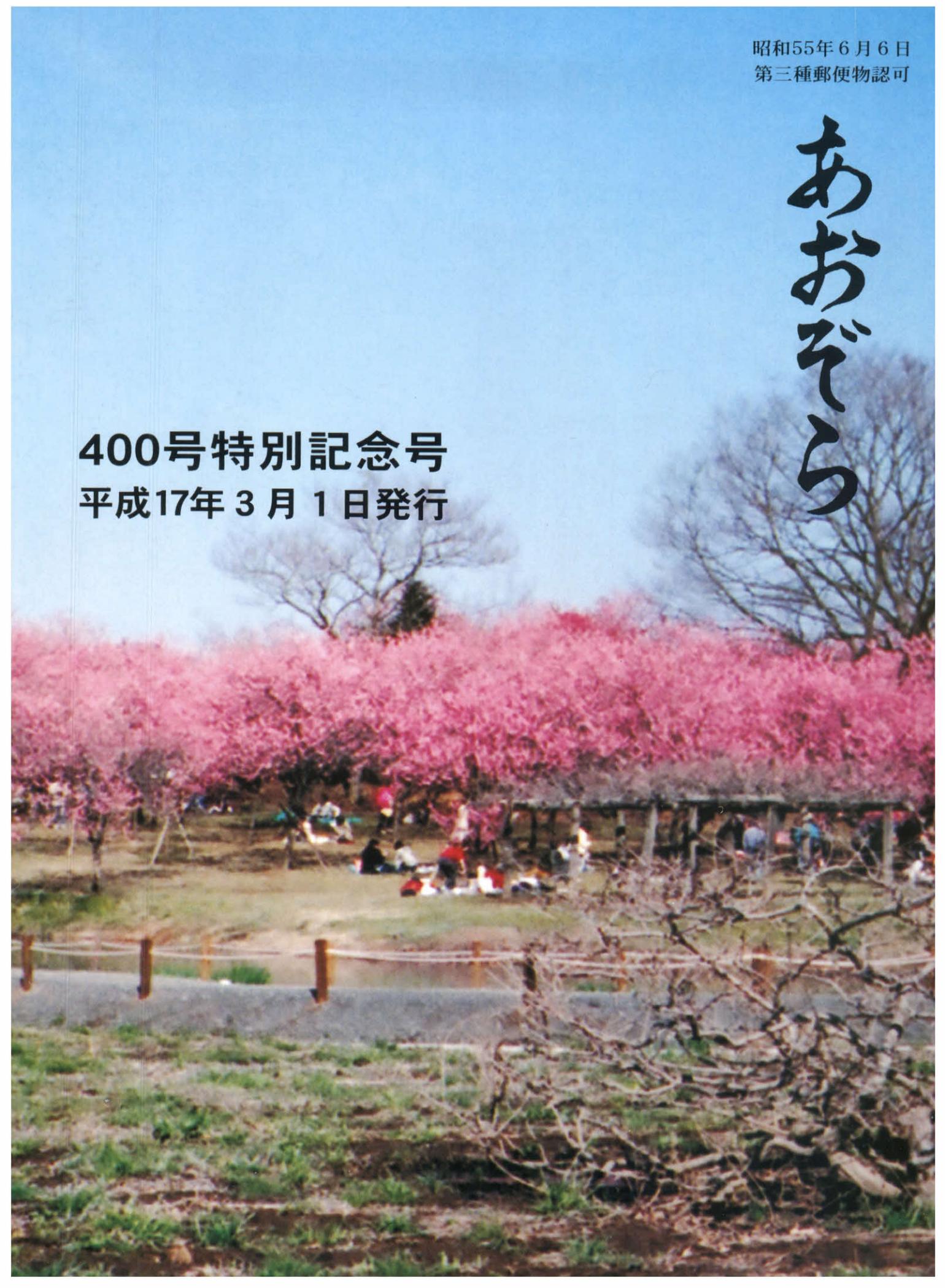


昭和55年6月6日
第三種郵便物認可

あおぞら

400号特別記念号
平成17年3月1日発行



多くの善意に支えられ

スタッフが力を合わせ400に達し

NPO法人日本アレルギー友の会 理事長 上野 光子



「継続は力なり」という言葉を、「あおぞら」の堀内繁編集長はよく口にします。

「あおぞら」は、当会創立時には一字一句手書きの原稿、しかし近年ではパソコンでの作成とネット上でのやりとり。時代は大きく変わりました。ぜんそくの治療法も、創立時には想像もできなかったほど進歩しています。

「あおぞら」は、専門医の協力もあって、その時代、時代のぜんそくやアトピー性皮膚炎の治療の変遷に即して、その都度、新しい情報を掲載し、ひたすら患者さんのお役に立てることを願って発行してきました。

当会は昭和44年2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たちによって発足しました。当時はぜんそくの治療法は確立されず、わが国の専門医は数えるほどしかない時代でした。想像を絶するほどの苦しみを体験した患者たちが、病棟で会議を重ね、治療をする側の目を気にしながら、会は誕生しました。当時の東京は大気汚染が最悪で、患者たちにはその影響も大きかったと思います。「あおぞら」は空気のきれいな空を夢見て名付けられました。

昭和47年、会の活動は一部の人へのしわ寄せ

せなどが問題となり、崩壊寸前となりました。しかし、当時、同愛記念病院のアレルギー科室長だった故渡辺勝之延先生の参加と、多くの患者に参加が呼びかけられたことで軌道修正されました。渡辺先生は、常に患者たちに対し、「自分の疾病に関する正しい知識を身につけ、『自己管理』し、意義のある生き方をすることが大切」と言われました。

平成の初期に丸山恵理氏(現事務局長)らの参加でアトピー性皮膚炎への対応もするようになり、活動の幅がで、また、この疾患の症状の大変さを見ました。

平成8年、渡辺先生が逝去され、当時東京大学物療内科教授だった伊藤幸治先生が常任顧問を引き受けてくださいました。医学的な面、その他の指導のほか、講演会には毎回出席され、当会を支えてくださっています。

平成14年には中雅俊理事の助言と協力を得て、当会はNPO法人となり、さらに責任のある団体としての自覚をしました。

当会が36年の歩みを重ね、「あおぞら」が400号に達するまでになれたのは、ここまで引き継いでくださった方々、顧問の先生、講演会で協力して下さる各先生、広告を掲載して下さる賛助会員、医師賛助会員、一般会員、体験記を書いて下さる方々、そのほかにも多くの善意に支えられたからだと思います。それが勇気と原動力になり、編集スタッフ、それを支える事務管理、発送作業、

療養相談、システム開発、その他の各部の人たちが力を合わせ頑張って、ささやかながら400号に達したのです。

会では、今「あおぞら」の読者の輪を広げるための提案が出されている最中ですが、読者のみなさまもぜひ協力くださいますようお願いいたします。今後もお変わりないご支援を、心からお願ひ申し上げます。

続・拝啓「あおぞら」様

拝啓 この度「第四〇〇号」を発刊されました由、心からお祝い申し上げます。

貴方に「第一〇〇号」(昭和55年3月)のお手紙を差し上げてより、早いもので二十五年の月日が過ぎましたが、特筆すべきはNPO法人に成られた事でした。これも全て上野理事長はじめ関係の傍ら貴方を育成し支えられた方々のお陰でしょう。

でも最高の功労者は貴方の生みの親である沼田寿昭氏と考えます。日に二度の点滴にも拘わらず、平然として「原稿校正割付け・編集・印刷所との折衝・来信・電話の対応」等を貴方の為に誠心誠意尽くされました。

当時(昭和46年9月)小生が担架で同愛記念病院へ入院した際、第七号から一年余り「ガリ版刷り・会報の発送」をお手伝いし、また夜は彼を中心に入院中の仲間と消灯まで話し合った事が楽しい良き思い出です。

此の第四〇〇号は故沼田氏や、今なお闘病中の大勢の人々の汗の結晶で有る事を忘れてはいけません。

今後貴方の益々のご発展を祈願し、お祝いの言葉と致します。 敬具
平成十七年一月吉日 関西支部 加藤 清太

目次

多くの善意に支えられスタッフが力を合わせ400に達し

(理事長 上野光子) … (2)

続・拝啓「あおぞら」様

(関西支部 加藤清太) … (2)

「あおぞら」400号に寄せて

(常任顧問 伊藤幸治) … (3)

顧問の先生方 … (4)(5)(6)

スポーツ選手の体験談 ぜんそくと私 (山本すず) … (7)

成人ぜんそくとステロイド … (8)(9)

— 吸入ステロイドを使ってお小児ぜんそくとステロイド … (10)(11)

— 吸入ステロイドについて … (10)(11)

アトピー性皮膚炎とステロイド … (10)(11)

— アトピー性皮膚炎におけるステロイド外用薬 … (12)(13)

患者の知恵袋 … (14)(15)

ぜんそく患者の「風邪の対処法」 … (16)

NPO法人日本アレルギー友の会 … (17)

各部紹介 … (17)

「あおぞら」400号までのあゆみ … (18)(19)(20)(21)

バックナンバーのご紹介 … (18)(19)(20)(21)

400号へのご寄付 … (22)

400号記念特別編集室 … (22)

NPO法人日本アレルギー友の会の … (23)

ご案内 … (23)

表紙写真の解説 … (24)

NPO法人日本アレルギー友の会誌「あおぞら」が400号を迎えたことに対し、上野理事長はじめ役員、会員のみなさまに心よりお祝いを申し上げます。
昭和44年に会が発足して、すでに36年になりました。会誌は会とともに今や伝統をもつに至っていると思います。私が渡辺勝之延先

「あおぞら」 400号に寄せて

NPO 法人
日本アレルギー友の会
常任顧問
伊藤 幸治



生の後任として常任顧問を拝命した8年前には、すでに会も会誌も十分軌道に乗っていると感ぜられました。

当会が患者さんの互助団体であることを尊重し、私としては会の運営には直接タッチせず、医学的な側面のみ助言する立場に立っています。私が主としてお手伝いをしてい

春秋の講演会には、専門の速記者、速記からの原稿を編集・校正されるスタッフなど、多くのスタッフが関与されています。いずれもボランティアとしての活動で、ご本人が患者さんであり、またご自分の仕事もおもちである上に、こういうボランティア活動をされていることに対し深い敬意をおぼえます。また講演会、誌上での質問に対する回答などで顧問の先生方、医師会員の先生方に絶大なご協力をいただいていることを、常任顧問として深く御礼申し上げます。

私が常任顧問になって間もなくのことですが、ある医師の先生から、「あおぞら」は、日常臨床に大変役に立っています。会誌の講演会速記録中の質疑応答は、患者さんへの指導・啓発に大変参考になっていきます。良い会誌です」というおほめの言葉をいただき、講演会にタッチしている者として大いに嬉しく思いました。講演会はまことにアットホームな雰囲気、気楽に質問でき、講演の先生方も熱心にお答えくださっていますので、そのような誌面からうかがえるのだろうと察せられます。

常任顧問として、会誌に対して私がモットーとしていますのは、医学的証拠をもたない治療法が侵入しないようにすることであり、いわゆるアトピーグッズの排除であります。

現在のとこ、日本アレルギー学会、厚生労働省等のエビデンス(証拠)に基づいたアレルギー治療に基づく治療方針が、無駄で有害の可能性のある治療を排除する最も適切な方針であると思っています。会誌に関与されるスタッフには、この点をよくご理解いただいているようで、私が注文をつけたことはあ

りませんが、顧問、医師会員の先生方でお気付きの点がありましたら、ご意見をいただきたいと思えます。ただし、投稿となりますと会誌の性質上、難しいと思われれます。

次に、これは会発足以来の方針ですが、当会はあらゆる政党、宗教に対し中立であり、また製薬会社等の企業からも何の援助(広告を除く)も受けないことを方針としています。これらは、私が常日頃、敬服する方針であり、理事長さんをはじめ、役員のみなさまが厳格に守っておられることに常に敬意をもっておられます。これからも変わらず、この方針を貫かれることを強く希望しております。

最後に外部との連携であります。当会は日本アレルギー学会と表裏一体をなしており、また、アレルギーの啓発を目的としている日本アレルギー協会との関係では、毎年2月のアレルギー協会主催のアレルギー中央講演会への参加を会誌で呼びかけ、アレルギー協会の設けた春のアレルギー週間にも当会で相談会を開催しています。また、同協会の監事、患者さん向け協会誌にそれぞれ当会理事長、役員が参加しています。さらに、当会の講演会に協会から後援をいただいています。これらの点から、連携はよく取れていると思えます。

患者さんの団体相互の連絡はこれまで試みられたのですが、各団体にそれぞれ事情があつて大変難しかったようであります。現在、最大規模のアレルギー患者団体である当会には、将来の課題として、ご考慮いただきたいと思っています。

末尾ながら当会と会誌のいっそうの充実を心よりお祈りいたします。

医薬品の進歩とともに120年

私たちは医薬品を通して人々の健康と幸福に貢献し、健全で品格のある「グット・カンパニー」を目指しています。



鳥居薬品株式会社
東京都中央区日本橋本町3-4-1

ホームページアドレス
<http://www.torii.co.jp>



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

私たちは、世界中の人々がより充実して心身ともに健康で長生きできるように、生活の質の向上に全力を尽くすことを使命とします。

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
<http://glaxosmithkline.co.jp/>



守りたいものがあります。
田辺製薬株式会社

顧問の先生方

当会を支えてくださっている顧問の先生方をご紹介します。

(50音順)



池澤 善郎
横浜市立大学教授
大学院医学研究科(環境免疫病態皮膚科学)



足立 満
昭和大学医学部第一内科学主任教授



吾郷 晋浩
文京学院大学大学院教授
(日本心療内科学会理事長)



秋山 一男
独立行政法人国立病院機構相模原病院臨床研究センターセンター長



**常任顧問
伊藤 幸治**
湯河原厚生年金病院アレルギー科・内科



奥平 博一
東京大学アレルギー・リウマチ内科講師



小方 冬樹
立正佼成会付属佼成病院皮膚科部長
東京大学保健センター非常勤講師



大槻 マミ太郎
自治医科大学皮膚科学講座教授



江藤 隆史
東京通信病院皮膚科部長



岩田 力
東京大学大学院小児医学講座発達発育学分野助教



小林 登
東京大学名誉教授
国立小児病院名誉院長



工藤 宏一郎
国立国際医療センター・国際疾病センター長



菊谷 豊彦
菊谷医院院長



可部 順三郎
太平洋セメント(株)附属診療所所長



桂 戴作
LCCストレス医学研究所所長



佐野 靖之
同愛記念病院アレルギー呼吸器科部長



坂本 芳雄
公立学校共済組合関東中央病院第2内科部長



齋藤 洋三
医療法人財団神尾記念病院顧問



齋藤 博久
国立成育医療センター研究所免疫アレルギー研究部部長
東京慈恵会医科大学小児科客員教授



齋藤 勝剛
倉敷市立児島市民病院院長



月岡 一治
月岡内科医院院長
新潟アレルギー疾患研究所所長



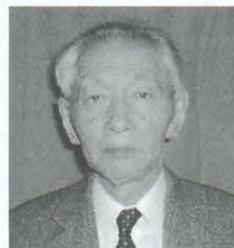
高橋 昭三
昭和大学名誉教授



竹原 和彦
金沢大学大学院医学系研究科皮膚科学教授



杉本 日出雄
杉本こどもクリニック院長



信太 隆夫
日本臨床アレルギー研究所副所長



中島 重徳
近畿大学名誉教授



中沢 浩亮
新橋アレルギー・リウマチクリニック内科医



中川 秀巳
東京慈恵会医科大学皮膚科学講座教授



富岡 玖夫
東邦大学医学部客員教授



丁 宗鐵
順天堂大学医学部客員助教授



日野 治子
公立学校共済組合関東中央病院皮膚科部長



早川 浩
東京家政学院短期大学教授



灰田 美知子
半蔵門病院理事・副院長



南光 弘子
東京厚生年金病院皮膚科部長
東京大学医学部講師



中村 晃一郎
福島県立医科大学皮膚科助教授



溝口 昌子

聖マリアンナ医科大学
大学院医学研究科長
皮膚科教授



松井 猛彦

東京都立荏原病院小児
科部長



真野 健次

帝京大学医学部内科客
員教授
帝京医学技術専門学校
副校長



松本 清子

成城墨岡クリニック臨
床心理士
駒沢大学コミュニティケ
アセンター専属相談員



本田 光芳

日本医科大学名誉教授
(皮膚科)
ヒロセクリニック特別
顧問



山崎 拓

内閣総理大臣補佐官



森田 寛

お茶の水女子大学保健
管理センター所長
同大学院人間文化研究
科教授



向山 徳子

同愛記念病院小児科部
長



宮本 康文

あそか病院アレルギー
内科科長



宮本 昭正

東京大学名誉教授
財団法人日本アレル
ギー協会理事長

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。



吉池 高志

順天堂伊豆長岡病院皮
膚科教授



横関 博雄

東京医科歯科大学大学
院歯医学総合研究科皮
膚科学分野教授



山本 一哉

総合母子保健センター
愛育病院皮膚科部長



山田 多啓男

明海大学歯学部内科教
授
明海大学保健管理セン
ター所長

一人ひとりの **TEIJIN**
Human Chemistry. Human Solutions

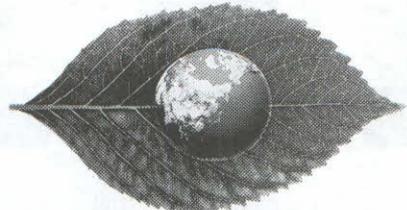
Quality of Lifeの向上。
それが“帝人ファーマ”の
使命です。



帝人ファーマは医薬品と医療機器の両分野における
革新的な製品とサービスをもって、
人々の「Quality of Life」の向上に貢献します。

帝人ファーマ株式会社 www.teijin-pharma.co.jp

GLOBAL EYE
シェリング・プラウは、21世紀の医療を見据えます。



人々の健康と幸福な未来のために
シェリング・プラウ株式会社
〒541-0046 大阪市中央区平野町2-3-7

目指すもの
それは
Premier Health Company

アボットジャパン株式会社
北陸製薬㈱とダイナボット㈱は2003.2.1合併しました

スポーツ
選手の
体験談

ぜんそくと私

山本 すぐ (旧名 千葉 すぐ)

小児ぜんそくと診断されたのは5歳の頃だったと母は話しています。12歳頃にぜんそくが軽くなってからは、発作で苦しかったことをよく覚えていますが、発作で入院したことこそありませんでした。雨の日の前日や、ほこりを吸い込んだ時などに、とくに発作がひどくなり、夜明けまで苦しめて横になれないことも、しばしばでした。翌日の日中はポットとしてしまい、何となく1日を過ごしていたようです。

ルに通うようになりました。はじめはとくに速いというわけではありませんでしたが、小学校4年生頃から、とくに自由型の記録が良くなってきました。この頃からぜんそく発作もぐっと軽くなってきたようです。

発作が出なくなったといっても、その後、高校時代のインターハイや国体などの遠征の際の宿舎で、夜間に突然発作が起きることがよくありました。今から思うと、宿舎の寝具



が古かったり、ほこりが多かったのかもしれない。ぜんそく発作のために、翌日のレースを棄権せざるを得なかったこともありました。

アメリカに留学した頃から発作は全く起きなくなりました。子どもの頃は、発作が続くとすぐ体重が減っていた私も、その頃から全く体調が良くなり、その後幸いなことに次々記録を塗り替えることができたのだと思います。

アメリカでは、水泳練習中に気管支拡張薬と思われるMDIをプールでスパスパ吸入し

ている選手を時に見かけ、驚いたものでした。今ではドーピングチェックが厳しいので、このようなことは勝利にはできないと思います。

私の家系はアレルギー家系です。私以外にも家族の中にぜんそくやアトピー性皮膚炎の人がいます。将来、自分に子どもができた時に、その子もまたアレルギー体質の血を引いているのではないかと思うこともあります。

しかし、私がぜんそく発作で苦しんでいる時に母がどんと構えていたことが、不安になりがちな子どもの私にとって、とても頼もしく思えたことを思い出すと、私も自分の子どもにはそういう姿勢でいたいと感じています。

自分がぜんそくで苦しかった時のことを思うと、みなさんに単純に「頑張ってください」などとはどうも言いにくいのです。物心ついた頃からだんだんと、自分がぜんそくであることを苦にしたり、「重いハンディを背負ってしまった」などと考えて自分にプレッシャーをかけないようにしよう、ぜんそくである自分をありのままに受け入れ、自然体でいこうというように考えるようになりました。それはあたかもクロールで泳ぐ際に、水の抵抗をいかに減らして、水とうまくやっていきながらスピードを上げるか、という自分の最も得意なクロールの泳ぎ方と、何か共通点があるような気がします。

私の体験談が、みなさまのお役に立てば、とても嬉しいと思います。

《編集注記》編集部では、400号記念号の企画にあたり、世界的一流スポーツ選手としてぜんそくをものともせず活躍された方の体験談を掲載し、患者を元気にしてくる内容にしたいと考えました。そこで、

当会の講演会でお世話になった用賀アレルギークリニック院長の永倉俊和先生に相談したところ、「心当たりがあるので頼んでもます」と快く引き受けていただきました。山本すぐ(千葉すぐ)さんは、ご存知のように水泳のオリンピック選手で、現役を引退している現在でも200メートル自由型日本記録保持者です。患者に「勇気と希望」を与えてくださり、ありがとうございます。永倉先生、ご協力ありがとうございました。

だれでも、どこでも簡単吸入。
世界最小・最軽量のネブライザ。

※2001年10月現在(オムロン調べ)

携帯に便利!

軽量・超コンパクトだから会社・学校・旅先への携帯もラクラク

傾けても噴霧可能!

寝ている状態でも吸入できます

気ばりの静音設計!

音が静かなので、病院や外出先などでも周りを気にせず使用できます



オムロン
メッシュ式ネブライザNE-U22
メーカー希望小売価格30,000円(税別)
医療用具許可番号 24BZ0023

OMRON

低価格
高性能

オムロン
コンプレッサー式ネブライザ
NE-C16
メーカー希望小売価格22,000円(税別)
医療用具許可番号 24BY0001

オムロンヘルスケア株式会社 医療機器事業部 国内営業課

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 3-4-10

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

●東京03-3436-7055 ●大阪06-6347-5881

●福岡092-414-3209 ●本郷センター03-5689-5371

成人ぜんそく とステロイド

吸入ステロイドを使って

ぜんそくは「慢性的な気道の炎症性疾患」といわれ、成人ぜんそくの場合、吸入ステロイドが、慢性的な炎症を抑える長期管理薬の中心とされています。この吸入薬を使って普通の生活ができるようになるなど、救われている患者の方もかなり多いと思います。しかし、ぜんそく人口400万人ともいわれる中で、吸入ステロイドの使用率は2割程度と低いのです。

ここに、吸入ステロイドの使用で良くなった佐藤さん、山口さんの体験を掲載いたします。また、大勢のぜんそく患者を治療しておられる月岡内科医院院長・月岡一治先生に、「吸入ステロイドの普及率が低いのはなぜか」「吸入ステロイドだけではコントロールできない場合の治療」などについてのアドバイスをいただきました。

(担当 上野)

吸入ステロイドの使用で 人生をエンジョイ

新潟県 佐藤 由弘 (63歳)

◆母親、家族も大変だった

今日も、ポケットに吸入拡張剤が入っていることを確かめて外出する。退職してフリーになって3年目。仕事していた時に比べて、ぜんそくによる喉の調子を心配する必要が少なくなったので、時々忘れることがあるが、私にとっては財布よりも大事な持ち物である。ぜんそくに悩まされた六十余年間だった。幼少時よりずっとぜんそくに患わされていた。戦後間もない頃発作が起きて、かかりつけの



佐藤さん

医院からもらってある薬では治らず、夜中になつて母親におぶわれて、医院の玄関をたたいた

記憶が鮮明に残っている。今考えてみると、自分も苦しかったが、それ以上に母親や家族が大変だったのではと思う。季節の変わり目になると発作が起きて、体はやせ細り、虚弱体質の子どもだった。何とか治そうと祖母や母親は、食事や薬のことについてあちこちから情報を得て、取り組んでくれた。牛乳を飲んだらいいと聞いてきたが、そんなのは無理の時世、それでもヤギの乳を手に入れて飲ませてくれた。

いろいろな療法を試みたが、体調は同じ状態を毎年繰り返し返していた。中学生になり、風邪をひいて強い発作で苦しんだこともあるが、体力がついてきたせいも、ぜんそくのために学校を休むようなことは減った。でも、地区の陸上大会の選手になって、出場する機会があったのに当日の朝になって発作が起きて、大会に行けず悔しい思いをしたことがあった。高校生になって、ほとんど発作が起きなくなった。高校1年の時、欠席が1日もなかつた。姉妹3人も小中9年間無欠席の賞状をもらっていたのに、私は毎年十数日。全部ぜんそくによる病欠で肩身が狭かったので、とても嬉しかった。その上、高校に入学する時はいちばん背が低く、155cmだったのに、1年間で10cm近く伸びて、卒業する頃は175cmまでになった。体力がぜんそくを抑えていたのではなからうか。

その後、ずっとT先生の指導を30年近く受けている。現在は、朝晩冷えこんだ時、急に体を動かした時、タバコの煙や空気の悪い部屋に入った時など、息苦しくなり吸入拡張剤を使う時もあるが、噴霧式の吸入ステロイドを中心とした薬の処方を受け、大きな発作を起さずに、普通の生活を送っている。

良い医師と吸入ステロイドとの出会いで

埼玉県 山口 春美 (62歳)

私は、ぜんそくを発症して18年。これまでに吸入ステロイドを使って、何度か症状が改善されましたが、当初はぜんそくについて現在のように勉強する機会もなく、医師の説明がないまま、内服薬も適当に使い、症状をこじらせ、入院を3、4年繰り返し返しました。吸入ステロイドは、このような入院がいつまで続くのかと不安になりかけた時、処方されました。テオドール、オノンとの併用で、発作が起きてさほどひどくならず、旅行や趣味で元気に過ごしていました。その後吸入ステロイドは新薬のフルタイドに変わり、ますます良い状態になり、私は油断をしたのです。

悪化したのは、平成10年5月頃でした。風邪をひき、かなり苦しい状態であわてて病院へ行きました。ところが、私のぜんそくが喘鳴のない症状に変化し、苦しさを訴えても、長年診ていただき信頼していた先生は「精神的なもので苦しいはずがない」と言うのでした。

◆症状を理解されないまま精神科へ

気管支の末端が詰まっているような重苦しい閉塞感をどうしても理解していただけず、まるでお願いするような形で点滴を受けるのみでした。その後は苦しくなる度、先生と同様のやりとりで、精神的にも病みました。食欲は落ち、夜も眠れず、暗夜に引きずりこまれるような恐怖心で、体が震えて起き上が

ることもできないのです。結局精神科へ紹介されるはめになり、でも、これでようやく恐怖や不安感から開放されるとの思いで妙に嬉しくなりました。「不安障害」と診断されましたが、薬物療法で次第に気持ち安定し、何とか立ち直りたいと気が芽生えました。

◆自己管理の大切さを痛感

専門医を家族とともに探しましたが、思うようにいかず、そんな矢先、新聞に『やさしいぜんそくの自己管理』という本が紹介されていて早速取り寄せました。その本で日本アレルギー友の会を知り、会から現在通院している病院を紹介されました。この病院に約1カ月入院し、薬の正しい使い方やピークフロー測定、日記をつけることなどを指導され、

その記録をもとに医師の指導と治療を受け、自己管理の大切さを教えられました。ぜんそくは慢性的な気道の炎症で、今発作が起きていなくても、常に気道の炎症が続き、その炎症を抑えるには副作用の少ない吸入ステロイドが有効であるといわれています。

現在私は、1日にユニコン100を2錠、アゼプチン2錠、シングレア1錠、パルミコート800マイクログラムをきちんと続けて、その効果を実感しています。もう以前のような油断はしなないと思っています。現在でも疲労が重なると思苦しくなることがあり、そのような時は予備にいたっているセレスタミンを早めに服用し、ようすをみます。まだまだ手探りですが、私なりに自己管理

安全で有効な治療を専門医と

アドバイス

月岡内科医院院長 月岡 一治先生

1. 吸入ステロイドの普及率が低いのはなぜか

ぜんそくで専門医にかかっている人は全体の1割です。9割は非専門医（消化器科、循環器科など）に命を預けています。専門医は吸入ステロイド（ICSと略します）を安全に必要な量使いますし、非専門医は知識不足からICSを全く処方しないか、少量しか処方しません。ぜんそくを知りつくしている医師に出会うかどうかで、患者さんの人生は違ったものになっています。日本でICSの普及率が低いのは、患者さんの大部分が非専門医にかかっているからです。

2. 吸入ステロイドだけではコントロールできない場合の治療

ICSに限らず、吸入薬は気管支の奥まで吸入されてこそ効くのです。ですから一度発作が起きてしまうと吸入が不十分になり、吸入薬はあまり効きません。気管支拡張薬を何回吸入しても苦しい時は、気道が大変狭くなっていて危険な状態です。意識不明になり窒息することさえあるのです。こんな時は直ちに点滴や皮下注射をして血管から気管支を広げる薬を使い、酸素吸入もします。十分吸入できる太さに気道が戻ったら、また吸入薬を再開します。

私は発作を起こしやすい患者さんにレスキュー（救命）ステロイドとしてプレドニゾロンを渡します。ICSを中心とした治療中でも苦しくなった時、朝夕2錠ずつを3、4日内服してもらいます。

しかし基本は、こうした発作を起こさない治療を普段からしておくことです。抗炎症薬と気管支拡張薬を併用しましょう。つまり①ICS（フルタイドなど）、②長時間効く気管支拡張薬の吸入（セレベント）、③抗アレルギー薬（シングレア、キプレスなど）、④徐放性テオフィリン薬（テオドルなど）の併用で良い状態を維持し、⑤悪化時に吸入気管支拡張薬（メプチンエアーなど）を早め使用し、場合によっては⑥レスキューステロイドを内服します。佐藤さん、山口さんはこれらを十分に理解し、実践されています。

をしています。幸せなことにこの3年間、点滴を受けるような発作もなく、吸入ステロイドの効果が大きいと思っています。また、心の片隅では、いつもぜんそくを意識して行動すべきだと思っています。

ぜんそくはコントロールが上手にできれば普通の人と同様に生活ができるのですね。「病は気から」という言葉がありますが、でも本当に苦しい時に、気持ちの持ちようとか、神経質になりすぎる、などと簡単に言われてしまうのは、とてもつらいことです。

私は今、ぜんそくを理解してくださる良い先生に恵まれ、心も体もとても元気になりました。これからは「発作が起きたらどうしよう」ではなく、どう対処すべきかですね。今の私は自己中心的に考えがちでしたが、友の会との出会いによって、人の支えや温かさを知って、自分を見つめ直す機会を与えられました。微力ながら友の会のボランティアに参加でき、それが楽しく張り合いになっています。本当にすべての意味で友の会に心から感謝しております。

和漢薬エキス主剤
アスゲン散・錠A
 せき・たん・ぜんそく薬
喘妙散・錠・鼻炎錠
 アスゲン製薬株式会社
 〒461 名古屋市中区東二丁目 28-8
 TEL 052-931-1212

小児ぜんそく と ステロイド

吸入ステロイドについて

小児ぜんそくで、吸入ステロイドを使用される方も多くなったようです。しかし、相談窓口から感じることは、吸入ステロイドを医師から処方され、使ったほうが良いと思える症状でも親御さんの中には副作用を心配して使うことをためられる方、あるいは拒否される方がいます。経口ステロイドの副作用と混同しているからではないか、と思える場合もあります。

ここに吸入ステロイドを使って良かった前川さん、山田さんの体験を掲載いたします。また、大勢の小児ぜんそく患者を治療しておられる星川小児クリニック院長・山本淳先生から、小児ぜんそく患者の吸入ステロイドを含めた治療について、アドバイスをいただきました。

(担当 上野)

吸入ステロイドは 炎症を抑えるのに有効

秋田県 前川 瑞穂

息子(篤史)は、2歳になったばかりの11月、突然のぜんそく発作で入院しました。それまでは、病院に行ってもゼイゼイしていると言われたことがなく、私はぜんそくについて何も知りませんでした。

退院したら、ぜんそくとはどんな病気なのか、とにかく、友の会の講演会に参加して購入した本を読んで調べました。

そして、「吸入ステロイドは、ぜんそくの本質である気管支の慢性的な炎症を抑える作用が強く、発作を予防するのに最も有効な薬である」ということがわかりました。私は、炎症そのものを抑えるのなら、こんなにいいことはない、ぜひ使ってみよう、

篤史ちゃんと妹の晴奈ちゃん



と思いました。

2、3歳の頃は、だんだんと発作が頻回になっていったように思います。桜の季節は午前4時頃せき込み、雨が降る前日にはゼイゼイして、週1、2回は通院していました。

当時、抗アレルギー剤、気管支拡張剤を常用しており、発作時には、さらに病院で気管支拡張剤を吸入し、経口ステロイドを内服しました。ステロイドをそんなに内服していいものか心配で、インターネットで調べ、投薬の量的には問題ないんだな、と自分なりに納得したこともありました。

❖内服よりはるかに微量と

医師の説明

もうすぐ4歳になる9月、主治医の先生が、「もう4歳だから使えるでしょう、吸入ステロイドやりましょう」とおっしゃいました。

「内服に比べれば、はるかに微量なので副作用はほとんどありません」と

ん」という説明で、アルデシンを処方されました。私は本であらかじめ知識があったおかげで、その時「お願いします」と即答することができました。

吸入ステロイドの副作用で心配したことは、「身長が伸びないことがある」ということでしたが、当時息子は標準よりも身長が高かったため、ようすをみてだんだんと標準よりも低くなってきたら、先生に相談しようと思いましたが、出るか出ないかわからない副作用を心配して、吸入ステロイドを拒否する気にはなれなかったのです。(ちなみに現在息子は7歳、吸入ステロイドを4年間常用していますが、クラスでも身長は高いほうです。)

❖秋田に転居し、医師は予防的治療に力を

4歳半になる3月、転勤で秋田に来ました。初めて受診した小児科で、「アルデシンを1日4回吸入しています」と言ったら、今の主治医は、「いったいどうやって、1日に4回も吸入していたの?」と目を丸くされました。「毎食前とおやつの前に」と言うと、「うん」とうなって、「これは1日2回でいいからね」と、フルタイド(吸入ステロイド)を処方してくださいました。偶然にもその場にいた看護師さんがフルタイドを使っていらして、「これを使っていると、具合がいいですよ」と太鼓判を押してくださり、期待感が高まりました。そして以下の処方で、秋田での治療が始まったのです。(いずれも1日当たり)

フルタイド50ロタディスク 1吸入2回

オノン(抗ロイコトリエン剤) 1・3g

テオドール(気管支拡張剤) 1・2g

セレベント(気管支拡張剤) 1吸入2回
発作はだんだんと起きなくなり、通院が月

1回の定期診察だけになって、大変らくになりました。ですから、発作時の吸入も、経口ステロイドの内服もなくなりました。

1年生になった現在は、フルタイドとテオドールだけでコントロールしています。発作は全くなく、風邪をひいても、せきは出ないことが多くなりました。先生が予防治療に力を入れてくださり、吸入ステロイドを続けているから、だんだんと良くなっているのではないかな、と思います。

息子は総IgEが2300あり(普通は2けた)、強いアレルギー体質で、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎も合併していますが、学校をほとんど休まず、元気に、普通の生活を送っています。

大きくなったら、刑事になりたいとのこと。アレルギーをうまくコントロールしながら、夢をかなえてほしいと願っています。

朝まで眠れたのは11年ぶり

大分県 山田 清美

❖出口の見えないトンネル

長男悠貴の誕生は、ほかには何もいらないうと思うほど幸せいっぱいなことでした。しかし、退院してからは徐々に不安や心配が大きくなっていききました。最初は顔や頭、背中にできる湿疹がなかなか治らず、次にそれと入れ替わって鼻水が止まらなくなり、せきが出ぜんそくに移行しました。

生後6カ月頃には気管支拡張剤と抗生物質はほぼ毎日のむようになり、月に何回も悪化し、夜間救急外来には片道1時間かけてその

度に行きました。いつもゼーゼーしているの
で、夜中に背中をさすり、いつの間にか朝に
なっていました。「この子は来年生きている
のだろうか」。そんな不安さよぎりでした。
病院的薬をいくらのんで一向に良くなら
ない。いったいどうすれば良いのか、出口の
見えないトンネルの中にいるようでした。
「少しずつ良くなるかもしれない、そう思う
ことで自分を支えています」。

❖ベッドにくくりつけられ泣き続ける

悠貴が2歳の冬、ひどい発作を起こし、小
児科の医師の紹介で、総合病院に入院しまし
た。そこは完全看護で、夜間親が付き添って
はいけないところでした。悠貴は点滴の管を
引きちぎってしまうので、両手両足をひもで
ベッドにくくりつけられ、夜も昼も泣き続け

ました。食事もとらない子を残して、家に帰
るのは辛く、一日中声をからして泣き続ける
わが子に、妊娠中だった私は参ってしまっ
て、数日で前髪は真っ白になってしまいました。
家に帰っていたことを病院にお願いまし
ました。病院側は、治療に従えないのなら、
何かあってももう来ないでほしいという旨を
言われました。子どもは入院前よりやせ細り、
連れて帰るのに迷いはありませんでした。

その後も良くなるわけでもなく、家と近く
の小児科医の往復ばかりでした。食事療法、
日本や中国漢方、防ダニ加工の布団など、い
いと言われることは何でもやりましたが、そ
れでも良くなりならず、「誰か助けて！」と思う
日々でした。その頃主人の転勤で、5年以上
マレーシアに住むことになりました。ぜんそ

くは相変わらずで入院もしましたが、マレー
シアには冬がないので、日本にいた時よりは
悪化しませんでした。
けれど失敗したと後から思えることは、基
本的な炎症を抑える治療をしなかったことです。
大きな病院では吸入ステロイドの治療をして
いたのです。初めて吸入ステロイドの使用を
薦められた時は、正直怖いと思いました。副
作用で大変なことになるという聞きかじりの
知識が、治療を遅らせてしまったのです。

❖友の会との出会いから

日本に帰る頃、次男も三男もぜんそくと
言われました。いつも誰かが具合が悪く、夜中
に何度も起こされる日が毎日続き、自分の中
ではそれが当たり前のようになりました。日
本に帰ってからは、梅雨の時期の湿度の高さ、

アドバイス
アセスメントをしながら最適な治療を

星川小児クリニック院長 山本 淳先生

みなさんの体験談を読ませていただきまし
た。紆余曲折はあったにせよ、最終的には健
康を取り戻されたようで良かったですね。

ただ、小児ぜんそくの場合、吸入ステロイ
ドさえあればいいというわけではなく、その
ほかにも予防薬としては、抗ロイコトリエン
薬、インターンなどが使われ、効果をあげて
います。吸入ステロイドも成人のように大量

には使いませんので、むしろ一時的には複数
の薬を少しずつ使って予防的治療をするとい
うこともあります。
以前は、小児領域では、吸入ステロイドを

患者だけでなく医師のほうも敬遠しすぎて、
重症になってから初めて使うというような愚
を犯していたこともまれではなく、どうせ使
うならばもう少し早いタイミングで導入すれ
ばよかったですと思うことが多々ありました。
吸入ステロイドさえ処方してくれば先進
的なお医者さん、というイメージをもたれた
方も少なくないでしょう。

しかし最近では、たとえば副鼻腔炎の合併
をあまり考慮されていなかったり、環境整備
をほとんど無視して、必要以上の吸入ステロ
イドが漫然と長期に処方されている例もあり、

薬の使い方の難しさを感じます。
吸入ステロイドに限らず、どんな治療を導
入するにしても、必ず「アセスメント」する
気持ちが必要になってくると思います。また、治療が
本当にうまくいっているのか、安定してから
の再評価も大切です。そして最後に減量する
時、あるいは予防薬を間欠的、または季節的
に使用するまでに改善してきた時期のアセス
メントも、成人ぜんそくへの移行を防ぐ上で
も非常に重要だと思えます。

これは医療側、患者側、双方が努力して、
良いパートナーシップを構築する中でこそ、
できることです。診療の中で対話を通して、
今受けている治療をた
えずアセスメントしな
がら、ゴールを目指し
てほしいと思います。



Fujisawa

先端医薬でなく
世界をつなぐ

藤沢薬品工業株式会社
大阪市中央区道修町3-4-7 〒541-8514
http://www.fujisawa.co.jp/

冬の寒さで、3人ともマレーシアにいた頃よ
り悪化しました。病院によって治療もさまざ
まなのに戸惑いました。
ある日、患者同士の会はないかと、電話番
号案内に問い合わせ、日本アレルギー友の会
があることを知りました。会に問い合わせる
と、インターンとベネトリンをモーターつき
の吸入器で使う方法や、吸入ステロイドは怖
くないということなど、教えてくださいまし
た。早速、主治医から吸入ステロイドを出し
ていただき、使用するようになって1週間も
しないうちに、ぐっすり朝まで子どもも私も
寝ることができました。冗談ではなく朝まで
寝ることができたのは11年ぶりでした。
今は漢方薬の内服、体力づくりも無理せず
に行い、吸入ステロイド、インターンとメプチン、
時にはホクナリンテープを使い、鼻炎もあるの
で点鼻薬も使っています。子どもたちも以前に
比較して明るくなつたように思います。
私は友の会との出会いでとても救われまし
た。友の会が、さらに多くの方に知られたら
と思っています。

アトピー性皮膚炎とステロイド

—アトピー性皮膚炎におけるステロイド外用薬

アトピー性皮膚炎の治療にはステロイド外用薬が不可欠となっています。その必要性和上手な使い方を、お2人の体験談と専門医のコメントからお伝えします。(担当 丸山)

絶望の底から立ち直って

東京都 木村 麻理 (35歳)

アトピー性皮膚炎は、自己管理していくことがとても大切な病気ですが、私にはそれがうまくできずに悪化させてしまった苦しい経験があります。厳しい体験でしたが、それを乗り越えた後は良い状態を保ちつつ、日常生活を送っています。

◆私の病歴

5歳頃に皮膚科で湿疹と診断されました。それ以後、ひざの裏や、ひじの内側などにも慢性的な湿疹ができるようになっていきました。14歳の夏に湿疹が全身に広がり、アトピー性皮膚炎と診断されました。

ステロイド外用薬を使ってコントロールしながら過ごし、その後就職、結婚。その数カ月後、次第に症状が悪化し始めました。激しいかゆみに夜も寝られなくなりました。それを転機に、大病院に約1カ月入院。入院前よりは良くなり、退院後数カ月は保湿剤のみで過ごすことができました。しかし症状が全く消えたわけではないので、それに耐えながらの生活は決して楽なものではありませんでした。再びステロイド外用薬で症状をコント

ロールすることに決めました。その後、プロトピック軟膏が発売され、顔への使用を開始しました。顔の症状が良くなったので、人目を気にすることがなくなり、生活が大変明るくなったと思います。

◆悪化とその後

それまであまり症状の出なかった顔面が赤く腫れるようになりました。皮膚科の先生から顔面にと処方された弱いステロイド外用薬を塗るようになりました。ところが、顔の症状はなかなか落ち着いてはくれませんでした。それどころか次第に体のほうも、それまで使っていた強さのステロイドではコントロールが難しくなってきたのです。顔は軟膏を塗るのを控えると再び悪化して浸出液が出るようになってきました。非ステロイド系の軟膏も今ひとつです。もうどうしたら良いのかわかりません。

よく勉強しようと思い、本や雑誌を読みましたが、アトピーに関する情報というのは多種多様です。中にはステロイドの副作用を大変強調したものもあり、ステロイド外用薬を長年使用してきたことがうすうす気になっていた私は、すっかり混乱してしまいました。軟膏の使用が中途半端になり、当然のことながら悪化していきました。ステロイドをやめ

られるとうたった民間療法の会社を訪ね、お金を払い込むす前に思いとどまって契約を断ったこともありました。

その頃には、24時間途切れることのない激しいかゆみと、それによる睡眠不足、じくじくと染み出す黄色い浸出液の不快感で、かなり消耗していました。家でテレビを見ていても浸出液が顔からひざに落ちてくるという状態です。外出もままなりません。つらい症状に悩まされているため気が休まることなく、絶望的な気持ちに追い詰められていました。いつも泣いていたものです。

その後、前述の大病院に入院。亜鉛化軟膏をリント布に塗り、じゅくじゅくの顔面に貼り付けてのぐ日々を送りました。約1カ月後、症状が落ち着いてきたところで退院し、保湿剤のみでその後数カ月間過ごすことができました。その頃には、自分の状況を考え、アトピーの治療のみにとらわれて人生を送るのは現実的でないと思うようになっていたのです。それで、再びステロイド外用薬を使いながらコントロールしていくことに決めました。

現在では主治医の先生と相談しながら、良い状態を保っています。薬を上手に使いながら、自分の生活を大切にしたいと思っています。

普通の生活ができる幸せ

東京都 山本 千鶴 (39歳)

私は小さい頃から皮膚が弱かったのですが、湿疹が悪くなると病院へ行くというこの繰

り返しでした。結婚し、妊娠した時から湿疹が悪化するようになりました。産んでからは睡眠不足、育児ストレスなどから、常にかゆい状態が続くようになりました。あまりにひどくなり、1週間ほど入院しました。入院中はゆっくり眠ることができ、落ち着いた状態で退院しましたが、しばらくするとまた元のようにかゆくなってしまい、結局ステロイド薬を塗っても治らないと思うようになりました。それよりもステロイドを使うことにより、アトピー性皮膚炎をより悪くして、皮膚が黒ずんでくる、という情報を耳にするようになり、ステロイドを使ってはいけないのではないか、使うからアトピー性皮膚炎が治らないのではないだろうかと思うようになってしまいました。

◆ステロイド不信から悪化へ

私はとにかく治りたい一心で、ステロイドの薬を一切やめました。すると、まず脚が曲げられないほどむくみ、腕、顔とどんどんむくんでいき、それと同時に皮膚は赤くなり、体の中からわき上がるような猛烈なかゆみと、皮膚が破けていくのではないかと思うほどの痛みが続くようになりました。あまりのひどさに、家事や育児ができる状態ではなくなっていました。それから体のむくみ、赤み、痛み、襲ってくるようなかゆみ、血が出る、浸出液が出るという状態で、夜眠ることができなくなり、まさに地獄のような日々をただひたすら我慢して過ごしました。なぜあんなに我慢し続けたのか、自分でもあきれほどでした。どんどん悪く、かゆくなるのはいい方向へ向かっているからだ、体の外に悪いものが出て行くからなんだと思ひ込み、ひ

たすら我慢し、一日中体をかいて過ごして
ました。顔中にブツブツができ、ウミが出て
きて顔の皮膚が見えないほどウミだらけに
なってしまう、ウミでまつ毛がくっついて眼もほ
きり開けられず、口も普通には開かなくなり
ました。生きていけるだけで精一杯でした。
◆ステロイドを上手に使うと決意

何とかしなければ、このまま一家の中に閉
じこもっていなければならなくなってしま
うと思ひ、怖くなりました。そこで保健所に相
談して日本アレルギー友の会を紹介して
もらったのです。その時の私は、首やあごから
滲出液が出て、痛くて首にタオルを巻いて
いる様でした。

友の会の方に励まされ、病院を紹介してい
ただき、またステロイド軟膏による治療を開
始しました。ステロイドを使うことに抵抗は
あったのですが、もうこのまま我慢してい
られない、正しい知識を身につけ、上手に使
ていこうと心に決めて治療を始めました。顔
にはプロトピック軟膏を使い始めたら、最初
はかゆくなり、心配だったので、どん
ん良くなりました。しかし、完全に湿疹が消
えたわけではありません。今でも毎日のよう
にかゆいです。しかし薬でうまく抑えて普通

の生活を送っています。
今は、私のアトピー性皮膚炎は治らないと
思っています。治らなくても、人より皮膚が
荒れていても、「私は病気です」などと暗くな
らず、積極的にいろいろなことをしていこう
と努力しています。アトピー性皮膚炎で悩ん
でいるみなさん、普通に生活できる日がき
て来ます。前向きに、それでもあまりがんば
りすぎずにいきましょう。

アドバイス

ガイドラインに沿った標準治療でコントロールを

東京通信病院皮膚科部長 江藤 隆史先生

木村さん、山本さんお2人の体験談を読ん
で、大変感動しました。「アトピー性皮膚炎を
治したい」と切望する患者さんの気持ちは、
とてもよくわかりますが、アトピー体質は、
今の医学（西洋も東洋も）では、完全に治す
ことは不可能です。ただ、「治してほしい」と
受診される患者さんに「アトピーは治らない」
とだけ申し上げ、説明少なくステロイドを出
す医師も問題でしょう。

たような気がします。大きな火事をバケツの
水で消すような、不十分なステロイド治療が、
ズブズブとアトピー炎症を持続させ、炭火の
ような炎症が、皮膚を黒く、厚くさせました。
ステロイドによって皮膚が黒く厚くなるとい
う誤解は、このようにして生まれたと思われ
ます。適正な治療を行えば、決してこのよ
うなことは起こりません。

2000年にアトピー性皮膚炎の治療ガイ
ドライン（日本皮膚科学会編）が出てから、
適正な薬物療法が全国の皮膚科医の統一意見
として広まり、木村さんが言っているように
「アトピーを上手にコントロールして、自分
の生活を大事にしてゆく」治療方針が定着し
てきました。それまでは、私たち皮膚科医の
多くも、やや及び腰で、やや弱めのランクの
ステロイドを処方したり、非ステロイド系の
外用薬を使ったり、弱気な治療方針が多かっ

ただ顔へのステロイドの使用は、酒皰様皮
膚炎や毛細血管拡張などの局所副作用を起こ
しやすく、皮膚科医も及び腰になりがちです。
木村さんの体験した亜鉛華軟骨のお面などで
急場をしのぐくらいしか良策がなかったわけ
です。1999年にプロトピック軟膏が登場
し、この問題点もかなり解消されました。欧
米では「life changing medicine」とも呼ば
れ、木村さんのおっしゃるように「生活が大
変明るくなった」と実感される外用薬として
用いられています。効果の弱い同様の薬、ア

スコマイシンも欧米で登場し、近く日本でも
発売されます。2003年には、小児用も登
場しましたが、発がんのネズミのデータが、
わが国のみで問題視され、使いにくくなっ
て、150歳くらいでがんになるかもしれな
い」という程度のリスクで、少量の外用では
全く問題がないはずで

いイントロの部分に使われただけでした。こ
のように、多くのマスコミは、誤ったステロ
イドの情報を今でも出し続け（そのような内
容のほうがり上がり上がるから）ようです。
患者さんのことなど全く考えていません。山
本さんが体験したように「皮膚が黒ずんでく
る」ことがステロイドのためと誤解してしま
う方が、まだまだたくさんいらっしゃいます。
私たち皮膚科医は、外来でお話ししてもせい
ぜい10分程度、十分理解していただけないこ
とも多いようです。入院していただいても、ゆっくり
お話しすると理解していただけたこともあり
ますが、マスコミやインターネットのステロイド批
判、プロトピック批判には、十分対応できていま
せん。山本さんが最後に述べておられるよう
に「治らなくても、暗くならず、積極的にい
ろいろなことをしていこう」という呼びかけ
こそが最大の力であり、多くの悩めるアト
ピーの方々、標準治療をしっかり受けてみ
ようという強い気持ちを起こさせてくれるも
のと信じています。その山本さんを強くさせ
たのが日本アレルギー友の会の存在であり、
これからも頑張っていてくださればと切望しています。

プロトピックの登場により、これまで及び
腰だったステロイドの使用も、ランクを上げ
た思い切った使い方ができるようになりまし
た。強い炎症をステロイドで抑え、長期に使
用して局所的な副作用が起こりそうなら、ス
テロイドのもつ局所副作用のないプロトピッ
クに切り換えてゆくことが可能だからです。
先日、女性雑誌の取材があり、アトピーで
悩む乳幼児を苦に一家心中された家族の記事
にコメントを述べました。「ステロイドを適
正に用いていけば、うまくコントロールでき
ていたかもしれないし、脱ステロイド治療に
そんなにお金を使って困ることもなかったの
では……」とコメントしたはずが、記事の内
容は、「ステロイドは怖い……」という意見が
主体で、私のコメントは、あたりさわりのな

の生活を送っています。
今は、私のアトピー性皮膚炎は治らないと
思っています。治らなくても、人より皮膚が
荒れていても、「私は病気です」などと暗くな
らず、積極的にいろいろなことをしていこう
と努力しています。アトピー性皮膚炎で悩ん
でいるみなさん、普通に生活できる日がき
て来ます。前向きに、それでもあまりがんば
りすぎずにいきましょう。

患者の知恵袋

患者の方々が長い闘病生活の中で、症状を悪化させないために、日々努力し身に付けられた知恵の数々です。

ぜんそく

★「たん」

千葉県 一樹 義充(68歳)
焼肉のタンではありません。ぜんそくで「たん」といえば、気管支にへばりついた痰の出し方の話です。

薬では痰切りといわれているムコダインですが、①水を飲む(できれば温水)、②腹式呼吸をする、③体操をする(ぜんそく体操というのがあります)、④胸や背中を軽くたたいたり、バイブレーターする、⑤手を鷲の爪形にしてあばら骨のへこんだところを軽くたたき、⑥無理にせきをしない、⑦エヘンというせき払いで痰を出す、などいろいろなことを学びました。

★私の風邪の予防対策

東京都 佐久間 まつ子(67歳)
これと言える自信も根拠もないが、ただ私なりに毎日心がけている3つの習慣がある。1つは外出後は必ずうがい、手洗いはもちろんだが、そのうがいが法である。1つまみの塩をぬるま湯で薄めて、のどの痛い時は必ず1日5回以上はする。

2つめは体が寒いとか、風邪気味だと感じた時など、体の内側から温める。「葛根湯」「くず湯」「根しょうがのすりおろし」を熱湯でとがして飲む。体の全体が温まり、のどの痛みなどはいつしか消える。2、3回続ける。3つめには「健全な食生活」と考えている。と言う私は5、6年前までは1人での生活。3人の息子も独立して一緒に食卓を囲む家族もなく、単品の食生活を過ごしていた。風邪をよくひき、発熱で何日も床につくことが多かった。今は息子夫婦と2歳の孫との生活。嫁は私の体を気づかい、毎日食卓を飾ってくれる。おかげで発熱もなく、数年来床につくことはない。また、孫との散歩も楽しい。食生活の大切さを感じながら楽しく過ごしています。

★心と体のバランス

栃木県 須藤 久子(70歳)

血圧は、若い人でも年配の人でも、上がったりがたりはするものだと思います。でも高齢になると血圧が高くなったまま、きちんと制御ができなくなるのだと思います。また、年齢とともに寝つきも悪くなりました。

このようなことから、心体のバランスを取りたい、と1日に約2kmから3kmを毎日歩くようにして、半年が過ぎました。歩き始めてからは、特別なことがないかぎり寝つきも良くなり、血圧も安定したように思います。風邪の予防にもなっているような気がします。

ただし、私は長いぜんそく歴なので、冷たい風が気管支に入ると、気管支が詰まり、声の理由にもなるので、冬は必ずマスクをし、手袋、マフラーもして歩きます。また、年齢的なことも考え、歩調を緩めたり、速めたりして、体調に合わせ、あせらずに歩いています。



★治療器具の豆知識

東京都 佐藤 瑞穂

①ピークフローメーターの使用期限

購入してもどこにも書いていないのですが、長い間使っていると、値が高く出る傾向があるとのこと。そのため、何年も使っている方で最近ピークフロー値が上がってきたと喜んでいる方、ひょっとしたら交換時期かもしれません。

②ピークフローメーターの良い測定方法
みなさんいろいろな方法で測定していると思いますが、いつも違った姿勢で測定するのは良くありません。必ず立つ時は立って、座る時はできるだけ同じ椅子、同じ姿勢で測定するのが望ましいです。

③インスパイアースの取り扱い方法

定量噴霧式吸入器のスペーサーとしてしばしば用いられるインスパイアースですが、しばらく使っていると、奥のほう白くなって掃除も思うようにいかないとします。汚くなってしまった場合は、主治医や薬剤師の先生にお願いして、新しいものをもらいましょう。一度もらうと次はもらえないと思っ

★小児ぜんそく

毎日の生活上の工夫

東京都 阿久津 英子(11歳児の母)

・生活面

- ①寒い季節は、外出する時マフラーをして、冷たい風がのどや首に入らないようにする。
- ②気道が狭くなってくると落ち着かず、笑い上戸になって、ゲラゲラと笑いが止まらない。上戸になって、ゲラゲラと笑いが止まらない。その時はピークフローを測ってみる。ピークフロー値が落ちてきたら、早めに対処し、無理をしない。
- ③年が大きくなった時、自己管理ができるように、治療や予防について親子で考え、話し合うようにしている。

・食事面

- ①化学調味料は使わず、調理済み食品、冷凍

食品、外食をなるべく控える。
 ② 甘い物の食べすぎや暴飲暴食は発作の原因になるので気をつける。
 ③ 発作時は果物、野菜を中心にし、体に負担がかからないようにする。

アトピー性皮膚炎

★子どものアトピー

夜のがゆみ対策

東京都 中村 俊哉

6歳になる娘は小さい頃からアトピー性皮膚炎に悩まされています。外用薬での治療も行っていきますが、布団に入って暖まるとかゆくなるせいか、眠ったなどと思うとすぐに「かゆいよ」と起きだしてしまいます。甘えているものもあるかもしれませんが、かゆみで夜もなかなか眠れず、本人も親も疲れきってしまふことも多い日々です。

こんな時は、まずかゆいところをなでたり、軽くたたいたりして、かゆいことを認識してやり、添い寝をして安心させることが第一です。かゆいことをわかってもらおうと安心するようです。また、寒い時は布団から出して体を冷やすのも良いと思います。いちばんぐっすり眠れるのは、やはり日中たくさん遊んで体が疲れている時でしょう。ですから、なるべく昼間に体を動かすようにしています。

★冬の乾燥対策と

プロトピック使用のついで

東京都 M・K

☆乾燥するこの季節は、保湿に努めています。

清潔にすることは大切ですが、入浴時は洗すぎないように気をつけています。手で石けんを泡立て、軽く、さするように洗う程度です。入浴後は、肌が乾燥しないうちに保湿剤や軟膏を塗って保護しています。保湿剤を塗る時は、まず両手をこすり合わせるようにして手のひら全体に薄くのばし、そのまま肌の上に軽く滑らせて広げていきます。こすらずに薄く広くのばすと使用感が良いようです。

☆私は髪の毛も乾燥していてとても傷みやすいのですが、肌のことを考えてトリートメントなどの使用は控えています。代わりに、純度の高いオリーブオイルや椿油を、髪の毛にごく薄く塗ることがあります。パサつく髪の毛を保湿するのに役立ち、見た目にも艶やかに仕上がります。

☆食器洗い用の洗剤を液体石けんにかえたところ、手荒れが良くなりました。洗浄力は弱いのですが、皮脂を奪われすぎないので良いです。

☆プロトピックを使い始めた頃、頬のにきびに悩まされました。思いつきで、にきびの広がっていた頬にはプロトピックを使わずに保湿剤を塗り、その周辺(耳の際やあご)などにプロトピックを塗ってみました。にきびは消え、顔面全体の炎症は抑えられています。人目につく顔面が良くなったことで、アトピーのお付き合いが良くなった気がしました。



★かゆみ止めと

スキンケアのポイント

千葉県 E・M

・かゆみには保冷剤
 かゆい時にはとにかく冷やすことが第一ですが、夏にクーキやお惣菜を買うとついでに小さい保冷剤をハンカチに包んで患部にあけると、ちょうど良い冷え具合です。
 ・顔の乾燥には化粧水も
 顔のかさかさしたところに保湿剤としてワセリンを塗ることがありますが、その際に自分の肌合った化粧水を先に塗ると、しっとり感が持続します。水分を補充してから油分で蒸発を抑える感じです。化粧品会社でサンプルをもらって確認して使ってみてください。
 ・シャンプーが合わないかなと思ったら
 刺激の少ないシャンプーを使っているのに、なぜか合わなくなってくる場合があります。そんな時はちょっとほかの種類にかえてみましょう。しばらくかえてから元に戻すと、また使い心地が良くなる場合があります。

高い品質はそのままに、更に小型・軽量。

パリ・ユニライト

PARI UNI Light

これからは 外出も楽しく快適に!

サイズ 手のひらに乗るパスポートサイズ。

性能 高い噴霧性能で吸入時間を短縮。

価格 更にお求め安い価格。

< 輸入販売元 >
 松吉医科器械株式会社 TEL: 03-6442-8442 東京都中央区日本橋本町4-9-5
 TEL: 03-3270-4724 FAX: 03-3270-3943 URL: http://www.matsuyoshi.co.jp
 < 文獻請求先 > パリ日本事務所 TEL: 072-728-3700 URL: http://www.pari-japan.jp

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

NI 帝人商事株式会社 リビング部 生活用品課

医療用医薬品 製造販売

あしたの健康を考へる

日研化学

日研化学株式会社
 本社 東京都中央区築地5-4-14

東レケバック&アンテル、II 使用

クリーンックふとん

NEW 東レ・アンテルC、使用

マイトフリー

ふとんカバー
 防ダニ・防臭・抗菌・防臭効果の布製カバー

製造販売元
 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

ぜんそく患者の「風邪」の対処法

ぜんそく患者は一般的に風邪から感染症状を起し、対応や処置が遅れると、気管支炎のような症状から大発作につながります。ぜんそく患者にとって、大小の差はあっても誰もが、風邪を怖いと思っているのではないのでしょうか。早期の処置の大切さを痛感している方は多いと思います。基本的にはまず医師の治療を受けることが大切だと思いますが、風邪からぜんそくの症状を何度も悪化させた坂本さん、大田原さんに次の3点について答えていただき、月岡内科医院院長の月岡一治先生にアドバイスをいただきました。

- ① 風邪をひきそうだと思ったらどうしますか。
- ② 風邪をひいてしまったらどうしますか。
- ③ 風邪をひかないための日頃の注意は。

(担当 上野)

抗生剤、経口ステロイドは常に予備を

神奈川県 坂本 直美 (61歳)

① 悪寒、だるさ、くしゃみ、鼻水が出て「風邪かな？」と思ったら、熱湯で溶いた葛根湯を飲み、暖かくして休みます。

② 私は強いアスピリンぜんそくがあるのでP₁顆粒が飲みません。したがって、葛根湯を飲んでも風邪症状が治まらず、ピークフロー値が下がってきたら、痰の色がつかどうかの早いうちに手持ちの抗生剤と経口ステロイド剤を服用するようにしています。躊躇して症状を悪化させてしまった経験が何度もあります(経口ステロイドと抗生剤は予備をいただきます)。3、4日これを続けてもひど

くなるようでしたら病院へ行き、主治医に診ていただきます。

③ 以前、風邪をひくと主治医から「疲れるよくなことがあったか」とよく聞かれました。過労にならないように気をつけていますが、適度に運動することも必要だと思います。それは言っても私の場合は歩くこととストレッチをするくらいです。ストレッチをためこまないことも大切なようです。

信用できる滋養剤の力も借りています。睡眠不足にならないように気をつけ、最近30分早く寝るようにしたらだいぶらくになりました。寝室の加湿は、昨年秋の講演会でアドバイスがあったように、洗濯物を下げています。手洗い、うがいはこちらのこと、風邪は首と名のつくところから、といわれますので、首、手首、足首の冷えに気をつけています。

風邪と思ったら早期に予備の薬を使用

千葉県 大田原 文代 (56歳)

① 寒気がし、くしゃみ、鼻水が出てきたら、風邪になるのではという用心から就寝前にP₁顆粒を飲み、床につきます。

② 約30年のぜんそく歴をもつ私は、当初主治医から、風邪(感染)の時は経口ステロイドと抗生剤を飲むと治りが早いと聞いていました。現在の主治医も、風邪の時のために経口ステロイドと抗生剤か、抗菌剤を常に予備にくださっています。

私の風邪の初期症状は咽頭あたりが痛く、鼻水、くしゃみが激しくなったら、悪化する

こと間違いなしです。その段階でブレドニン1日2錠と抗生剤を、ほかのぜんそく薬とともに使用します。このような応急処置をして病院に行き、治療していただきます。過去にこれらの薬をこだわりながら中途半端に使用したら、症状をこじらせ、回復までに時間がかかり、経口ステロイドや抗生剤を多く使う結果になりました。以来、風邪の時はしっかり

薬を使うことが大切だと思っています。③ 私の場合、過労と寒さが風邪の大きな原因と感じています。極力睡眠をとること、着るものを暑かったら脱ぎ、寒かったら着るものの調節はまめにします。体はかばうばかりでは弱ってしまうと思っていますので、毎日歩くことも心がけています。適度な栄養も大切だと思っています。

アドバイス ぜんそく患者の風邪の対処法

新潟アレルギー疾患研究所 月岡内科医院院長 月岡 一治先生

風邪をひきそうだと思ったら 体を暖かくし、消化の良い食事をとり、早めに眠ります。ぜんそく治療薬の服用を忘れずに。イソジンなどでうがいをしましょう。

風邪をひいてしまったら 風邪の原因の8割以上はウイルス感染で、残りは細菌感染です。抗生物質は細菌にしか効きません。ですから風邪にすぐ抗生物質の内服、とはなりません。ウイルス感染は細菌感染に比べて、気道粘膜を刺激し発作を起こしやすく、発熱や膿性痰がない時点でも患者さんのピークフロー値は低下しています。ですから風邪の症状が出たらすぐぜんそく治療を強めなければなりません。気管支拡張薬を吸入・内服する、吸入ステロイド薬を増量する、経口ステロイド薬を3～4日内服するなどが、さらに大きな発作を防ぐためにも必要です。しかし高齢者、重症者ほど、ステロイドを内服するほど細菌感染が持続しやすいのです。肺炎になることもあります。ですから発熱、膿性痰などを確認したら直ちに抗生物質を内服してもらいます。中でもマクロライド系(クラリスッドなど)は①細菌に効く以外に、②ぜんそく症状そのものの改善に作用する、③ステロイド様作用があり、ステロイドの減量・離脱効果があることから好んで用いられるのです。しかしテオフィリン薬(テオドールなど)の血中濃度を上げますので、吐き気や食欲不振があったら減量し、血中濃度を調べましょう。こうした治療の強化が無効の場合は、すぐに医師を受診してください。

インフルエンザ対策 インフルエンザはウイルス感染の中でも高齢者、重症ぜんそく患者の死因になりやすいので、ワクチン接種は毎年必ず受けてください。冬期間はうがい、手洗い、保温を励行してください。

風邪をひかないための日頃の注意 過労、疲労、睡眠不足を避け、規則正しい生活をする。禁煙が原則です。

アスピリンぜんそくがある場合 漢方薬が、安全に使えて有効です。私は風邪の初期には葛根湯、発熱には地竜を、頭痛にはツムラ③④呉茱萸湯を処方します。

坂本さん、大田原さんは良い専門医に恵まれて、風邪への対応は申し分ありません。

NPO法人 日本アレルギー友の会 各部紹介 ～6つの組織から～

当会は、平成14年5月30日に「特定非営利活動(NPO) 法人日本アレルギー友の会」として、東京都より認可を受けることができました。それを契機に6つの組織を立ち上げ、患者のための患者による会を組織的に充実させ、患者の視線で活動を活性化させてきました。400号の発行にあたり、これまでの活動状況を振り返るとともに、各部長から抱負を述べたいと思います。

事務管理部

●事務の内容と

事務所の日常風景を紹介します
①会費の管理…会員のみなさまへの会費の請求や入金処理、会員証の発行など。(現在、パソコンで管理する過渡期にあるので、時々ミスをしてご迷惑をおかけしていることがあるかと思えます。申しわけありません。)
②会報「あおぞら」の発送…発送作業には十数名のボランティアが集まり、にぎやかです。
③その他、一般会計、入会申し込み受け、講演会の前には準備など、もろもろの雑用があります。

火曜と土曜に活動しています。ある日の事務所の風景です。メインの机では2台の電話で相談を受けています。その横のパソコンで入力作業をしています。長いテーブルでは「あおぞら」発送用の封筒を郵便番号別に仕分け作業をしています。
みなさん、一度事務所を覗いてみませんか。(坂本 直美)

会報編集部

●継続は力なり

私は友の会編集部に参加した30号から、何と370回も携わりました。これまで継続で

きたのは、一途に患者同士が助け合う精神が持続できたからです。「誰のためでもない患者のために編集しなければ、地盤が強固になり、絶対に廃れない友の会になる。それには継続である」と言い聞かせてきたのです。400号以降も、大きなことを望まず、一歩一歩着実に前進あるのみ、その積み重ねで500号まで到達するでしょう。

しかし内容は新鮮であってほしい、内容作りには新鮮な人が加わり、新鮮な思考で400号以降は編集していったきたい。これからの編集部は「患者同士わかり合える体験談と、患者のためになる最新医療情報をわかりやすく掲載する」を軸にして、顧問の専門医の先生方のご協力をいただき、関係医療機関、他の友の会組織と連携を保ち、政治的・宗教的に中立を保ちながら編集作業をしてゆきましょう。(堀内 繁)

療養相談部

●心こめて対応したい

療養相談部は、患者としての立場を逸脱せぬよう心がけ、ぜんそくやアトピー性皮膚炎で悩む方々の、どのような小さな問題に対しても、心をこめて対応させていただきたいと思っています。

療養相談部の者たちは、長年、これらの疾病で苦しんだ体験と当会の講演会、Q&A、「あおぞら」などから学ばせていただいています。微力を感じながらも、相談された方に良くなっていただくために、私どもに伝えられることは何かを常に考えながら、学んだことを生かして対応に当たっています。相談のうち、約80%は専門医を紹介させていただいています。

最近ではメールでの相談も多くなりましたが、電話での相談のほうが相手のこともよく理解でき、きめ細かいコミュニケーションがとれ、納得もしていただけるものと思っています。お気軽にお電話ください。お待ち申し上げます。(上野 光子)

広報部

●会員のみなさまからの

情報提供も歓迎
広報部の主な業務は、会の活動紹介と寄付協賛の要請、および取材対応や講師の派遣対応といった渉外関係の業務です。スタッフは上野理事長も含め3名と、小所帯の部門です。現在当会の活動に協賛されて賛助会員になっていたいただいている企業は、製薬関係を中心に16社ですが、これももっと増やして会の活動資金を確保するのが当面の重点テーマです。
ここ数年「患者中心の医療」への流れが強まってきておりますので、当会の活動に対する支援にもきっと良い変化が出てくるものと期待しております。また、会員のみなさまからの情報提供も歓迎ですので、ご協力よろしくお願いいたします。(山田 惟忠)

システム開発部

●友の会をIT化してみせます!!

システム開発部は友の会のIT化を推進するうえで重要な役割を果たしています。とくにここ最近では、ホームページの充実が、友の会全体の最重要事項となっています。そのため、スタッフが一丸となって、情報収集やホームページの構築を日夜頑張っております。また、システム開発部の重要事項はホームページだけではなくありません。今、力を入れているのは、会員管理システムの構築です。現在、会員管理はパソコン上で行っていますが、将来これを発展させて、会費納入管理や会計などと連動させることも考えています。これによってかなりの省力化が推進できると考えております。

しかしながら、システム開発部は慢性的な人手不足に悩まされております。ホームページ作成を経験された方、データベースやプログラミングに詳しい方などいらっしゃいましたら、ぜひ力を貸していただきたいと思っております。(佐藤 瑞穂)

講演会運営部

●患者のための講演会企画

年2回の講演会と2月の実践講座の企画から当日の運営までを行っています。当日のアンケートも参考にし、患者のニーズに応えた講演内容にしようと考えています。

会員のみなさまからのご要望もぜひ取り入れていきたいと思っておりますので、事務所までお寄せください。また講演会当日の運営スタッフにもご協力をお願いいたします。(丸山 恵理)

「あおぞら」400号までのあゆみ

「あおぞら」は、創刊から8号まではタブロイド判2〜6ページの四季報、9・10号も四季報でA5判の小冊子スタイルでした。

昭和47年7月の11号から原則毎月発行となり、B5判4ページ、のちに8ページになりました。

昭和51年56・57号合併号より休まず発行。昭和55年3月に100号記念号36ページを発行しました。104号から第三種郵便物認可を受け、昭和59年5月に150号記念号14ページ、昭和63年7月に200号記念号44ページ、平成4年9月に250号記念号32ページ、平成8年11月に300号記念号52ページを発行し、また、この号からA4判になりました。

今回、400号を記念し、「あおぞら」のあゆみとして、251号から400号までの主な記事を選んで掲載しました。(250号までは各記念号にて紹介済みのため省略します。)

(担当 堀内)

◆II治療についての記事 ○II一般記事・友の会関連記事

年	月	号	主な記事
4	10	251	○読者の要望から「あおぞら」の文字が大きくなる。
4	11	252	○アレルギー専門病院めぐり⑨吉備高原医療リハビリテーションセンター 岡山県まで取材に向く。
5	1	254	◆ステロイド吸入薬を使う患者体験を聞く スペーサー使用とうがいの励行。
5	3	256	◆「アレルギー疾患の心身医学的考え方と治療」(吾郷晋浩先生) 「自分の病気には心理的要因など関係ないと思っている方がほとんどです。その誤解を解くようなお話をします」(連載2回)
6	6	259	○新事務所紹介 現事務所の場所に移転。友の会の将来を見据え、さらに発展させたいという願いをもった移転。
9	5	262	○奥山会長を偲ぶ 5月29日死去、われわれの重石的存在であった。
11	9	264	○中華民国気喘之友協会交流リポート 秋の講演会に、台湾より総勢21名の一行がみえ国際交流を行う。
2	2	267	○第1回アトピー性皮膚炎患者交流会 同じ悩みは尽きず、社会生活・結婚問題など深刻な問題を語り合う。
3	3	268	○第1回ぜんそく患者交流会 活発な情報交換と体験発表の場である交流会を通じて、ぜんそくに対する認識を深め、1人でも多くの方に回復に結びつけてほしい。
6	6	271	○創立25周年記念大会「華やかに刻まれた25年の歴史」 特別講演・女優吉行和

バックナンバーのご紹介

「あおぞら」300号(平成8年11月)から399号(平成17年2月)までの100号に掲載されている主要な記事を分野別に分類して、タイトルと掲載箇所を紹介します。「今読んで役に立つこと」を念頭に記事の選定をしました。どうかご利用ください。

友の会の運営関連

故渡辺勝之延先生 患者のQOLを願って喘息診療一筋

第2回アトピー性皮膚炎患者座談会

専門医とぜんそく児のお母さん方座談会

当会会長 速水澄江さんを偲ぶ

当会の患者代表 第47回呼吸器心身症研究会へ参加

アレルギー週間中の相談100件を越える

同愛記念病院院長に伊藤幸治先生「就任

当会代表第9回日本アレルギー学会春季臨床大会市民講座に参加

「アトピーの体験談を聴く会」にて体験発表

友の会、朝日新聞日曜版「みんなの健康」欄で紹介される

創立30周年記念特別講演会

友の会が「センターニュース」に掲載される

「郡山ぜんそく教室」を終えて

週間「AERA」に当会の記事が掲載される

友の会のホームページを開設しました

上野会長・実地医家向けの喘息フォーラムで講演

朝日・産経に紹介され電話相談会開催

北陸製薬㈱との意見交換会を開催

神奈川県保健教育センターにて体験談を発表

産経新聞に掲載され東京近辺や関西方面の反響多く

日本アレルギー友の会NPO法人となる

組織改変・ホームページリニューアルとシンボルマーク

当会事務所の業務はH16年7月から火・土になります

メールアドレス取得のお知らせ

友の会のホームページリニューアル

調査レポート関連

「信頼のできるお医者さんを教えてください」アンケート調査

吸入ステロイドについてのアンケート結果から

会の運営についてのアンケート調査

本会の運営についてのアンケート結果に応えて

「あおぞら」を読んで、期待するもの

電話相談リポート

講演会へのご要望と熱い期待

年	月	号	頁
H8	11	300	3
H8	11	300	20
H8	11	300	27
H8	11	300	30
H8	12	301	1
H9	3	304	1
H9	4	305	7
H9	6	307	1
H9	6	307	2
H9	6	307	3
H10	8	321	7
H10	11	324	7
H10	8	333	4
H10	8	333	6
H11	11	336	7
H11	11	336	8
H12	9	346	7
H12	10	347	8
H13	4	353	1
H13	4	353	3
H13	7	356	3
H13	11	360	1
H13	12	361	7
H14	7	368	7
H14	8	369	1
H14	8	369	7
H14	11	372	7
H15	10	383	7
H16	4	389	7
H16	4	389	7
H16	10	395	1
H16	9	394	1
H16	9	394	2
H16	9	394	3
H16	9	394	4
H16	9	394	5
H16	9	394	6
H16	9	394	7
H16	9	394	8
H16	9	394	9
H16	9	394	10
H16	9	394	11
H16	9	394	12
H16	9	394	13
H16	9	394	14
H16	9	394	15
H16	9	394	16
H16	9	394	17
H16	9	394	18
H16	9	394	19
H16	9	394	20
H16	9	394	21
H16	9	394	22
H16	9	394	23
H16	9	394	24
H16	9	394	25
H16	9	394	26
H16	9	394	27
H16	9	394	28
H16	9	394	29
H16	9	394	30
H16	9	394	31

12	8	8	7	7	7	7	6	6	4	4	2	11
301	300	298	296	294	291	289	288	286	283	281	279	276
○会長速水澄江さんを偲ぶ 平成8年9月17日死去。会長は肝心な時に慎重に に使われる主な薬一覽表。	○B5判からA4判へ大型化、さらに読みやすくなる。 ○特別記念号に32名の顧問の先生方がご寄稿。体験談、第2回アトピー性皮膚 炎患者座談会、専門医とぜんそく児のお母さん方の座談会、アレルギー治療 に使用される主な薬一覽表。	◆「ぜんそくの問題点と治療」(宮本昭正先生) 「ぜんそく」の発症率は10年の間 にだいたい20〜50%増加している(連載4回)	○アレルギー友の会を創立時から支えてくださった渡辺勝之延先生を悼む 5 月29日肺がんのため死去。がん告知を受けた後も外来で意欲的に診療を 行っていた。先生はもういない。	○アレルギーシンポジウム96 基調講演(宮本昭正先生)、専門医(吉高志先 生)と患者によるパネルディスカッション(もつと教えて……アトピー性皮 膚炎とステロイド)。科学技術館にて開催。	○秋の講演会 一流の講師4名(根沢靖弘先生・寺道由晃先生・富岡玖夫先 生・池澤善郎先生)を迎え盛況、個別医療相談にも希望者殺到。	○渡辺勝之延先生アストラ名誉受賞記念祝賀会盛大に挙行	○アレルギーシンポジウム96 基調講演(宮本昭正先生)、専門医(吉高志先 生)と患者によるパネルディスカッション(もつと教えて……アトピー性皮 膚炎とステロイド)。科学技術館にて開催。	◆「アレルギー性疾患の漢方療法」(丁宗鐵先生) 「漢方は非常に古く成立した 医学です。病氣治療の本質的なところがあると考えることができる(連載2回)	○第1回アトピー性皮膚炎座談会開催 吉池高志先生を囲んでステロイド外用 薬の使い方など積極的な議論が交わされる。(連載4回)	○中華民国気喘之友協会会員大会にアレルギー友の会招かれ国際交流 斎藤勝 剛先生が講演、友の会から副会長2名同行。	◆「成人型アトピー性皮膚炎治療の現場における諸問題」(吉池高志先生) 「年々医者不信の患者さんが増加し、ステロイド外用薬も含めた考え方に一 部誤解があるのではないか……」(連載3回)	○25周年記念出版完成『患者が語るアトピー・ぜんそく治療体験集』『専門医に 聞くアトピー・ぜんそく最新治療』の2冊 「あおぞら」集成本ついに出版。 患者の視点に立って出版された書籍はそう多くはない。 ○本年より創設の「アレルギー週間」に参加しよう アレルギーを起す18 E抗体を石坂公成・照子ご夫妻が明らかにし発表された1966年2月20日 を記念して、財団法人日本アレルギー協会が提唱。友の会も賛同して電話相 談・個別療養相談・交流会を開催。

アレルギー講演会の講演録

最近の気管支ぜんそくの治療(1/4)	月岡一治先生	H9・3・304・3
アトピー性皮膚炎の病態と治療(1/2)	江藤隆史先生	H9・3・304・5
小児ぜんそくに関する新しい考え方(1/4)	斎藤博久先生	H9・9・310・3
アトピー性皮膚炎治療の現在と未来(1/3)	大槻マミ太郎先生	H9・10・311・3
成人気管支ぜんそく最新の治療(1/4)	伊藤幸治先生	H10・1・314・3
心とアレルギー(1/3)	松本清子先生	H10・2・315・4
ぜんそくの薬物療法について(1/4)	工藤宏一郎先生	H10・5・318・2
小児ぜんそく生活指導と薬の使い方(1/3)	岩崎栄作先生	H10・9・322・2
成人型アトピー性皮膚炎の病態と治療(1/3)	横関博雄先生	H10・9・322・4
成人喘息治療ガイドラインの新動向(1/4)	伊藤幸治先生	H10・12・325・2
アトピー性皮膚炎の病因と治療(1/3)	小方冬樹先生	H11・2・327・2
最近の成人喘息治療の考え方、その実際(1/3)	秋山一男先生	H11・4・329・2
アレルギー性疾患予防のための環境整備(1/3)	佐々木聖先生	H11・9・334・2
アトピー性皮膚炎における外用療法(1/3)	中川秀巳先生	H11・10・335・2
成人ぜんそくの治療ー最近の考え方(1/4)	足立 満先生	H11・12・337・2
アトピー性皮膚炎の正しい治療(1/3)	竹原和彦先生	H12・2・339・5
アレルギーとはなにか(1/4)	伊藤幸治先生	H12・4・341・3
ガイドラインに治す喘息治療の使い方と生薬の仕方(1/5)	佐野靖之先生	H12・5・342・3
小児の気管支ぜんそくについて(1/4)	岩田 力先生	H12・9・346・2
アトピー性皮膚炎の治療法(1/3)	中村晃一郎先生	H12・12・349・2
ガイドラインによる喘息治療基本戦略(1/4)	伊藤幸治先生	H13・2・351・2
アトピー現在の最新治療について(1/2)	南光弘子先生	H13・6・355・2
気管支ぜんそく治療薬の使い方(1/3)	森田 寛先生	H13・8・357・2
アトピー性皮膚炎の現在の治療(1/3)	日野治子先生	H13・11・360・2
ぜんそくの自己管理法(1/3)	坂本芳雄先生	H14・5・363・2
アトピー性皮膚炎の原因と治療(1/2)	相原道子先生	H14・8・369・2
喘息悪化の原因とその予防法・治療法(1/3)	美濃口健治先生	H14・10・371・2
アトピー性皮膚炎の治療戦略(1/3)	上出良一先生	H14・12・375・2
小児ぜんそく治療の楽しさ(1/2)	山本 淳先生	H15・2・377・2
吸入ステロイドの作用とその使い方(1/2)	長谷川真紀先生	H15・4・379・2
アトピー性皮膚炎を理解するために(1/3)	中山秀夫先生	H15・6・379・2
小児喘息とその合併症に対する対応(1/2)	海老澤元宏先生	H15・9・382・2
ガイドラインに基づく喘息治療(1/2)	伊藤幸治先生	H15・12・385・3
アトピー性皮膚炎 今後の外用療法(1/2)	江藤隆史先生	H16・2・387・2
小児喘息とは？敵を知り戦い方を知る(1/2)	栗原和幸先生	H16・4・389・4
成人気管支喘息治療の最新線(1/2)	月岡一治先生	H16・7・392・4
ぜんそく治療をシンプルに考えよう(1/1)	西藤なるを先生	H16・8・393・2
アトピー「体験発表」へのアドバイス(1/2)	上出良一先生	H16・9・394・5
成人ぜんそく「体験発表」へのアドバイス(1/2)	伊藤幸治先生	H16・11・396・2
小児ぜんそく「体験発表」へのアドバイス(1/2)	向山徳子先生	H16・11・396・4
療養体験談 小児ぜんそく	大田みどり	H9・1・302・7
ぜんそく児の母とてぜんそくと闘う	高橋利光・孝	H9・2・303・6

10	9	4	3	1	11	9	7	12	8	10	2	10	9	6	3	1
347	346	341	340	338	336	334	332	325	321	315	311	310	307	304	302	
<p>効果ある発言をされ、存在感があった。</p> <p>○8年から常任顧問の伊藤幸治先生の新春随想「ぜんそくはステロイド吸入薬使用の一般化で、症状の改善は著しいものがあります。各方面と連携をとりながら友の会に助言をしてゆきたいと思えます」</p> <p>○大阪第47回呼吸器心身症研究会へ上野会長参加 ぜんそく患者のQOLを考える。</p> <p>○友の会発祥の地、同愛記念病院院長に伊藤幸治先生ご就任</p> <p>○第9回日本アレルギー学会春季臨床大会で上野会長が意見発表 患者代表として「患者から見た薬の副作用」のテーマで。</p> <p>◆エリスロマイシン びまん性汎細気管支炎(DPB)に注目の抗生剤。</p> <p>◆吸入ステロイド、使用すべき患者の方々全般にまだ普及されず</p> <p>○信頼できるお医者さんを教えてください アンケート調査にご協力を！</p> <p>だ専門医に恵まれない患者さんを患者サイドで救いたい一心の活動。</p> <p>○全国より318通のアンケート届く「信頼できるお医者さんを教えてください」に対する反響の大きさに驚く。</p> <p>◆「成人ぜんそく治療ガイドラインの新動向と最近の治療」(伊藤幸治先生)</p> <p>「最新のぜんそくの定義には『氣道壁のリモデリング』が加わる(連載4回)」</p> <p>○日本アレルギー友の会創立30周年記念特別講演会 伊藤幸治先生、佐々木聖先生、中川秀巳先生、足立満先生を招いて盛大に開催される。</p> <p>○ボイス・VOICE・ぼいす No.1「お医者さんのこんな一言が心に響いた」：地獄に仏、名医の一言「大丈夫、心配はいりません、どんなタイプかわかりましたので、とりあえずお薬をのんでみてください」本当に安堵した。(連載7回)</p> <p>○順天堂大学医学部に「アトピー疾患研究センター」設立 文部省平成10年度私立大学学術フロンティア推進拠点選定事業として。</p> <p>◆フルタイド さじ加減で上手に使用 フロンガスが出ないドライパウダー吸入ステロイド薬が、やがて気管支ぜんそく治療の中心になるであろう。</p> <p>○西暦2000年の新年に際して 常任顧問伊藤幸治先生「アレルギーの発症機序と根本的治療が可能になる日は遠くないかもしれません」</p> <p>○アレルギー専門病院めぐり⑨星川小児クリニック 「楽しく治す小児ぜんそく外来を作りたい」院長山本淳先生。</p> <p>◆アトピー性皮膚炎治療の新薬プロトピック軟膏Q&A 顔面の炎症に効果。</p> <p>◆プロトピック軟膏、患者の使用感「私にとって副作用もほとんどなく、効果は絶大といってよいでしょう」</p> <p>○友の会のホームページ開設 http://www.allergy.gr.jp/</p>																

八方ふさがりを脱し部活に励む息子に安堵感	中村洋子	H9・5・306・5
ぜんそくとの生活	指田真友子	H9・12・313・6
わが子は重症のぜんそくだった	小山由樹子	H10・3・316・7
アレルギーマーチを乗り越えて	栗本幸代	H10・4・317・6
娘の命を危ぶんだとき	久保田恵子	H10・7・320・5
小児ぜんそくを宣告されて	小泉雅美	H11・3・328・6
息子のぜんそく体験記	中村洋子	H11・4・329・6
アレルギーマーチー13年を振り返って	土田静子	H12・2・339・6
不安のなかで良い医師との出会いが	益子 薫	H12・5・342・6
同年代の健常児より悲しみや苦しみを多く経験して	江頭玲子	H12・8・345・2
子供には健康の素晴らしさを知ってほしい	角 智子	H13・2・351・6
悩んだ末、望む治療を選ぶ	渡辺純子	H13・10・359・6
小児ぜんそくと共に歩んだ道のり	太田みどり	H14・4・365・6
暗いトンネルを過ぎ身について対処法	前川瑞穂	H14・6・367・6
思いやりのある子に育て願う余裕も	久保田恵子	H14・9・370・6
重いぜんそくと心臓病を抱えて	山本晴香	H15・2・375・6
自分達のペースで生きようと思うまでに	清水久仁恵	H15・7・380・6
3人ともぜんそく!!どうして!?	Y・H	H15・11・384・6
信頼のできる医師に支えられて	菅井里恵	H16・2・387・6
11年ぶりにぐっすり眠れました	山田清美	H16・10・395・6
療養体験談「成人ぜんそく		
開いの日々	坂本直美	H8・11・300・12
ぜんそくに負けてたまるか	斧林雅子	H8・11・300・14
思い出のアルバム	佐藤瑞穂	H8・12・301・7
主治医の掛け声でステロイド離脱の闘い	高田明美	H9・6・307・7
ぜんそくと老いて	柳沢 学	H10・2・315・6
熟年からの気管支ぜんそく	金子堅吾	H10・9・322・6
ぜんそくと言われてから8年	水野ゆかり	H10・11・324・6
僕の高校生活	佐藤瑞穂	H10・12・325・4
改善は心の立て直しとクラリス錠の使用	小沼豊国	H11・7・332・5
ふつうに呼吸できることがなによりうれしい	鳥羽秀子	H11・10・335・5
「ぜんそく君!今日もよろしく」	五味正彦	H11・12・337・5
生きるために使い続けたケナコルト(1/2)	T・O	H12・3・340・6
帰還—45年目の危機を乗り越えて	駒林宏之	H12・9・346・6
病気をして感謝の念湧く生活に	真島健治	H13・3・352・6
長女 果菜江とともに	井上まや	H13・8・355・6
足るを知る人生を歩みたい	箕輪隆司	H13・11・360・6
ぜんそくはマラソン	古井君枝	H13・8・357・7
すばらしい医師との出会いで自分を取り戻す	山口春美	H14・10・371・6
一病息災	大島敬子	H15・3・376・6
喘息の臭い	山崎有道	H15・5・378・6
たった一日のスター	金澤早苗	H15・6・379・6
一命をとりとめて	渡辺孝子	H15・8・381・6
処置の早さで事なきを得て	平島直子	H15・8・381・6

NPO法人 日本アレルギー友の会のご案内

気管支ぜんそく・アトピー性皮膚炎でお悩みの方へ

日本アレルギー友の会は、気管支ぜんそくやアトピー性皮膚炎を主とするアレルギー性疾患に関する正しい知識を広め、その推進を図り、これらの疾患を有する患者の方々のQOL(生きることの質)の向上に寄与することを目的として活動しています。みなさまにもご自分の疾病に対して、より理解を深める機会を得ていただきたく、ここに当会のご案内を申し上げます。

1. 日本アレルギー友の会の成り立ちと現状
日本アレルギー友の会は、昭和44年2月、東京都墨田区同愛記念病院のアレルギー病棟に入院する、ぜんそくに苦しむ患者たちによって発足しました。以来多くの善意と患者のボランティア活動によって支えられ、全国組織となり、平成16年2月現在で創立満35年を迎えました。また会員数も2000名となり、専門医の方々をはじめ社会的にも認められているようになりました。

平成14年6月にはNPO法人として認可され、これを機会に、社会的な信用力を得るためにも、いっそう活動の輪を広げたいと思っています。

2. 充実した顧問の先生方
日本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で、後にあそか病院院長となられた故渡辺勝之延先生を常任顧問としてご指導いただきました。平成8年から元東京大学物療内科教授で前湯河原厚生年金病院院長の伊藤幸治先生を常任顧問に迎え、ご指導いただいています。また、そのほかに日本アレルギー協会理事長の宮本昭正

先生をはじめ約50名の専門医の先生方を顧問に迎え、医療に関するご指導をいただき、患者のみなさまに正しい知識の提供ができるよう努めています。

3. 機関紙「あおぞら」の発行
日本アレルギー友の会の月刊紙「あおぞら」は、平成17年3月で400号に達しました。専門医の医療講話、患者の体験談、最新の薬の情報など、患者の求める情報の提供を心がけ、患者の編集による患者のための月刊紙として愛読されています。

4. 専門医による講演会の開催
日本アレルギー友の会は講演会を年2回、アレルギー疾患治療の第一線で活躍している専門医を講師に迎えて開催し、常に最新の治療などの情報の提供をしています。また講師との質疑応答を充実させることによって、患者のみなさまの個別の問題解決を図り、セカンドオピニオンの場として活用されています。

5. 患者による療養相談
日本アレルギー友の会では、電話もしくは

来訪による療養相談に応じしています。長年ぜんそくやアトピー性皮膚炎と付き合い、苦しみを乗り越えてきた相談員が、疾患に対する対処法などを患者の立場で助言し、専門医の紹介や参考資料の送付などの対応をしています。(とくにアトピー性皮膚炎については、平成16年7月からは第1土曜、第3土曜に、深い体験をもつ患者が対応にあたりております。)

6. 患者交流会の開催

平成16年7月からは、毎月第3土曜日の午後1時から3時まで、日本アレルギー友の会事務所で、患者交流会を開催しています。日頃の悩みを患者同士で話し合い、病気との付き合い方をともに学ぶ場を設けています。同じ患者だからこそ、わかり合えることもあると思います。1人で悩むことなく、ぜひ一度ご参加ください。

7. 勉強会・座談会の開催

毎年2月にはアレルギー週間にならみ、「実践講座」を開催しています。日常生活の中の対応法などを実際に器具を使って説明したり、外用薬の塗り方を実演したりと、患者が知りたい内容と同じ患者が講師となって勉強会を開催しています。また、随時専門医を囲んだ座談会や勉強会を開催しています。

8. 講演活動

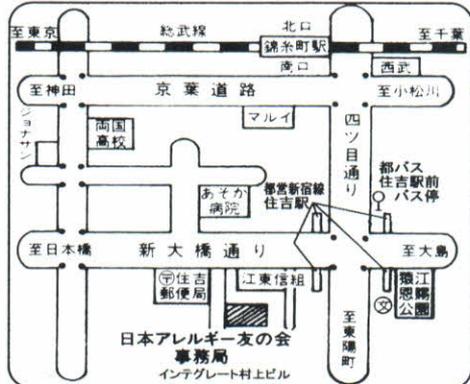
外部団体において患者による体験発表や交流会の企画などを行い、患者の立場からの情報提供に努めております。またアレルギー疾患についての正しい知識を広めるため、各種講演会の後援・協賛なども行っております。各地にお住まいの会員の方々にもこれらの講演会のご案内をし、ご参加いただけるようになっています。

ご入会について

日本アレルギー友の会事務所までご連絡ください。ご入会案内をお送りいたします。

☆一般会員会費 年間4000円

☆会費払い込みは、入会案内書に同封の郵便振替用紙をご利用ください。



● JR総武線 錦糸町駅南口 徒歩10分

● 錦糸町駅南口より都バス2番住吉駅前下車徒歩3分

● 都営地下鉄新宿線・東京メトロ半蔵門線 住吉駅A1出口 徒歩2分

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 上野光子

毎週火曜日・土曜日
11:00~16:00



表紙の写真：古河 桃まつり 古河市は利根川と渡良瀬川の流域に位置しています。万葉集にも記載され、鎌倉時代以来の城下町で、「歴史と伝統が息づく町・桃の里」と銘打っています。写真は昨年3月、ウォーキングで訪れた際のものです。総合公園の桃まつりは2000本の桃が満開となり、大変な賑わいでした。(写真と文 安藤康子)

裏表紙の写真：船橋市アンデルセン公園 船橋市とデンマークのオーデンセ市は1989年に姉妹都市提携。1992年、福祉と緑の都市宣言の記念事業の1つとして、オーデンセ生まれの童話作家アンデルセンの童話の精神を生かした、夢のある公園として計画され、1996年に完成した公園です。5月に写真サークルで撮影会に出かけた折の1枚です。アンデルセン童話館の標識ですが、とてもかわいいメルヘンチックなデザインだなあと、撮影したものです。(写真と文 金子堅吾)