

第20回アレルギー週間協賛行事

ぜんそく・アトピー性皮膚炎実践講座と患者交流会

テーマ：もっと良くなるう！

—吸入ステロイド最新情報と使用方法、アトピー性皮膚炎との向き合い方と患者ならではの工夫—

ぜんそく部門 平成26年2月15日(土) 13:00～16:00

講師：帝京大学医学部附属病院薬剤部

前田光平 薬剤師

アトピー部門 平成26年2月16日(日) 13:00～16:00

〈場 所〉 認定NPO法人日本アレルギー友の会事務所  
東京都江東区住吉2-6-5 インテグレート村上3階  
(都営新宿線・半蔵門線住吉駅下車、またはJR錦糸町駅より15分、または都バス住吉駅下車3分)

〈参加の申込〉 当会の事務所まで電話、FAX、メールにてお申し込みください

☎03-3634-0865 (毎週火・土曜日 11:00～16:00)

FAX 03-3634-0850

E-mail j-allergy@nifty.com

※参加費 無料

※備考 会員以外の方、ご家族の方のみでも参加できます。



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

アレルギー週間は、公益財団法人日本アレルギー協会が1995年(平成7年)に創設したものです。今年で20回・20年になります。石坂公成・照子先生がアレルギーを引き起こす免疫グロブリンE抗体(IgE抗体)を発

見し、1966年に米国のアレルギー学会で発表された2月20日を記念して「アレルギーの日」が制定されました。そしてアレルギーの日の前後1週間を「アレルギー週間」として全国でさまざまな活動を行っています。す

◆目次◇

講演会とO&Aレポート	(2)
アトピー性皮膚炎体験記	(3)
アトピー性皮膚炎ドットコム対談	(4)
私たちが体験したアトピー性皮膚炎治療③	(7)
私の薬の使用感⑧	(6)
第20回アレルギー週間中央講演会概要	(7)
	(8)

なわち、アレルギー疾患に対しての的確な情報を国民に提供するための活動を推進する週間です。当会もこれに協賛した活動として本実践講座を毎年開催しています。今回のテーマは、「もっと良くなるう！吸入ステロイド最新情報と使用方法、アトピー性皮膚炎との向き合い方と患者ならではの工夫」です。患者交流会もごさいます。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

ぜんそく部門(2月15日土) 13時～16時  
自己管理の向上を目指してぜんそくにどう向き合うか

ぜんそくは慢性的な気道炎症であること、治療は継続性が大事であるという観点より、最新の知識・知見とベテラン患者ならではの解決策・工夫について。

第一部 勉強会

まず、気管支ぜんそくの自己管理について考慮すべき点、工夫について皆で意見交換。その後、昨年新発売された吸入ステロイドを含め、種類と特徴、自分に合う薬剤、剤型、デバイスについて知ろう！帝京大学医学部附属病院薬剤師の前田光平氏より学びます。  
①新しい吸入ステロイド薬の特徴および種類について

②デバイスの違いによる吸入方法の理解と実

実践習

第二部 患者交流会

①毎日の悩み・不安・疑問点などを話し、聞き、そして皆で解決策を考え情報を共有する  
②最近の話題および問題として風邪の予防、花粉症対策、PM2.5問題について  
③その他

アトピー部門(2月16日日) 13時～16時

アトピー性皮膚炎は症状のある皮膚を持つて生きることに不安や悩みを持っている方も多いのです。今回はベテラン患者のパネルディスカッションを行うことにより、アトピー性皮膚炎を持つことによるさまざまな悩みをどう考え、乗り越えていったのかを話し合います。アトピー性皮膚炎とどう向き合うか」ということに正解はありませんが、悩んでいるみなさまへ1つのヒントになることを願っています。

第一部 パネルディスカッション

「アトピー性皮膚炎と向き合うために」

当会スタッフ

- ①かゆみの考え方
- ②症状を良くしていくためには
- ③皮膚の症状をどう受け入れるか
- ④自分のアトピー性皮膚炎をどう考えるか
- ⑤今悩んでいる方へのメッセージ

第二部 患者交流会

第一部のパネラーと一緒に今悩んでいる方、それを支える家族の方みんなで話し合ってみましょう。同じ患者だからこそのわかる悩みを共有し、自分だけが悩んでいるのではないことが理解できるのです。アトピー性皮膚炎と上手に付き合っていくことを考えるきっかけにしたいだけだと思います。

平成25年11月17日

# 「的確な治療を受けるために」

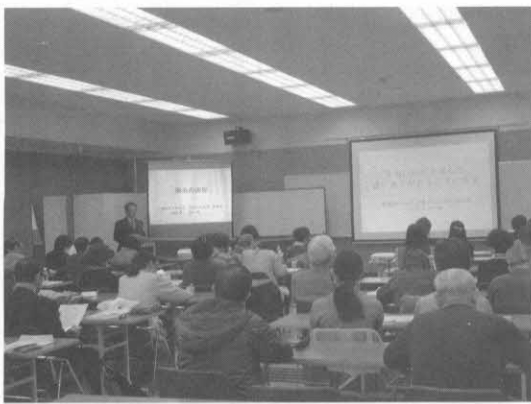
## アトピー性皮膚炎・ぜんそく

### 講演会とQ&Aに参加して

講演会日和の秋晴れとなり、今回もたくさんの方々にご来場いただきました。飛び入り参加の方も多く、熱気の溢れる講演会となりました。

第一部は先生方による講演です。最初はアトピー性皮膚炎の講演で、ちとふな皮膚科クリニック院長の江畑俊哉先生をお迎えしました。「安心できるセルフコントロールをめざして」という題でのお話でした。

最初に、湿疹や炎症についての説明や、アトピー性皮膚炎の診断基準などをお話しくださいました。基本ですが、きちんとわかっていなかったこともあり、とても参考になりました。また、日常の診療ではどんなふう



会場風景 (理事長開会の挨拶)

察しているのかなど、興味深いお話も聞くことができました。患者さんの中でステロイドを嫌がる方は、副作用について知らない方が多いそうで、先生が副作用の起こった写真を示して説明され、しっかりとわかってもらえると、ステロイドを使われるとのことでした。

かゆみの強い患者さん用に、保冷剤をガゼで巻いたものを冷凍庫にたくさん常備されているそうで、患者の気持ちを考えてくださっているのだと感じ、嬉しく思いました。

次にぜんそくの講演では、東海大学医学部内科学系呼吸器内科学教授の浅野浩一郎先生をお迎えしました。「喘息のコントロールが難しい時に、喘息専門医の考えていること」という題での講演です。

どこまで良くなったらぜんそくはコントロールできていいのか、電話調査の結果では、ほとんどの方がちゃんと治療できていないそうです。ぜんそく治療のステップとして、ステロイド薬の量を増やす、別の薬を使う、を挙げられ、それでもコントロールできない時に、専門医のチェックを受けると良いそうです。本当にぜんそくなのかということや、ほかの病気ではないかということ、吸入薬を正確に吸えているかどうかなど、7項目ほどを挙げられ、さまざまな要因でコントロールできないものだと感じました。

そのほか、重症ぜんそく患者に対する治療についてもお話をされました。治療薬も研究されているとのことでした。

第一部の最後は「上手な診察の受け方」を、常任顧問の先生方と当会スタッフによる実演によって見せていただきました。アトピー性皮膚炎、ぜんそくともに、診察の受け方の悪い例と良い例を実演され、違いを比べてみるというものでした。

悪い例のほうは、自分から積極的に症状を伝えないということがどちらも共通していました。良い例は逆に、自分から、きちんと症

## ぜんそくQ&Aレポート

第一部終了後、アトピー性皮膚炎の方々と分かれ、講師の浅野浩一郎先生、常任顧問の坂本芳雄先生、当会副理事長の武川さんをお呼びしてQ&Aが行われました。

薬の安全性、副作用についての質問が多くありました。まとめると次のようになります。  
①経口ステロイド薬は全身への影響があるので、必要な場合だけ短期間(4日から1週間程度)使う。

②吸入ステロイド薬は20年以上使われていて安全である。

③気管支拡張薬は量が多いと動悸、手の震えが出る場合がある。

薬剤の使い方についての質問では、  
①吸入ステロイド薬の合剤の違いについては、アドエアディスカスは声がれを起こしやすい、シムビコートは気管支拡張薬としての効きが早いので発作治療薬としても使えるなどの特徴はあるが、基本的にはどれを選んでも効果は同じなので、自分に合ったものを選べばよ

状態を説明するなどしていました。交互に実演してもらえたので違いが一目瞭然で、とてもわかりやすかったです。今度から自分もやってみようと思えました。

第二部では、講師の先生方と当会常任顧問の先生方をお呼びしてのQ&Aが行われました。患者さんやご家族の方は、真剣に悩んで質問されていますので、先生方も真剣に、親身になって、わかりやすく回答されていました。普段の診察ではなかなか質問する時間もないかと思しますので、本当に良い機会だとあらためて感じました。(西野)

い。レルベアとフルティフォームは今後発売される薬とのこと。

②アドエアエアゾールの吸入で上手に吸えなかった時は追加の吸入をしても良いかという質問には、2回(1回追加)までは良いが、3回はしないように。吸入後のうがい、口に残った薬剤を早く洗い流すために、間をおかないで速やかにするのが良いとのこと。

個別の症状についての質問では、  
①子どもで咳が多いがピークフロー値は正常な場合については、ほかのぜんそくの症状がなければ薬を減らさないか相談するように。  
②リウマチのある方で痰と息切れがある方には、リウマチが原因で肺の病気を起こすことがあるので、肺のCT検査を受けること、吸入ステロイド薬のタイプを替えてみては。

③しばしば発作を起こす方、入院を繰り返す方には、コントロールが十分な状態ではないので専門医の受診とセカンドオピニオンを受けることを勧められました。

その他の質問は多岐にわたりました。

①新薬ゾレアは、アレルギー性の重症の患者に効くとされているが、効果があるのは15%程度なので専門医とよく相談すること。(当会の坂本さんから「ゾレアの治療を受けていて効果が感じられる」と紹介がありました。)

②転地療法は、吸入ステロイドでコントロールできていれば考える必要はない。むしろ気候より大気汚染のほうが影響が多い。環境という意味ではベットの毛が悪い場合も多い。

③PM2.5対応のマスクはタバコの煙も



ぜんそくQ&A会場 回答される浅野先生

カットするかという質問には、メーカーの方から「タバコのおいがわからないくらいカットできる」との回答。

④桜島の火山灰のぜんそくへの影響についての質問には、桜島の場合は粒子が大きく気管の奥まで入らないので心配ないと考えられる。

⑤風邪をひいた時に処方される抗生剤は症状が良くなったから中止して良いかという質問には、医師が必要な日数を処方しているので全部飲んでほしい。

と、一つ一ついいいな回答をいただきました。

最後に「専門医の紹介にあつたては当会を利用してください」と武川副理事長から案内がありました。

30人以上の参加で、80分弱の内容の濃い質疑応答でした。終了後に「このQ&Aは何度も遠慮なく質問ができて、先生がいていいに

## アトピー性皮膚炎Q&Aレポート

第二部のアトピー性皮膚炎部門のQ&Aは、講演が行われたホールから小会議室へ移動し、講演された先生方を囲み、事前に参加者から寄せられた質問に答えていただく形で行われました。今回は約30名の方が参加されました。今回は江藤隆史先生、回答は江畑俊哉先生、そして友の会の丸山さんが進行を担当しました。

質問 3歳の孫がアトピー性皮膚炎になり、現在ステロイド軟膏を使用していますが、この病気が完治するものなのでしょうか。家族の中にそういった経験者がいないので知識がありません。

回答 正しい治療を行えばかなりの高い確率で治ります。まずは乳児性アトピー性皮膚炎なのかどうか確認してみてください。家族の中に中途半端な知識しかない人がいると治らないので注意してください。

質問 13歳のアトピー性皮膚炎患者ですが、身体の中は冷えているのに皮膚の温度が高く感じるのはなぜでしょうか。

回答 おそらく深部体温と表皮体温のことを指していると思います。皮膚の温度が高いということは、炎症による発熱ではないか。もしかしら薬の塗り方が悪くて熱を持っている可能性もあります。

質問 5年ぶりにアトピー性皮膚炎が悪化し、

回答してくださいるので、とても良い」と声をかけてくださった方もいらっしゃいました。次の講演会は5月18日の予定です。質問される方は使用している薬剤の名前、使用量を確かめておかれると、よりの確かな回答が得られます。(稲葉吉治)

気分が落ち込んで精神安定剤を服用しています。あと、冬に顔面がピリピリするのでアトピック軟膏の副作用ではないでしょうか。

回答 アトピー性皮膚炎が悪化して精神的にも悪化することはあります。皮膚科と診療内科で連携できる医院を見つけて、それぞれの科でしっかり治療を行いましょう。顔がピリピリすることについては、その時に顔を冷やしてみると良いと思います。また、ヒルドイドのローションを塗ってからその上にプロトを塗ってみてはいかがでしょうか。

質問 妊娠中はプロトピック軟膏を使っちゃいけないと説明書がありますが、悪化した場合



アトピーQ&A会場 回答される江畑先生

合どうすればいいのでしょうか。

回答 妊婦の使用の可否については、意見が分かれています。プロトピック軟膏を使用中に妊娠がわかったら、まずは医師に相談してみてください。ほとんどの場合はステロイド剤への変更になります。

今回は、いただいた質問すべての回答で、第二部が終わってしまいました。友の会の電話相談でも似たような相談が多いので、ほかに直接聞いてみたいことなどがありましたら、今後の講演会に参加されてみてはいかがでしょうか。(有岡)

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(9:00~17:00/土・祝日を除く)

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。

hvc

ヒューマンヘルスケア企業 エーザイ

http://www.eisai.co.jp



## アトピー性皮膚炎体験記

## 実録 脱ステ脳はここまでやらないと

## 抜け出せない

栃木県 ていあらゑる

☆ガイドライン前ならこれが普通です。

私は昭和50年代前半の生まれです。小学校低学年までは皮膚科で軽快はしても完治せずの標準治療。高学年あたりからステロイド外用薬(以下本稿ではステと略します) 嫌悪の空気が世間に蔓延し始めまして、それからはずっと脱ステ続行、皮膚科とはと縁のない生活が00年代後半まで延々と続きます。ステと「ほんの少しのご縁」ですら00年代半ばからです。ぶっちゃけ、いわゆる脱ステさんの中でも古強者というやつでした。

「どこかで脱ステをやめるきっかけがあったんじゃないの?」とおっしゃる方もあろうかと思えます。一言で言えば「洗脳」です。折悪く「中学になっても治らないアトピー」が蔓延し始めた世代で、「アトピー治療に致命的な弱点がある」という主張にリアリティがあった頃です。最初に積極的に情報を調べていた頃は治療の混乱期。情報の錯綜期とアトピービジネス最盛期も重なった時期であり、強烈にステへの嫌悪感を刷り込まれました。後で詳しく調べ直さずに、「ステ怖い」を引きずってもおかしくはありません。

肌はがっさがっさで部屋の中で粉雪が舞い、触れる布類に血の花が咲く日々が続きました。辛い(?) ほとんどの期間では膿とリンパ液垂れ流しまではいきませんが、日常生活に多大な影響」止まりでした。日常生活「困難」

「絶望的」レベルまでではなかったような?

ほかの科の医者で「結果的にステを使わなかったアトピー治療」を受けたことになって、いわゆる「脱ステ医」にはかかったことではありません。地方でしたし、地元の脱ステ医はとて特徴的な世界観をお持ちの方などで、運命を託すのは躊躇するよう方々でした。長年、いわゆる民間療法をいろいろ試しても、結局は駄目の駄目駄目でした。20世紀に流行った治療法の6割くらいは体験したかもしれません。いくらか症状が軽くなっても日常生活にそれなりの影響の出る生活は変わりませんでした。それでもステ外用剤をかたく拒否したのが往事の空気の恐ろしいところです。

20世紀は普通の小児科医の監修が入っている物語仕立てのアトピー本で「噂だけど、ステロイドの使いすぎで目が見えなくなつて骨が溶けちゃったんですって」みたいなセリフがまかり通つて、読む側もあまり違和感を抱かなかつたような時代ですから宜なるかな。比較的近い世代の雨宮処凛さんが、その当時の生々しい空気を『アトピーの女王』(光文社知恵の森文庫)で書いておられますので、興味のある方はそちらをどうぞ。

☆あれ?ステ使用||破滅じゃなかったの? さて、00年代も半ばになると、治療ガイド

ライン発表、標準治療普及の影響か「ステロイド||悪魔の薬」という脱ステ世界の空気も微妙に変わってきます。

00年代初頭に皮膚科学会が攻勢をかけた時、少くない脱ステ実行者はこう思いました。「これで皮膚科学会崩壊の烽火。あんな人生を破壊する、副作用のすごい薬を積極肯定するのは!絶対に大薬害が起こつて、学会が袋叩きにあうこと間違いなし。そして脱ステ治療の春が!」

…ご承知の通り、そうはなりませんでしたが(苦笑)。この頃からは、ちよつとは理性的な脱ステの人は「ステロイド||使用者もれなく破滅の薬」ではなく、「大多数は問題ないが一部患者(一説には1割)には致命的副作用が出る。だから私はそのリスクを取つて脱ステをする」とも言うようになりました。ちなみに、現在でもこの「?」が多い、「一部の致命的副作用説」はまだ死んでおらず、脱ステ者の最後のよりどころ、一部の標準治療脱ステ転向組の頼み種だったりします。

この頃は、ひざ下の足部からリンパ液垂れ流しが数年続いている状態。これがまた微妙なところ、外から見えないところなので、たとえ巻いている包帯がリンパ液でバリバリになつても、我慢していれば何とか社会生活は送れるんです。でも何年も続くときさすがに心が折れる。

この時期にほんの少しだけ我に返りました。「ステの副作用はもれなくじゃなかったんかい!…!少しなら大丈夫だよね!」そんなことを思つて、月に5gチューブ1本程度、市販のストロング相当のものを使うようになりました。その状態にその量では治療効果はあま

りなく、「垂れ流し」が「染み出す」になる程度。でも、前述のように我慢していれば問題ないところなので、少し楽な程度でも万々歳。

この経過に椅子からずり落ちた方がおられるかもかもしれません。「標準治療にすつぱり戻ったんじゃないの?」と言いたいんです。普通の病氣だったらそうですよね。

でもできないんです。脱ステに費やした過去が邪魔するんです。「主目的にステを使う」||「脱ステが間違いだ」と認めることです。脱ステは非常に過酷な行為なので人生に深く食い込みます。脱ステしなければ人生○○だった!こんなことは日常茶飯事。つまり「脱ステの否定」||「脱ステしてきた人生の全否定」、そんなこと認められません。

この時点で自分のメンタルが壊れない程度に現実と折り合いを付けるラインが、前述の「||一部だけの脱ステ否定」でした。

☆もうちよつとだけ続くんです(非まだ続く)それから数年後の00年代後半、やっと皮膚科への通院を再開します。さすがにこの時期になると、「致命的副作用なんて嘘だろう」とうすうす確信してきた頃です。そんな、自分内部の「脱ステを貫き通す心」が瀕死の時にソープオペラに毛が生えた程度のくだらない創作物が妙にツボに入つて考え直した結果でした。長い人生、くだらないことが鍵になることなんてよくあることです。

でも標準治療らしい標準治療とは言い難いスタートでもありました。最初の頃は耳かきの先でうつつすらと塗つてましたから(苦笑)。先生もよく付き合つてくれました。…そうなんです、この段階に至つてもまだ

全面的にステロイドを使えないんです。思考モードの「置換」はできても「書換」はできません。多めに塗ったりすると、突然脱ステモードが復活し、現在の標準治療モードに取って代わろうとして精神が不安定になつたりしました。

カルト宗教の「脱会防止措置」と似たようなのが発動するのもキツイです。「この宗教をやめると、すぐひどいことになる」と思い込ませるアレですね。アトピーの場合も「ステテを使うとひどいことになる」が盛んに語られています。「ひどいこと」が自分の症状の延長線上にあるため、異常な現実感を持って想像でき、カルト宗教なら薬物で幻覚を見せるレベルの刷り込みが容易にできてしまいます。

脱ステを長くやっていると、こんな洗脳まがいの心理的トラップが知らず知らずのうちにめいっばい仕込まれてしまっています。軟膏を塗るのにいちいち恐怖感を感じ、塗れないから良くならないという負のスパイラルが続きます。それに対抗するためにステロイドに肯定的な情報を必死で集め、全力で脱ステを否定して負のスパイラルから抜け出そうとしました。

数十冊にも及ぶ書籍(含む専門書、ひよっとして脱ステってマインドコントロールの一種じゃ?という疑問とそっち方面での調査と確信、いわゆる普通の科学の考え方の習得など)など。そんな「ステロイドで良かった探し」を延々としていました。でも、脱ステをやっている人たちは、感心するほどバラエティに富んだ脱ステの妥当性やら標準治療の欠陥(些細な物ですが)を次から次へと出して、いつまでたっても終わらない。

そんなある日、ふと気がつきました。脱ステで情報を発信している人は、究極的には「脱ステ良かった探し」をしているだけで、異常に熱狂的なのはそこまでしないと維持できないほどのどん詰まりだからではないか? 社会心理学に「認知的不協和」という概念

があります。認知要素AとBの間に解決したい対立がある時に人は非常にストレスを受ける。適当な解釈を挟むことで、それを低減し精神の安寧を保つ...という概念です。「喫煙者である自分」と「各種のタバコの害」という解決したい対立を、「タバコを吸ってても長生きするヤツはいる」などの解釈を挟み精神の安寧を図るといのが典型例。

「これまで多くのリソースと過酷な時間を注ぎ込んできて今更やめられない脱ステ」と「世間一般では標準治療で問題ない」は、解決したい対立です。でも脱ステの妥当性やらステの問題点などの解釈を挟むことで、その対立を和らげられる。現在脱ステの情報を盛んに発信している人たちは、「脱ステ良かった探し」をすることで、対立を低減させて精神の安定を図っているのではないかと。さらに言えば、ネットで脱ステ治療日記などを公開していたような方の場合、認知要素「救国の英雄のほが、売国奴に」が入ってきて、いつそう後戻りできなくなります。

承認欲求が欲求の中でも最大限に危険なのは、各界の貴顕が叙勲に目を血走らせ、元アイドルがスポットライトを忘れられぬことからも明らかです。もし、脱ステが無駄だと認めたら、承認欲求の転落具合は耐えがたいものになるでしょう。あまりにもその対立が深刻なので、和らげるための「良かった探し」

もいよいよ激しく熱狂的にならざるをえない。脱ステ是非論争の焦点が、「脱ステのほうが治る」から「ステの副作用問題」にシフトしつつあるのもこれで解釈できて愕然としました。選んだほうが圧倒的に劣るので、相手をくそみに乏しめてこつちを持ち上げるしかない構図です。たとえば「友達みんなが持っているゲーム機」と「ちよつと対象年齢高めのゲーム機」の二者択一で後者を選んでしまった子どもが、「友達とゲームの話が合わない...」ことに気がついた後の対応を考えてみれば納得しやすいと思います。そう考えると、この構図に陥った時点で事実上の負けですよね。

脱ステの人たちが言うことは、「自分たちは(少しは)間違っていない(と自身に言い聞かせてる)」でだいたい収まらないか? そんな後ろ向き意見、気にしなくていいのでは? 少なくとも私には、これらがステロイドにかかわる問題の銀の弾丸になりました。以降、恐怖感ほぼなくなり、治療のほうもはかどるようになりました。大変な回り道を経て、やっと普通の方のような標準治療のスタートラインに着いたわけです。

我ながら、ものすごくめんどくさい患者です。でも、いろいろ見ていると、私と同程度にめんどくさい患者はいまだにかなりたくさんいるようで、自分なりの答えを見出せずに苦悩されている方々もまた多数おられるようです。そんな方々に、この駄文が何かの役に立つことを祈ってやみません。

刻なので、和らげるための「良かった探し」



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

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にはもとより、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**

**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/>

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③

②医師から薬の使い方を

ていねいに説明してほしい

渡邊さん 僕は、医師に診察時のガイドラインを作ってほしいです。

丸山さん 患者の質問にあいまいな答えしかできない先生や、「良くなったら弱いほうに替えて」と患者に判断を委ねる先生もいるので、患者は迷いますよね。

石川さん たとえば、ステロイドを使っていると化膿した湿疹が出たり手のひら・足の裏に水泡がでたり、個人差はありますが、さまざまな症状が出ることもあります。そういう時、ビクビクして質問しても「アトピーの薬とは関係ない」と言っちゃんと答えてもええなかつた経験があります。

江藤先生 ただ、いろいろ説明して「だからステロイドを使おうね」と言っても、使ってくれない患者さんもいるのですよね。これはよく話すのですが、そういう患者さんには、私は塗った後の空チューブを持ってきてもらいます。中身は捨ててもいいから、と言うと、さすがに捨てられずに塗ってくれます。そうするとグツと良くなる。その時初めて、塗る量が少なかつたことを実感してもらえます。

くなつたら来てくださいと言うので、自分の判断で3カ月でも半年でも使い続けてしまう。

また、アトピー性皮膚炎にもいろいろな治療があることも話してくれない先生がほとんどです。同じランクのステロイドでも軟膏やクリームなど、基剤の違いで効き方が違うことを自分の体験から学びました。

渡邊さん そういう、何を、どのように患者に話すか、というガイドラインを作ってもらいたいのです。

丸山さん 患者会では、処方された薬に対して医師から説明がなかつたら、患者のほうから、塗る場所、塗る期間、塗る量を必ず聞くようにとみなさんにお話ししています。

6 患者さんへのメッセージ

③ステロイドを使って、

とにかく一度良くなつてみる

江藤先生 最後に、今このサイトを見ている患者さんに一言ずつお願いします。

渡邊さん 病院を何度もかかっていると、自分から治していこうという意識が薄れていくのですが、自分自身が治したいという気持ちを持つてきちんと薬を塗らないと、良くなるな

いと思います。人のせいにしてはいけません。江藤先生 確かに行き着くところはセルフコ

ントロールですね。このくらい薬を塗つたらこれだけ効く、薬を塗らないとこれだけ悪くなる、というのがいちばん正しい指標だと思います。

西野さん ステロイドを怖がっている時は、自分が今どういう状態なのか全くわかつていませんでした。ですが、アトピー性皮膚炎という病気について正しく理解できれば、治療に対しても前向きになるし、ステロイドの重要性もわかつてくると思います。きちんと治療すれば、必ず良くなると思いますので、一緒に頑張っていきましょう。

江森さん 症状がひどい時は、一人で抱え込んで孤独になってしましますが、患者会などほかの人と話す機会があると、早く抜け出せると思います。

和合さん ステロイドが受け入れられない人も、最後の選択肢としてステロイドを排除しないでほしいですね。自分でももつと早く正しい情報を知っていれば良かったです。どのように使ったら副作用が出るかはこのサイトなどで把握して、今までの治療法ではなぜだめだったのかを考えれば、今度はこうしてみようと考えられると思います。どうしてもステロイドの副作用が気になる場合は、とりあ

えず一度治してから考えること。肌の状態が良くなれば、断然気持ちも楽になりますから江森さん 本当に、良くなった瞬間、気持ちが全く変わりますよね。

和合さん 気持ちが変わつたら、そこからどう維持して悪化しないようにするか?ということに頭をシフトしていけばいいと思います。肌と精神面はリンクしているの、再び一時的に悪化しても「最悪期に比べればマシなほうだ」と思えるようになればいいですね。

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/

“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 住友不動産ビル西側  
Abbott  
A Promise for Life



石川さん アトピー性皮膚炎の患者さんは、意識する・しないにかかわらず、家族やまわりに心配をかけたくないという思いから緊張して疲れたり、辛さを一人で抱えたりしがちな頑張り屋さんが、少なくないのではないのでしょうか。正しい治療とともに、軟膏処置で手の届かないところは家族に手伝ってもらうなど、日常生活の中で少し甘えたり助けてもらったりしていいのかもしれない。



江藤先生を囲んで

とをやってみたくはなりません。その時には、薬が怖くなくなっているといます。江藤先生 では最後に、友の会を代表して丸山さんから一言お願いします。丸山さん アトピー性皮膚

皮膚炎の患者さんのほとんどが、現在の治療や将来に対し不安を持ちながら治療しているのが現状です。毎日治療を続けるのは辛いし、ステロイドは危険だと聞けばやっぱり心が揺れる。でも、みんな同じで、辛い思いをしながらも治療を続けています。正しいステロイドの情報を得て自ら前向きに治療していけば、絶対に良くなる病気です。患者会の活動を通

じ、良くなって新しい人生を歩み始めた人たくさん出会いました。一人じゃないんです。一緒に頑張っていきましょう。江藤先生 2010年、朝日新聞に脱・脱ステロイドを体験した患者さんの手記が出た時、診療の予約が3カ月先になつてしまったことがありました。多くの患者さんは待ちきれず、近所の病院を受診したり、使わなまま残っていたステロイドを使ったりしたようです。そうすると3カ月後に来院した時は、みんな症状が治まっていたんです。要するに、新聞で見たお医者さんのところに行かなくても、きちんと自分が納得してステロイドを塗ったら治った、ということ。今これを読んでいるみなさんも、自分で納

得して、しっかりと正しい治療を受けて、自分の人生を歩んでいただきたいと思えます。今日はありがとうございました。(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)

〈連載〉私の薬の使用感⑧ (ぜんそく) 桜井 修子

平成23年、吸入ステロイド剤のアドエアを使い、日常生活は普通を送ることができていました。でも風邪をひくと相変わらずコントロールできない状態でした。前もって処方されたステロイド剤、抗生剤、気管支拡張剤、発作時の吸入薬を使っても、苦しさのために寝ることもできず起座姿勢のまま「翌朝は生きていくのかしら」と一睡もできませんでした。

用量を変えても良い(1日最大8吸入)、そして発作治療にも使えるという特徴について知りました。Q&Aの時に、風邪をひくとコントロールできない旨を相談したら、シムピコートを使うことを薦められました。シムピコートの良さは、講演で納得済みでしたので、主治医に相談して処方してもらいました。1日3吸入でコントロールしています。

後日、主治医に症状を話したところ、メプチンエアはなるべく使わないように言われました。また、気管支拡張剤を早く効果の出るタイプに替えて処方されました。何度も危機に遭遇すると、薬の服用タイミングがあるのではないかと感じます。ステロイド剤、抗生剤は風邪のひき始めに服用すると、ピークに合わなくて長く使うことになることがありました。みなさんほどのようなタイミングで服用するのでしょうか。お聞かせ

この薬は残り回数がアバウトなのが難点です。患者にとつて命の綱ですから、空を吸入することはできないのです。今回、久しく使っていなかったメプチンエアの吸入の方法に戸惑いました。アドエア・ディスカスやシムピコート・タービュヘイラーのように口にしっかりとくわえる癖がついてしまったようです。ひどい発作時はパニックになりがちです。吸入器はどれも同じ方法で扱えるようになることを希望します。

そんな時、アレルギー友の会の講演会に参加しました。吸入ステロイドのお話を中心に、アドエアに対しシムピコートは粒子が小さく、気道の末梢まで到達する、5分以内という早い時間で効果が出る、症状により日々の吸入

悪魔のような風邪をひきました。シムピコートを1日最大の8吸入を増やし、息苦しくなってリンデロンを4錠、痰が黄色になったので抗生物質のジェエナック、気管支拡張剤のユニフル200を2錠服用。それだけ使っ

今回の「風邪の危機」ではシムピコートを

Good Chemistry for Tomorrow 薬の未来は今日から

いのちの未来のために。

医薬品の創製を通じて、世界の人の健康に貢献します。 田辺三菱製薬

# 第20回 アレルギー週間中央講演会概要

日時 2014年2月23日(日)

13時~16時30分(予定)

会場 有楽町朝日ホール

定員 400名(無料招待)

テーマ アレルギー疾患の新しい治療プログラム

総合司会 国立病院機構相模原病院院

秋山一男先生

開会挨拶 日本アレルギー協合理事長

宮本昭正先生

講演① 食物アレルギーの新しい治療指針

藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院小児科教授 宇理須厚雄先生

講演② 気管支喘息の吸入療法

国立病院機構東京病院院長 太田健先生

講演③ 舌下免疫療法

日本医科大学耳鼻咽喉科教授 大久保公裕先生

講演④ アトピー性皮膚炎の新しい治療

東京慈恵会医科大学皮膚科准教授 佐伯秀久先生

主催 公益財団法人日本アレルギー協会

共催 一般社団法人日本アレルギー学会

各共催企業

後援 厚生労働省、公益社団法人日本医師会

野村 華 様 東京 都

渡部 恵 様 東京 都

このたびの先生が当会の医師賛助会員に

なつていただきました。ありがとうございました。

このたびの方々が当会の会員になつて

いただきました。ありがとうございました。

野村 華 様 東京 都

渡部 恵 様 東京 都

このたびの先生が当会の医師賛助会員に

会、公益社団法人東京都医師会(予定)、他

運営事務局 (株)協和企画内 アレルギー週間

中央講演会事務局 ☎03-3574-0

496 (10時~18時 土日祝除く) ※応募

に関する問い合わせのみ

★応募方法 参加希望の方は①郵便番号②住

所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話

番号をご記入の上、郵便はがき、FAX、E

メールでお申し込みください。応募者多数

の場合は抽選を行います。当選者には聴講

券の発送をもって発表に代えさせていただきます。

★締め切り 2月12日(水) 必着

★応募先 はがき 〒105-0004 東京都港区新橋

2-20-15 新橋駅前ビル1号館3F

(株)協和企画内 アレルギー週間中央講演会

事務局

FAX 03-3575-1695

Eメール: event@kk-kyowa.co.jp



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。

寶河原 美恵子 様 一、〇〇〇円

金田 麗 奈 様 三、〇〇〇円

## 編集室

今回の講演会は久しぶりにお手伝いさせて

いただきました。子どもの面倒は夫にみても

らい、自由に自分の時間を使って楽しかった

です！受付名簿が以前と変わったとのことで

やりやすくなつていて良かったです。(西野)

▼人ごみの中でスマホを使っている人とぶつか

ることが多い。謝らなくて良いとの暗黙の了解

があるようだ。危なそうな人を探して避ける

より、視野を広く取り景色を眺めるようにす

るとぶつからないことに気がついた。(稲葉)

## 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

下さいます。

**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 (税別)

PARIO-PEP < Oscillating Positive Expiratory Pressur >

パリオ・ジャパン株式会社

パリオ・ショップ [www.pario508159.com](http://www.pario508159.com)

〒562-0012 大阪府箕面市白鳥2-25-24 安井ビル101号 TEL072-737-7800

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

: 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>