

新年のご挨拶

一般社団法人
日本アレルギー学会理事長

齋藤博久先生



に東京慈恵会医科大学を卒業し、小児科医となり、当時、米国ジョンズホプキンス大学教授であったIGE抗体の発見で知られる石坂公成夫妻の研究室に留学、その後、国立小児病院アレルギー科、国立相模原病院小児科(院長)を経て、国立成育医療研究センター研究所免疫アレルギー研究部長を15年務め、平成22年より現職の国立成育医療研究センター副研究所長を務めております。

新年あけましておめでとうございます。
昨年6月に日本アレルギー学会理事長に選出された齋藤博久と申します。私は昭和52年

新年のご挨拶

理事長 堀内 繁



新年あけましておめでとうございます。

昨年中は、記念行事として「あおぞら」500号記念号をみなさまのご支援ご協力のもと、発行することができました。心より御礼申し上げます。また、東京都大気汚染医療費助成制度の継続の運用を、国と企業が離脱した中、東京都が平成30年まで延長することが決まり、他団体とともに「喘息患者の声を届ける会」(代表・武川副理事長)の活動が大きな社会貢献をしたことになりました。しかし、公



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

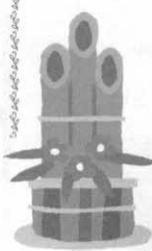
目次

- ぜんそくQ&A③ (2)(3)
- 上手な診察の受け方(ぜんそく) (4)(5)
- 風邪の対処法 (5)
- 冬の乾燥対策 (5)
- 上手な診察の受け方(アトピー) (6)(7)
- 私の薬の使用感⑦ (8)

かる臨床試験をしている時間があまりないのが現状です。そこで、相模原病院や国立成育医療研究センターのような施設が中心となり臨床試験を実施して、日本人のためのエビデンスを構築していく必要があると考えています。その結果、もつともつと多くの患者さんを救いたいと考えています。

そのほかに、アレルギー医療の均てん化を目指して調査研究を行っております。調査そのものよりも日本中どこでも現時点で最良の(いちばん治る確率の高い)治療が受けられるようにすることが目標です。

私は小児科医ですが、内科医、皮膚科医、耳鼻科医、眼科医の多くの先生方と長く共同研究を続けてまいりましたので、他科の先生方のお考えはよく理解しているつもりです。より日本人に適した治療法・予防法の開発とアレルギー医療の均てん化の2つの目標に向かって、診療科を超えてアレルギー学会全体で取り組んでいきます。どうぞよろしくお願ひします。



案をいただいています。それを参考にして新しい視点で当会を見直し、増強計画を進めてゆきたいと思ひます。

本年も当会は、常任顧問の坂本芳雄先生と江藤隆史先生をはじめとする専門医の先生方と医療機関のみなさまのご支援のもと、自ら立ち上がりうとしている仲間の経験と協力をもらい、多くの困っている患者の方々を救われ、快適な社会生活を送れることを願って活動を続けます。

ぜんそくQ&A③

回答

聖マリイナ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
日本アレルギー友の会副理事長
坂本 芳雄先生
武川 篤之

進行

呼吸器内科部長
武川 篤之

質問 3歳児です。3つ質問があります。
①発作がひどくなって、ステロイド薬を毎日吸入するよう処方されました。ステロイド入りの薬を1カ月も毎日使うのは、副作用など考えると本当に大丈夫なのでしょうか。担当医と薬剤師は大丈夫と言いますが、ほかに方法はありませんか。



たくさんの質問にお答えくださる駒瀬先生(左)

駒瀬先生 ステロイドの吸入薬は、決められた量で処方している限りは問題がないと言われています。いちばん怖いのは、ぜんそくの炎症を取りきれないで、それをどんどん持ち越してしまうことです。子どもの場合はステロイド薬で成長が遅くなると言われた時期もあります。きちんと調べてみたら、ぜんそくの発作が起こらないように、ステロイドを使ってコントロールをしてあげたほうがよく背が伸びるといったデータもあるようです。小児科の先生は大丈夫な量しか出していないと思います。ですから、きちんと使っていたらいたほうが良いと思います。

ほかの方法としては、症状が軽ければロイコトリエン拮抗薬という飲み薬もあり効果も高いので、先生とよく相談をしてください。副作用に関しては、吸入薬は飲み薬の1000分の1くらいです。たとえば発作を起こして点滴をすれば、1000倍くらい入ってしまうので、それを考えれば、やっぱり吸入をき

ちつとされたほうが良いと思います。

質問 ②ぜんそくには水泳が良いと聞きますが、本当にいいのでしょうか。

駒瀬先生 水分、湿気のある環境でのスポーツは良いと言われています。水泳はいちばん

おすすめのスポーツです。ぜんそくだからといって何もしないと、生活もおもしろくないし、精神的にめげてしまうと、ぜんそくが良くなることもありません。水泳が嫌いになつたらスケートでも柔道でもいいと思います。きちんとコントロールをしてやらせてあげたいと思います。
あまりおすすめてできないのは、長距離のラ

ンニングです。どうしても氣道が乾いてしまうので、マラソンなどはおすすめににくいスポーツですが、これもとても楽しく発作を起こさないでできる人もいますので、ご自分の好きなスポーツをされたら良いと思います。
質問 ③ぜんそくは体質改善で治ることはありませんか。私の孫なのですが、お嫁さんの実家で、犬を家の中で飼っています。今年、突然咳がはじめて、アレルギーの検査をしたところ、ほこりとダニと犬が陽性に出ました。

駒瀬先生 環境を整備するというのは、とくに小児科のお子さんにはとても大事なことです。犬のアレルギーがそれだけ強く出ているのであれば、それを取り除くことは絶対必要だと思えます。大人でも、ハムスターや馬で発作が出る方がいらつしやるので、今のお話を聞いていると、やめたほうが良い感じがします。やめるだけで、もしかすると薬を使わなくても良くなるかもしれません。

ペットは子どもの情操教育にはいいのですが、ぜんそくの方は毛のあるペットはやめていただきたいと思えます。飼うのであれば金魚、熱帯魚、爬虫類(元談ですがカメレオン(ヒナなど)か、毛のないものにしていただけたらと思います。ハムスターもウサギもだめです。

今の犬を外飼いにしたいだけで、家の中で接しないようにし、またダニの対応も大事なので家の中でじゅうたんが敷いてあるところは、はがしたり、掃除をこまめに行うことが必要だと思えます。
坂本先生 次に、体質改善ですね。
駒瀬先生 環境整備がいちばん大事なのです

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
ヒューマンヘルスクア企業 エーサイ
http://www.eisai.jp

SHISEIDO

d
program
Peace for Skin

低刺激というプライド
素肌へ平和を。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(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

ベビー用カバーオール・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 **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/



駒瀨先生のご講演を聴く来場者

が、減感作療法といって、注射をする方法もあります。大人の場合にはゾレアという注射も出てきて、かなり選択肢が出てきています。薬だけでコントロールできない方は、そういう体質改善を含めて考えていただくのがいいと思います。

質問 患者のための医療を目指す目的で患者の会が存在すると考えます。長い年月、小児から成人までぜんそくを患っている人たちは、すべての医療を医者に依存しているのでしょうか。何とかしたいのは患者本人です。少くくは患者も医者に頼らない方策はないものか、悩んでいます。

駒瀨先生 日本人というのは遠慮深い人種のようですね。「先生にお任せします」と言っ

こられる方が大変多いです。けれども、おっしゃるように、治療の主体は患者さんなのです。我々のほうが多少は知識がある。けれども、その知識を上手に利用していただくのは患者さん本人ですね。患者さんだけではちよつと知識が足りない。インターネットとかいろいろありますが、情報が多すぎて、ど

れが正しいかわからない。そういう意味で我々専門医は、治療を選択するお手伝いができると思います。けれども、決めるのは医者ではなくて患者さんなので、相談をしていただいで納得がいったところで治療を受けてもらうのが、長く治療を続けるコツですね。

そういうことが言えない先生であれば、言える先生を探さないとはいけません。医療というのは医者だけがやるものではないですし、患者さんお一人でも少し不十分なで、お互いに相談をしながらやっていくということになるかと思ひます。

患者会の方もいろいろとご存じで、相談に乗ってくださいと思います。これをきっかけに、ぜひ「友の会」の人たちにも相談していただきたいと思ひます。

武川 先生がおっしゃる通りに、患者の状態が先生にきちんと伝わらなければいけないですね。私たちがどういう状態であるのかを勉強して、自分の症状を的確に言葉に変えていく方法を考えること。もう一つは、自分ほ

う内容の治療を受けているのか、そういう知識がないと質問ができないですね。そのためには、一人で勉強するのは大変なので、私どもの会を利用していただきたいと思ひます。みなさま方にそういう知識と、自分

できるかという情報を提供するためにこの会があります。正しい知識を得れば、自分は今以上に良くなるということをぜひご理解いただきたいと思ひます。

質問 ぜんそくには、医療費の助成がありますね。それをみなさんは、受けていらっしゃるのでしょうか。

坂本先生 東京都在住の方ならば受けている方が多いと思ひます。申請に関しては、都内の区あるいは市の保健所で取り扱っていますので、そこに行かれると良いと思ひます。

武川 東京都の公費助成は、タバコを吸わない、東京都に1年以上住んでいるとか、いくつか条件はありますが、3割負担が無償になります。

質問 ぜんそく患者の家族の立場で、ぜんそくと付き合うために、何か注意しなければいけないこと、心がけなければいけないことを伺いたいです。

駒瀨先生 ぜんそくの患者さんは結構我慢強いですが、発作が起こっていても我慢して、普通にふるまっていることが結構あるので、そういうふうすにきちんと気付いてあげること、お年にもよりますが吸入がきちんとできているか、高齢の方は、やっていると言いな

がらできていないこともあるので、薬が減っているか、そういうことも見てあげるといいと思ひます。

発作で具合が悪い時は、どうしても暗くなつてしまつて、気分が落ち込むので、そういう時に一緒に頑張ろうみたいな感じで支えてあげられるといいと思ひます。

東レ/ケバック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 **カービック ジャパン** 株式会社
http://www.kirbic.co.jp/
お問い合わせ 資料請求は **0120-22-6471**

大事です。自然体で接してあげるのがいちばんいいですね。ほかの子と変わらないという気持ちで見えてあげるといいと思ひます。

武川 本人とその家族、また周囲がぜんそくの知識を持つことが大事です。いい時と悪い時がありますので、サボっているとか、うそをついているとか、つい誤解をしてしまう時があるのです。知識を持っていて、きちつと間違いない対応ができると思ひます。

(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)

上手な診察の受け方(ぜんそく)

実演

実演者

医師	坂本 芳雄先生
患者(悪い例)	上本 哲生
患者(良い例)	菅野 祥
解説	稲葉 吉治

❖ 悪い例

先生 上本さん、どうぞ。
 患者 こんにちは、よろしくお願ひします。
 先生 こんにちは、具合はどうでしたか。
 患者 まあまあです。
 先生 台風の時、大丈夫でしたか。
 患者 大丈夫でした。
 先生 ぜんそく日記はつけていますか。
 患者 すみません、調子が良かったので、つい忘れてしまいました。

先生 日記は毎日でなくてもいいですから、時々ピークフローを測って記入してください。次の診察日に見せてください。では胸の音を聞かせてください。……大丈夫です。では葉は先月と同じでいいですか。
 患者 はい。
 先生 では、1カ月分出しておきます。お大事に。

❖ 良い例

先生 菅野さんどうぞ。
 患者 こんにちは、よろしくお願ひします。
 先生 こんにちは、調子はどうでしたか。
 患者 (日記を出して)ピークフローは300から350の間で、咳も痰もありませんでし



良い例 患者菅野さん(左)、坂本先生(右)

た。台風が来た時も問題ありませんでした。
 先生 台風が来たのは10月16日でしたから、この日のピークフローは下がっていませんね。良い状態です。心配な時は気管支拡張薬を使っても構いませんよ。では胸の音を聞かせてください。……大丈夫です。では葉は先月と同じでいいですか。
 患者 ここしばらく発作を起こしていないので、薬を減らせないかと思うのですがどうでしょうか。吸入ステロイドを減らせませんか。
 先生 4カ月間発作を起こしていないですね。薬を減らす条件は整っていますね。しかしこれからしばらくは温度差が大きいのと、台風の際に発作を起こす人が多いので、寒くなつ



受診の実演を見る方々

❖ 解説

てから薬を減らしたほうが良いと思いますよ。
 患者 わかりました、しばらく今の量で続けます。メブチンエアは全部使っていないのですが、期限が切れているので新しいのを1本お願いします。
 先生 わかりました。風邪をひかないよう頑張ってください。
 患者 ありがとうございます。

今回の寸劇は、悪い例として医師から聞かれたことだけに返答する患者と、良い例として自分から進んで症状を説明する患者とを対比させました。
 医師は患者との対話の中で治療上必要な情報などを抽出するよう努めますが、患者から具体的に説明したほうが、より正確に伝わります。医師から質問されたことだけに答えるのではなく、自分から症状を説明しましょう。また症状は具体的に説明する必要があります。

“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

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 Promise for Life

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

す。ピークフロー値、咳、痰、発作がどうだったか、できるだけ具体的に説明しましょう。会場の方からもぜんそく日記、ピークフロー値は絶対に必要なところのご意見をいただきました。

・疑問に思うこと、わからないことはほうっておかないで、進んで質問しましょう。

・風邪薬、発作の時の薬なども手持ちの量を確かめて、自分から必要量をお願いしておく必要があります。大災害時には病院が機能しなくなる可能性もあるので、数週間分の薬を

風邪の対処法

寒さも本格的になり、風邪の季節になりました。ぜんそく患者は風邪をひくと発作を起こしやすいので、風邪の対処法をまとめてみます。とくに高齢者では発作は秋に起きやすいですが、ぜんそく死は冬が多いとされています。風邪、インフルエンザウイルスの気道への感染によりぜんそくの症状が重症化しやすいので注意が必要です。

1. 風邪にかからないために

・不要な外出を避け、人混み、交通機関ではマスクを着用する。

・帰宅したらうがい、手洗い、洗顔をする。

・部屋が乾燥しすぎないように、加湿器、濡れタオルなどで調節する。

2. 風邪にかかってしまったら

・一般的には休息、睡眠を十分にとり、身体を冷やさないようにして消化しやすい食事をとるのが良いとされます。

・風邪薬は、使つてよいものをあらかじめ医師に聞いておくか、処方していただく。市

持っていたほうが安心です。

◆まとめ(受診のポイント)

1. 自分から症状を説明する

2. 具体的に説明する(ぜんそく日記を見せて説明)

3. 疑問に思うことは進んで質問する

4. 予備の薬、薬の期限切れに注意

(平成25年11月17日 日本アレルギー友の会講演会より、担当 稲葉吉治)

販の風邪薬にはアスピリン系の解熱消炎鎮痛薬でぜんそくの発作を誘発するものがあるので、注意が必要です。

・風邪のひき始めには漢方薬の葛根湯が有効とされます。ただし発熱、悪寒などの症状がない場合は効かない場合もあります。長引いた場合は柴胡桂枝湯がよく使われます。咳、痰、息苦しさを感じたり、ピークフロー値が低下してきたら吸入ステロイドの増量、気管支拡張薬、経口ステロイドの使用を考慮します。どの程度ピークフロー値が低下したらの薬をどのくらい服用するかは、あらかじめ医師と相談しておきましょう。

3. インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種は、受けてから免疫ができるまで約1カ月かかります。効果は6カ月とされているので、早めの接種が有効です。

(担当 稲葉)



冬の乾燥対策

★私はこうして

冬の乾燥を改善しました

お客さんとの対面、「また出てきたよ、しようがねえなあ」—鏡を見ながら、頭についたフケを懸命にすべて取り除き、顔と髪の毛の乾燥具合を確認しながらプロペトを塗る。これが毎年恒例だった冬の乾燥期。「まわりがアトピー性皮膚炎を理解してくれるのを待つか、良い薬が出てくるのを待つか、それとも(今の条件下で)自分で状態を良くするのが先か?」冬が来る前から悩みの種になっていましたが、今年はちよつとようすが違います。

というのも、顔も身体も乾燥やかサカサがあまりなく、昨年まではひどかった、コート脱衣などでしょつちゅう手を焼いていた静電気もあまりなく、秋と同じような普通の生活ができていたためです。12月に入っても「まだ秋なのか?」と勘違いしたくらいです。

今までは、プロペトをちゃんと塗っているにもかかわらず、なぜか良い状態が長続きせず、とくに頭は、かいてしまうとフケが衣服に落ち、その都度衣服のフケを払い落としていました。髪にフケが残ると見た目が最悪になるので、その都度、鏡を見ながら頭全体を確認してはプロペトを塗るという無限ループに憂鬱でした。

何が乾燥肌を改善した要因なのかを考えてみると、おそらくプロトピック軟膏を残暑が落ち着いてきた9月後半くらいから再開したからだと思います。夏は軟膏を塗ると汗で流

れてしまうためです。使い方も、全身に一気にではなく、目立たない場所から炎症がひどくない場所に、少量から徐々に増やしていくという方法です。これは今までの経験則から、

使用法を自力で「開発」したものです。とはいえ、肌の状態が良くなる前にタイミング悪く悪化することがあるので、その際はいったん使用をやめて、ステロイドでしっかり治してから再びプロトピック軟膏を使い始めます。

夏場のように、軟膏を塗らない期間が長いと、プロトピック軟膏特有のヒリヒリする副作用が出てくるのですが、時間をかけてじっくり軟膏を塗り続けていき、乾燥に苦勞しなくなったのなら、良い結果だったと思えます。主治医によると、頭にも使つて問題ないとのことなので、頭にも使つて問題ない

確かに、多少かいてもフケが少なくなり、頭皮の乾燥が改善しています。

前述の「しようがねえなあ」という苦勞も激減しました。この調子で冬のOOLを向上できれば、しめたものです。例年、冬には「嫌だな(静電気対策で)服もわざわざ綿100%を探すのは苦勞するし、黒い服はフケが目立つし」と沈んだ気分になっていましたが、今年

は肌の状態もさほど悪化せず、たまにかゆみも全身を襲つてくることはありませんが、それでも「アトピー性皮膚炎に振り回されている場合じゃないぞ、まだまだやるべきことがあるんだ」という前向きな気持ちになりました。

また、ヒルドイドローションなどの水分で保湿した上にプロペトなどの油分を重ねること、水分の蒸発を防ぐという方法もあります。今年の冬はみなさんなりの改善策を見つけてみてはいかがでしょうか。(有岡)

上手な診察の受け方(アトピー性皮膚炎)

実演

実演者

医師 江藤 隆史先生

患者(悪い例) 有岡 貴士

患者(良い例) 池上 裕子

解説 丸山 恵理

❖ 悪い例

医師 こんにちは。

患者A …(うつむいたまま、うなずくだけ)

医師 この前の診察から1カ月くらい経ちましたが、いかがですか？

患者A とくに変わっていません。

医師 この前、体のほうが少し悪かったので強めのステロイド外用薬を出したのですが、効きましたか？

患者A あまり変わっていません。

(心の声…効きすぎて怖くてすべやめたから)

医師 まだあまり良くなっていないようなので、もう少しこの薬を使いましょうか。

患者A はいわかりました。

(心の声…強い薬は使いたくないんだよね)

医師 薬は顔用・体用ともに全部ないですか？

患者A はい、ないです。

(心の声…使っていないから余っている薬もあるけど、まあいいか)

医師 では前回と同じお薬を出しておきますね。お大事に。

患者A ありがとうございます。

(心の声…顔が赤くて辛いのに、見てもわかっ
てくれないんだ)

これは悪い例をやっていたきました。まず診察室に入ったら、挨拶はしましょう。先生とのコミュニケーションの第一歩です。当たり前だと思うかもしれませんが、このような方も結構いるようです。

この方は強いステロイド外用薬は効き過ぎて怖くなり使っていないことや、顔が悪化して外へ出るのも辛いのに、それも言い出せませんでした。それでまた今回も同じ強いステロイドを出されてしまいました。塗らない薬は効かないのです。怖くて塗れなかったと正直に先生に言います。言わないと先生は塗っても良くなるかと思ったってしまっています。顔の皮疹を医師が見ても、どのくらい辛いのかは本人でないとわかりません。薬が怖くて実は使っていないかった、自分では良くなっていると思うので薬を替えてほしいなど、医師に伝えましょう。黙って座っていても先生はわかってくれません。

結局先生に自分から伝えなかったにもかかわらず、先生は自分の辛さをわかってくれな
い、通院していても良くなるまい」と不満に思っています。こんな思いをしたことはありませんか。

またAさんは体にも皮疹があるのにもかかわらず、診察の際に全く皮膚を見せていません。塗っている薬が適切なのか、副作用は起

アトピー性皮膚炎 悪い例

- あいさつをしない
- 処方された薬を使っていないのに言わない。
医師 効かないのかな？
患者 良くならない。先生はわかってくれない。
- 気になっていることを言わない。
顔が赤くてつらい。
ここは良くなっていると思うけどどうでしょう。
- 体の皮疹を見せない。
処方された薬が適切なかわからない。
副作用が起きていてもわからない。

❖ 良い例

医師 こんにちは。

患者B こんにちは。

医師 この前の診察から1カ月くらいですが、どうですか？

患者B この前いただいたマイザークリームをお腹と腕のこのへんに(体の皮疹がある部分を見せる)1週間くらい塗ったら良くなったので、リンデロンクリームに替えて塗っていました。最近また悪くなったのですが、またマイザークリームに替えたほうが良いでしょうか。

医師 そうですね。腕のこのへん(触ってみせる)はまだ皮膚が固くなっているのでマイザークリームが必要でしょう。そのほかは良くなっているのでリンデロンクリームを塗るといいで

きる。患者B その部分はマイザークリームが必要なのですね。何日くらい塗ったら良いでしょう。医師 そうですね、1週間から10日くらいは塗ってください。患者B わかりました。このへんは今調子が良いと思うのですが、保湿剤だけでも良いでしょうか。医師 そうですね。でもこのところ(触ってみせる)は少し炎症があるのでリンデロンクリームを塗ってください。患者B わかりました。あと顔の赤みが取れなくて辛いのです。人に会うのが憂鬱になってくるのです。医師 以前にプロトピック軟膏を出したのは使っていないですか？患者B 使ってみたのですが、塗るとヒリヒリしてほてるので、どうも心配で、塗るのをやめていました。医師 プロトピック軟膏は炎症があるところに使うとシミなのですが、2〜3日するとし



良い例 患者池上さん(左)、江藤先生(右)

みなくなつてきますので、心配しないで続けて使ってみてくださいね。
患者B わかりました。使ってみます。ありがとうございました。

この患者さんは前の方と比べてそんなに診察時間が長いわけではありません。でもこれだけのやりとりで心配していたことや不安がなくなり、自分で外用薬を塗って治療する意欲が生まれてきました。それはなぜでしょう。納得した説明を引き出すためのポイントを挙げてみます。

1 自分から皮膚を見せることで医師に状態を把握してもらうことです。皮膚の状態を見せることで適切な判断ができ、適切な処方もできるのです。また医師に症状を把握してもらってわかってもらうと安心できますし、症状をわかった上で処方された薬だと思つて納得して使えると思います。



2 医師は皮疹を見て、炎症があるところがまだあると判断したので、「固くなっている部分」には強いランクの薬を塗ってくださいと言いました。このように自分では炎症の程度がわかりにくいところを判断してもらいましょう。自分でステロイドをなるべく使いたくないと思つていると、早く保湿剤だけに変えてしまいがちですが、皮膚の下の炎症までしっかり抑えることが再発を防ぐことにつながり、より良くなつていくのです。

3 顔が赤くて辛いことも言うことにより、治療のアドバイスをもらえました。自分が辛いので何とかしてほしいということは、言葉で伝えないと伝わらないものなのです。先生に聞きたいポイントをメモにして短時間で聞けるようにしておく、先生が忙しい中でも聞きやすいですね。

4 この患者さんはプロトピック軟膏はしみるので自分には合わないのではないかと思ひやめていました。でも使つていないことを医師に言うことで、ヒリヒリすることもあるけれど2、3日使うとヒリヒリするのがなくなるからと言われて、安心して使うことができるところになりました。そしてしっかりとプロトピックを使うことで、いちばん気になつていた顔の赤みも良くなつていくことと思ひます。

◆アトピー性皮膚炎の

診察の受け方のポイント

診察を受ける時は、先生に皮疹を診てもらい、処方された薬の使い方をしっかりと聞いておくことが大切です。何種類か外用薬を処方された場合は患者のほうから、

アトピー性皮膚炎 良い例

- 脱ぎ易い服装で、すぐに見てもらおう。
- 皮膚を見せる・触ってもらおう
医師 症状を把握し、正しい処方ができる患者 先生に症状をわかってもらって安心!
- 心配なこと、つらいことを簡潔に話す。
→先生から適切なアドバイスがもらえる。
- 自分の意見を言い、先生の意見を聞いて納得して治療をする。

アトピー性皮膚炎 受診のポイント

- 診察の際に処方された外用薬の塗る場所・塗る回数・塗る期間・塗る量を先生に聞きましょう。
- 適切な外用薬の強さ、量、期間を使うことができ、皮疹が改善される。
- 使い方を指導してもらい、セルフコントロールできるようになる。

○どの薬を

○どの場所に

○どのくらいの期間またはどのような状態になるまで

塗るのかを指示してもらつて必要があります。指示通りに薬を塗ることで炎症も早く良くなりますし、副作用も心配ありません。「先生が説明してくれない」と不満に思つているだけでなく、患者のほうから積極的に質問をしていくと、先生は答えてくれると思ひます。また時々塗り方も実際に塗つてもらつてチェックしてもらつても良いでしょう。塗る量が少ないためにステロイドは効かないと思つている方も多いからです。

◆まとめ

このように診察の受け方を変えるだけでも、納得した説明が受けられ、同じ医師の治療でも効果が上がります。「先生が説明してくれな

い」と不満に思つているだけでなく、治療に対する自分の考えを先生に伝え、それに対しての先生のアドバイスを引き出すことで、お互いに納得した治療をしていくことができれば、アトピー性皮膚炎治療の名医はあなたの主治医になるのです。
(平成25年11月17日 日本アレルギー友の会講演会より、担当 丸山恵理)



Good Chemistry for Tomorrow 三葉クワシロ(三葉クワシロ) 三葉クワシロ(三葉クワシロ)



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。 田辺三葉製薬

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/

〈連載〉

私の薬の使用感⑦ (ぜんそく)

菅井 里恵

いつのまにかぜんそく歴が25年以上になっています。この間、さまざまな薬を使ってきました。記憶が定かではないのですが、最初は服用薬を数種類飲みながら、発作時には吸入薬で対応していたのだと思います。もう、今では使われていない薬もあるのではないのでしょうか。当時はなかなかコントロールできなかつたのですが、時代の流れとともに薬も進歩し、最近はコントロールができています。自分のぜんそくの特徴をつかめてきたということも大いにあると思います。自分の病気を知ることの大切さですね。

私は、配合薬を使うようになってから、画期的に病状をコントロールできるようになり、ほとんど点滴を受けることがなくなりました。現在はアドエアディスクスを使用して、基本的にはコントロールしています。「なんか変だな？」と感じる時は、早めに気管支拡張剤を服用し、発作を予防します。風邪のひき始めなどは、抗生剤とともにテオドールも服用します。そのほか、冷たい空気や排気ガスなどを吸い込んでしまうと、急激に刺激されて発作を誘発された時には、サルタノールを使用しています。

常時使用しているアドエアは、エアゾールに比べて多少かさばりますが、薬の残量も一目でわかり、薬の管理がらくになりました。カプセルをセットするなどの準備も必要がないので、とても簡単に吸入することができま

す。吸入時には多少のざらつき感があり、吸入している実感がありません。無臭で味もない

ので、不快感はありません。口の中のざらつきは、使用後うがいをするにより解消されます。起床時、軽い発作状態で吸入したとしても、吸入によって咳が出ることもなく、苦しさを感ずずに吸入することができ、私とはとても気に入っています。

急な発作時に使用しているサルタノールは、無味無臭ですが吸入と同時に咳込みます。咳込みの後は即効的にならくなるのですが、吸入時の咳込みの辛さはちょっとしんどいです。そのほか、オルベスコを使うこともあります。エアゾールなので吸入感あまり感じられませんが、多少なおいを感じます。そして、口の中に張り付くような感じがします。それももちろんうがいできなくなります。

薬だから、病気だから仕方ないとも思いますが、毎日使うものだからこそ、自分に合った、苦痛が伴わない薬と出会えると、気持ちぐらくなりますよね。私の主治医は最初からずっと変わらないで、この25年間以上私を診てくれます。この間、新しい薬が出ると、その情報をきちんと私に伝えてくれて、新しい薬を試してみるかどうか、聞いてくれます。今は、何種類もの薬がありますので、主治医に相談しながら、自分に合うもの、不快感のないものと出会えるまで、いろいろな薬を試してみるのが良いかと思っています。



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

- | | |
|---------|-------|
| 保坂 紘子様 | 東京 都 |
| 藤田 美香様 | 東京 都 |
| 林川 由美子様 | 神奈川 県 |
| 庄司 幾美様 | 神奈川 県 |
| 山戸 雄様 | 埼玉 県 |
| 中里 満津代様 | 東京 都 |
- 日本アレルギー友の会の運営費の一部に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。

- | | |
|--------|--------|
| 丸山 恵理様 | 六、〇〇〇円 |
| 江藤 隆史様 | 六、〇〇〇円 |
| 堀口 豊様 | 三、〇〇〇円 |
| 坂本 敦子様 | 三、〇〇〇円 |
| 坂本 昭雄様 | 二、〇〇〇円 |
| 金子 堅吾様 | 一、〇〇〇円 |
| 宇野 栄子様 | 一、〇〇〇円 |
| 新井 康弘様 | 六、〇〇〇円 |

編集室

▼昨年は、2020年夏季五輪の開催都市は東京が選ばれ、昭和39年以来56年ぶりの五輪になります。あの感動よ再び！元気で迎えましょう。(武川)

▼自転車の車道での右側通行が全面的に禁止されるといふ。歩行者の多くが左側を歩き、自転車の多くが右側を走る傾向があるが、これを機会に正しい交通マナーに戻ることを期待したい。(稲葉)

▼昨年もさまざまな方と出会い、いろいろな経験をさせていただきました。今年も当会の活動をもっと多くの方に知ってもらい、良くなる喜びを伝えていきたいです。(丸山)

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
: 26B1X10002000007
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

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>

排痰呼吸訓練器
パリ・オーペップ
振動呼吸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)

PARI-O-PEP < Oscillating Positive Expiratory Pressur >

パリ・ジャパン株式会社
パル・ショップ www.pari508159.com
〒562-0012 大阪府箕面市白鳥2-25-24 安井ビル101号 TEL072-737-7800