子 様 一、〇〇〇円

皆川 幹子 様 一、〇〇〇円

篠崎 良雄 様 一〇、〇〇〇円

奥墨 真記子 様 六、〇〇〇円

橋本 喜久枝 様 一、〇〇〇円

松沢 美智子 様 六、〇〇〇円

高橋 桂三 様 一、〇〇〇円

匿名 様 一〇、〇〇〇円

大場 和子 様 一、〇〇〇円

伊澤 弘子 様 六、〇〇〇円

菊地 キミエ 様 一、〇〇〇円

川住 操 様 三、〇〇〇円

島中 方子 様 一、〇〇〇円

福田 典正 様 四、〇〇〇円

斉藤 実 様 一〇、〇〇〇円

渡辺 幸雄 様 一〇、〇〇〇円

鈴木 美美子 様 六、〇〇〇円

片岡 百合子 様 三、〇〇〇円

小林 なつ来 様 一、〇〇〇円

富澤 林二 様 一、〇〇〇円

西藤 成雄 様 五、〇〇〇円

前川 富美子 様 四、〇〇〇円

熊澤 春美 様 一、〇〇〇円

高橋 利光 様 六、〇〇〇円

斉藤 勝利 様 四、〇〇〇円

金籠 大輔 様 六、〇〇〇円

新井 美智子 様 一、〇〇〇円

小野 智美 様 一、〇〇〇円

相馬 効子 様 一、〇〇〇円

大谷 信江 様 六、〇〇〇円

馬場 多賀子 様 一、〇〇〇円

編集室

▼昨年の12月に風邪をひいてから再発したぜ
んそく。シムピコート、キプレス、ムコソル
バンL、IPDと初期からしつかりと治療をし
たせいかな、今ではずいぶん良くなった。息苦
しさも味わったが、薬代の高さも認識した。
早く減らしてほしい。(丸山)

▼11月から、070で始まる電話番号が、携
帯電話にも割り当てが始まりました。商売上
必要な情報収集は毎日欠かせません。かつて
耳を11に見立てたウサギが出てくる「携帯・
PHS、11ケタ」のCMは小学生だった頃
の懐かしい記憶です。(有岡)

▼NHKスペシャル「病の起源」が放送された。
がん、脳卒中等は進化が速すぎ、進化の方
向に問題があったためで、誰も病気の種を
持っているという。アレルギーの話はなかつ
たが同じだろう。生活様式の急速な変化は、
さまざまな病気のリスクを高めていること
か。(稲葉)



NOVARTIS

輝くいのちのために

ノバルティス ファーマ株式会社

〒106-8618 東京都港区西麻布4-17-30
http://www.novartis.co.jp

