

東京都大気汚染医療費助成制度 継続の要望書を 東京都知事あてに提出



都庁へ書類を提出する武川副理事長

昨年11月29日、18歳以上の気管支ぜんそく患者への東京都大気汚染医療費助成無料化制度の継続の運用に関する東京都知事への要望書を「喘息患者の声を届ける会」が東京都へ提出しました。

いまだ増加しているぜんそくは、PM2.5などの大気汚染、生活環境やその他の要因により引き起こされ、成人では、この10年で患者数は2倍に増加、年間およそ2000人が亡くなっています。効果的な治療法の出現にもかかわらず、高額かつ継続的な薬剤費負担ゆえに、ガイドラインに基づく標準治療を手控えてしまう変わらぬ現状を踏まえ、認定

NPO法人日本アレルギー友の会をはじめとするぜんそく患者会5団体・NPO法人環境汚染等から呼吸器患者を守る会、NPO法人相模原アレルギーの会、近畿大学ひまわり会日本喘息患者会連絡会(会員総計約5000人)で構成する「喘息患者の声を届ける会」(代表 武川篤之 当会副理事長)は、東京都の行なってきた5年間の大気汚染医療費助成制度の延長と恒久化を求め、地域・団体の枠を超えて連携し、昨年11月29日に東京都庁で知事本局と面談し、要望書を手渡しました。本制度は、平成19年8月、東京大気汚染公害裁判の和解に基づき、平成20年8月より始まりました。東京都在住、全年齢対象、禁煙していることを条件に患者さんの自己負担3割を東京都が負担している制度であり、現在まで約7万3000人が認定を受けています。和解条項では創設後5年を経過した時点で見直すこととされ、その時期が来ています。この財源は、都と国が3分の1ずつ、自動車メーカー7社と首都高速道路(株)で6分1ずつによる200億円の拠出でまかなってきました。この医療助成制度は東京都のほかに川崎市が導入しています。川崎市は患者さんの自己負担3割のうち2割を川崎市が負担し、患者さんには1割の負担を求めています。すなわち東京都と川崎市以外の自治体では医療助成さ



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◇
- アトピー性皮膚炎―安心できるセルフコントロールをめざして①……………(2)(3)
 - 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」①……(4)(5)
 - ホームページアンケートより……………(6)(7)
 - 私の薬の使用感⑨……………(8)

れているのが現状です。全国の気管支ぜんそくで苦しんでいる患者さんの身体的負担、発作に伴う欠勤などの就労上の負担、治療による経済的負担から一人でも多く救い、生きる希望を何とか繋ぎたい。そのため制度として全国規模で気管支ぜんそく患者さんが十分な医療を公平に受けられるよう、国全体で患者さんをサポートできる医療補助制度の導入に向けて、5患者会一丸となって努力してまいります。ぜひ、みなさまのご支援・ご協力をお願い申し上げます。

(文責 武川)

メールでの療養相談を開始しました

悩みや不安なことなどにも相談員がお答えします
いつでもお気軽にご相談ください
当会ホームページのトップページ右側「患者による患者のための療養相談」療養相談フォームからどうぞ

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

安心できるセルフコントロールをめざして ①

ちとふな皮膚科クリニック院長 江畑 俊哉先生

アトピー性皮膚炎は慢性疾患のため、患者さんたちはいつ治るのか、このままステロイドを使い続けて大丈夫なのかといった不安をお持ちのことと思います。こうした不安は診療する側の私にもあつたのですが、2000年にアトピー性皮膚炎の治療ガイドラインが公表され、示された標準治療が自分の治療方針とほぼ一致していたことがわかり、安心して診療を行えるようになりました。

アトピー性皮膚炎の病態や治療法について世界中の医師や研究者が真剣に取り組み、新しい知見が次々に明らかにされてきています。私たちはそうした知見をしっかりと学び、本日のような機会を通じてみなさまにお伝えして、正しい知識を患者さんと共有することにより、お互いに信頼し、安心できる関係を構築したいと考えています。治療が進み、ある程度症状が落ち着いたら、患者さんには安心してセルフコントロールできるようになっていたために、アトピー性皮膚炎の成り立ちやステロイド外用薬を中心とした治療、かゆみのセルフモニタリングについてお話をさせていただきます。

□アトピー性皮膚炎の定義と湿疹

アトピー性皮膚炎は、増悪・寛解を繰り返す、かゆみのある湿疹を主病変としています。

湿疹という言葉をよく使いますが、湿疹とは生体の準備状態に応じ、外来刺激に対して反応した結果、皮膚に起きた炎症反応のことを言います。また湿疹という用語は、皮疹や発疹という言葉と異なり、湿疹・皮膚炎群に属する疾患の病名にもなっています。

湿疹の特徴としては、最初に赤くなることから始まって、プツプツとした丘疹が出た



講演される江畑先生

り、水疱や、かさぶたになったり、皮がむけた状態で治っていったり、非常に多彩ですがよく見ると、プツプツとした点状のようすが発疹のどこかにみられるのが1つの特徴です。いろいろな発疹が混在してみられる多様性も特徴の1つです。またほとんどの場合、かゆみを伴います。

炎症を起こすと、赤くなり、熱くなり、腫

れて、痛くなります。これは炎症の4兆候と言われていますが、アレルギー性疾患で生じる皮膚の炎症の場合は、痛くなるかわりに、かゆくなります。

□アトピー性皮膚炎の診断基準と成り立ち

私もアトピー性皮膚炎と診断する時は、かゆみがあるということ、慢性的に症状が続いている時、乳児では2カ月以上、それ以上の人では6カ月以上症状が続くことが診断の基準となります。それに加えて、診察してアトピー性皮膚炎に特徴的な皮疹を確認して診断します。

アトピー性皮膚炎の皮疹は、年齢によって特徴があります。たとえば乳児期のアトピー性皮膚炎の患者さんは、最初に顔に赤みが出てきます。その赤みは、じゅくじゅくした湿潤性の病変です。また脂漏性湿疹と異なり、体にも発疹がみられます。乳児期からかゆみがあり、服を脱ぐとたんに、こんな小さい赤ちゃんでもかき始めるのです。乳児のアトピー性皮膚炎は治る確率が高いのですが、幼児期まで持ち越した場合、あるいは新たに発症した場合には、乾燥性の皮疹が出て、肘や膝の関節屈曲部や首が好発部位となります。丘疹が出たり、掻破による苔癬化などの慢性の皮疹になります。成人では多彩な発疹が出ます。

アトピー性皮膚炎の成り立ちについては、アレルギーを起こしやすく、皮膚が乾燥しやすい素因をアトピー素因と言っていますが、アトピー性皮膚炎の患者さんのだいたい8割から9割の方にアトピー素因があります。こ

うした素因に環境要因が加わってアトピー性皮膚炎を発症すると考えられています。

環境要因はダニや食物などのアレルギー的なものだけとは限らず、ストレスなどの非アレルギー的な要因が発症の誘因になることも多いのです。

素因については、アレルギーの素因よりも、皮膚のバリア機能障害がまずあるのではないかと最近では考えられています。セラミドという皮膚のいちばん表層にある角層内の脂質とか、天然保湿因子を作るのに大事なフィラグリンという分子が遺伝的な要因により産生が低下して、皮膚のバリア機能が障害されるということがわかってきました。バリアが正常な皮膚では、外界からの刺激の影響を受けないのですが、バリアが障害された状態の皮膚では、アレルギーを起こす物質や微生物が外から入りやすくなっています。皮膚というのは人の体の表面を覆って生体を守る臓器ですから、防御するために本来、免疫反応を起こしやすいので、バリア障害により侵入してきたものに対してアレルギーを起こしてしまうのです。またバリア障害があると、逆に内側

から水分が出ていきやすくなってしまおうので、乾燥した皮膚になるのです。

□アトピー性皮膚炎と食物アレルギーの関連性

食物アレルギーとアトピー性皮膚炎が合併することはありますが、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因となるとは一般に考えられていません。ただし乳児期は、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎を悪くする、あるいは発症に関与することもあると言われています。

2008年に、食物アレルギーは経皮感作により発症し、経口曝露により耐性が得られるという考えが提唱されました。欧米ではピーナツが非常に強いアレルギー反応を起こして命にまでかかりますから、英国などでは2歳まで赤ちゃんにはピーナツを食べさせないようにしています。ところが、ピーナツ



満員の会場

アレルギーの患者さんはそんなに減らない。アレルギーの患者さんはそんなに減らない。そこで同じ遺伝的背景を持つイスラエル人の赤ちゃんで、イスラエルに住んでいる赤ちゃん、英国に移住した赤ちゃんのピーナツアレルギーについて調べました。英国では赤ちゃんには2歳までピーナツを食べさせないが、イスラエルでは食べさせている。ただ、英国では、本人には食べさせなくても、家族はピーナツを食べていて、室内環境中にピーナツの抗原がかなり含まれています。皮膚のバリア障害があり湿疹を起こしたお子さんの皮膚から環境中にあるピーナツの抗原が入ると、皮膚で感作されてしまい、ピーナツを食べたことがないのにピーナツアレルギーを起こしてしまうという考えを示しています。イスラエルの赤ちゃんたちはなぜピーナツを食べているのにアレルギーが少ないかというと、食べ物が入ることにより免疫を起かさないう、トランス(免疫寛容)という現象が起きるからと説明されています。

従来、乳児のアトピー性皮膚炎の顔の湿疹などは1歳を過ぎれば治ることが多いので、必ずしも積極的に治療をせず自然に治るのを待つ場合もありましたが、経皮感作により食物アレルギーが発症するリスクがあるという考えから、皮膚の炎症をいち早く治し、障害されたバリア機能を回復させることが極めて重要であるというように治療の考え方も変わってきています。

□ステロイド外用薬の利点と注意点

アトピー性皮膚炎の治療の原則として、炎症を抑える抗炎症治療が重要です。ステロイド外用薬やタクロリムス軟膏(プロトピック)

を塗ります。それからアレルギーの発症や感染予防という観点から皮膚のバリア障害を回復させるための保湿や、皮膚をきれいに保つスキンケアが大事です。もう一つは、何がその患者さんにとって悪化因子となっているかを見つけて是正することが大切です。しかしこればかりが強調されて、炎症を抑える薬物療法が軽視されてはいけません。皮膚に炎症があつたら、感作を避けるためにも、いち早く炎症を治すことも大事だということが、今までのお話でおわかりになると思います。

ステロイド外用薬は、強力な抗炎症作用を有する薬です。内服薬も効くのですが、副作用は外用薬のほうが少ないので、外用療法を行います。日本では昭和25年から用いられためました。それまでもアトピー性皮膚炎の患者さんはいらっしゃいましたし、苦勞して治療していたところにこの薬が出現し、強い抗炎症作用があるので、大いに使用されたようです。そして1970年頃から、ステロイド外用薬の副作用が指摘されるようになってきました。炎症を抑える強力な作用があります。が、もう一つ、血管収縮作用があります。ステロイド外用薬を塗ると、赤みがすぐ引くように見えますが、あれは抗炎症作用が十分に発揮される前の段階で、血管を収縮させる作用のために赤みがいったん引きますが、まだ炎症は治まっていないことに注意していただきたいと思えます。

(平成25年11月17日 日本アレルギー友の会講演会より、採録 有岡貴士)



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

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**

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〜①

東海大学医学部内科学系呼吸器内科学教授 浅野 浩一郎先生

今日は、ご自分のぜんそくの症状がうまくコントロールできなかった時、いつ専門医にかかったらいいのか、逆に専門医がそういう患者さんにお会いした時に、治療する前に何を考えているのかというようなことをお話できればと思います。

ぜんそくの症状はゼーゼーヒューヒューする、走ると息苦しくなる、胸が苦しい、咳が出る、痰がからむ、とくに明け方に症状が出るということがあります。

では、どこまで治療して良くなったなら、ぜんそくがきちんとコントロールできていると言えるのでしょうか。たとえば血圧であれば135/85を超えないようにするという基準があるわけです。けれども、ぜんそくはどこまで良くなったら良い状態なのかかわりにくいかもしれませんので、まずみなさんのぜんそくのコントロール状態をチェックしてみましょう。



講演される浅野先生

○ぜんそくコントロールテスト(ACT)

5つの質問があります。

まず1問目です。この4週間にぜんそくのせいで仕事、家事がはかどらなかつた。全くなければ5点、ずっとだめだつた方は1点、その中間であれば2・3・4点、それぞれあてはまる点数を書いてください。

2問目にいきます。この4週間で息切れがありましたか。毎日、1日の中で2回以上息が切れる方は1点、1日1回であれば2点、週のうち3日から6日くらいであれば3点、週1〜2回という方は4点、それ以下の方は5点つけてください。

3問目です。ぜんそくの症状で目が覚めたことがどのくらいの頻度であつたかを、1点から5点まで、チェックをつけてください。

4問目です。ぜんそくの発作の時には、サルタノール、メプチンエアールといった薬を使います。シムビコートも含めてください。ぜんそく発作の治療薬を使う頻度がどれくらいあつたかを、1点から5点の中で、ご自分であてはまるところにチェックしてください。

最後の質問です。大きっぱに考えて、みなさんのぜんそくのコントロールが「全くできなかった」が1点、「あまりできなかった」が2点、「まあまあできた」が3点、「十分でき

た」が4点、「完全、パーフェクトです」が5点で、つけてみてください。

今までの5問の点数を全部足した合計点があなたのぜんそくのコントロール具合を表していると言われます。

あなたのぜんそくのコントロールは、25点ならコントロール良好、20点以上あればもう一息、19点に達しない場合はコントロールが不良ですということになります。

電話を使つての全国調査で、ぜんそくの方のコントロールテストの点数を調査してみると、満点だつた人は14%しかいません。もう一息という方が半分くらいで、3分の1はコントロール不良です。これを、もっといい状態に維持しようということが今日のお話です。

○ぜんそく治療の目安

医師がぜんそくの治療をする上で目安にするのは、質問票にもあつた日中・夜間の症状と、発作の治療薬をどのくらい使っているかです。症状が週1回でもあつるとコントロール不十分と考えます。もう1つ大事な要素が、救急外来にかかる、あるいは発作で苦しいので予定外の日に外来にかかる、もつと悪くて入院してしまう。こういうことが年に1回でもあつると、ぜんそくのコントロールとしては十分ではないと私たち医師は考えています。

これはガイドラインに書いてある、ぜんそくの治療をどういうふうにしましょうという表ですが、ぜんそくの状態のコントロールが不十分であれば、だんだん強いものにステップアップすることになっています。ステップアップするには吸入ステロイド薬の量を増やすというのが1つの方法です。吸入ステロイ

ド薬には、フルタイド、パルミコート、オルベスコ、キュバールなどがあります。もうすでに吸入ステロイド薬を使っているけれども、まだコントロールが十分でない方は、2つ目のお薬を追加するという方法もあります。その際は1つの吸入器の中に2種類の薬が入っているアドエアやシムビコートのようなものに切り替える方法と、2つ目のお薬としてシングレア、オノン、ユニフィル、テオロン、スローピットなどの飲み薬を追加する方法があります。

もしそれでもだめだつたら、これが今回の

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>

お話の本題ですが、さらに薬を増やすか、あるいはステロイドの飲み薬を使うか考えます。しかしこれをする前にぜひ専門医でチェックを受けていただきたいのです。というのは、こういう薬を増やしたりしなくても良くなる、あるいは薬を増やしても良くなるないけれど、何か別の方法で解決できる問題が隠れているかもしれないからです。

○専門医が考える処方箋

ぜんそくが良くなると言って、外来に患者さんがいらつしゃった場合に、私たち専門医が何を考えていくのか、ここから7つくらい、ステップを示していきます。

①最初に考えるのは、今出ている症状が本当にぜんそくなのかどうかということです。ぜんそくのような症状を示しているが、実はぜんそくではないというケースもあります。②次はぜんそくと合併しやすい別の病気があるのではないかと考えます。たとえば、タバコを吸っている方ではCOPDという肺の病気とぜんそくを合併するということも起こり得ます。COPDかどうかを調べるには、スパイロメーターを使った検査をすると、かなりはっきりしてきます。

あるいは、ぜんそくの患者さんの症状が悪化した時に、このレントゲン写真のように白い影が出ることがあります。これはカビがついて粘液がたまった状態です。アレルギー性気管支肺アスペルギルス症という病気で、ぜんそくの方に時にみられます。

ほかに肺・気管支の病気で、ぜんそくと合併しやすい病気がたくさんあります。ですから、こういう病気ではないかとチェックを

することが必要になってくるので、専門医の先生に一度かかっていたく必要があるわけです。

③ぜんそくだと確認でき、かつほかの病気はなく、ぜんそくのコントロールが悪いという場合には、まずは吸入薬を正しく使っているかどうかをチェックします。

吸入薬の場合、大事なのは吸入のタイミングと吸入のスピードです。ただ問題は、吸入薬によって吸入方法が異なることで、正しく吸入することは意外と難しいです。

まずスプレータイプのエアゾール吸入器で使うステロイド薬には、オルベスコ、キュバール、フルタイドエアゾール、さらに気管支を拡張させる薬も一緒に入っているアドエアエアゾールといった薬があります。

こういうスプレータイプの吸入薬を使う時のポイントは、噴射をするタイミングと吸うタイミングを同調させること、そしてゆっくりと吸うことです。吸入器からシュッと出てくるエアゾールのスピードが結構速いので、そのタイミングに合わせて吸ってしまうと、早すぎます。タイミングを合わせつつ、ゆっくり吸わないといけないのが難しいです。タイミングを合わせることがどうしても難しい場合は、スプレーを使うと吸入のタイミングを合わせるの簡単になります。

一方、吸入ステロイド薬で多くなってきたのがドライパウダー製剤といって、パルミコート、シムビコート、フルタイド、アドエア、アズマネックスといったタイプの薬です。

これは吸入器の中に粉末状の薬が充填されていて、その粉末を吸い込むことによって、薬を気管支、肺の中に入れる薬です。これは、吸



講演会場

入すると同時に薬が出てきますから、タイミングを合わせる必要はありません。ですから、タイミングについては難しくないので、問題はスピードです。吸入をするスピードをゆっくり吸ってしまうと、薬は口の中に入るだけで、気管支の中にはほとんど入ってきません。ですから、勢いよく吸い込むことが大事になってきます。

2つの吸入器で、速く吸い込む薬と、ゆっくり吸い込まなければいけない薬があるので、ご自分が使っている薬がどちらのタイプなのかを確認して、それに合った吸入の仕方を知る必要があります。

ぜんそくの症状が良くなると言っている患者さんがいらつしゃった時に、使っている吸入器を持ってきて、目の前で吸っていただいで、うまく吸えていれば、吸入の方法の問題ではないとわかるわけです。

(平成25年11月17日 日本アレルギー友の会講演会より、録採 稲葉吉治)

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>

Good Chemistry for Tomorrow 三井物産製薬

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。 田辺三菱製薬

日本アレルギー友の会 ホームページアンケートより

ぜひアンケートのよ

当会のホームページにあるアンケートには多くの患者さんが協力してくださり、その項目の1つに「不安がある方はご記入ください」というのがあります。そこにはぜんそく患者の不安がたくさん書きこまれていきます。それを読んでみると「そんなに心配しないで」と声をかけてあげたくなる内容がたくさんあります。そのような内容に当会の療養相談員である菅井さんが、同じように悩んできた患者の立場からのメッセージを書いてくださいました。

♥いつまで治療を続けるのか? (病歴30年未満、50代男性)

私も病歴30年ほど、50代です。いつまで続くのかと不安になることもしばしばあります。とくに、コントロールに失敗して発作を起こしてしまうと、このまま苦しい状態が続くのではないかと不安にかられます。不安感はストレスとなり、病状を悪化させますね。アドエアを使い始めて良くなったとのこと、良かったですね。配合剤のアドエアができる前はコントロールするのが大

変だったのではないのでしょうか。医学の進歩、薬の開発も進んでいきます。いつの日か薬を使わなくても良くなることもあるのかもかもしれませんね。私は、薬を使わなくても大丈夫になることを目指すのではなく、いかに病気になることを目指すのではなく、いかに病気がとうまく付き合っていくかということについて考えるようにしています。薬を使っても自分のQOLを向上させることが大切だと思っています。感じてしまう不安感はどうにもできないことですが、不安を感じる時こそ私は、以前はこんなことできなかったけど、配合剤ができ、使い始めてできるようになった! と思いつくことにしています。



♥薬代が1カ月3万5000円ほどかかり、東京のように医療控除がないし、いつまでもこんなに支払いはきついですが、発作がきたら怖いので続けるしかないし、もしゾレアを使うとしても一般人には高額で、ぜんそく患者にいい手当はできないものなかなと思います。(50代女性)

1カ月の薬代が3万5000円かかるというのは大変ですね。何種類もの薬を処方されているのでしょうか。薬によって、効能や効能時間がさまざまです。先生や薬剤師さんに詳しく教えてもらってはいかがでしょうか。

♥高校生活になった今でもぜんそくが治らないので、このままだと将来もぜんそくのままと言っていたのがとても不安です。(10代女性)

高校生になっても発作が出ると、このまま治らないのではないかと不安になりますよね。子どもの頃だけで治ることもあるし、大人になっても発作が出ることもあります。でも、きちんとコントロールできるようにすれば、普通の生活はもちろん、結婚、出産だってできます。もちろん仕事に就くこともできます。きちんとコントロールできるようにしていきたいでしょう。私の子どもは、1歳頃からはぜんそくを発症し、社会人になった今もまだ吸入ステロイドを使っています。でも充実した大学生生活を過ごすこともでき、就職もし、不規則な勤務体制の中で好きな仕事に就いています。主治医とのコミュニケーションがうまくとれていないとのことですので、まずは、先生とのコミュニケーションがうまくいくように、いろいろなことを質問してはいかがでしょうか。どんな些細なことでも、疑問に思っていることをメモして行き、診察の際に質問して会話のきっかけを作ってみてはいかがでしょうか。そして、自分のぜんそく

♥子どももまだ2歳、遊びたい盛りに咳で体力も減っており、仕事もしているので辛いです。(30代女性)

2歳のお子さんは走り回りますよね。ママが息苦しい時にはとても追いかけれられませんよね。辛いですがね。その上、お仕事もされているとのこと、体を休められる時間が本当に少ないのだと思います。きつと無理をしたら少しいつしやるのだと思います。無理をすればするほど悪循環になり、発作もひどくなり重症化します。育児と仕事の両立だけでも大変なことですので、どうぞ、ご無理を重ねず

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/>

ぎないように、自分の体調を後回しにしないで、大切にしてくださいね。ぜんそく患者にとつて無理は禁物です。できるだけ睡眠時間を作り、体を休める時間を作ってくださいね。家族の協力も得られると良いですね。吸入ステロイドを使用しても症状は変わらないのですが、吸入ステロイドもいろいろな種類があります。自分の症状と合うものが見つかると思います。症状が改善されていないことを含め、ほかの吸入ステロイドを試させてもらいたいと主治医にお願いしてみたいかがでしょうか。

アトピー性皮膚炎アンケートより

アトピー性皮膚炎のアンケートにも、さまざまな悩みが書かれています。すぐにでもお返事を差し上げたいのですが、返信ができないので、「あおぞら」の紙面で私からのメッセージをお届けします。(丸山恵理)

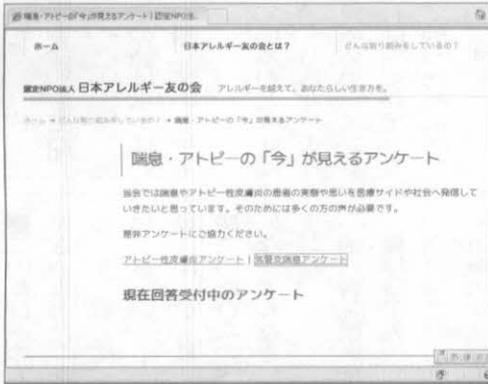
♥アトピーの辛さを誰もわかってくれなくて辛い。ぼろぼろ落ちる皮膚を、汚いものを見る目が辛すぎる。できれば真っ赤な顔をめがねとサングラスと帽子で隠して仕事に行けたらいいのになんてよく考えています。(30代女性)

アトピー性皮膚炎の辛さは、やった人にかわかってもらえないですよね。たかが皮膚の病気といわれますが、自分の皮膚がボロボロになっていくのを毎日見るのはとても表現できない辛さがあります。とくに顔の赤みは痛いし、見られるのが辛いものです。いろいろ隠してみても隠しきれないものです。

辛い思いがとても伝わってきますが、ではどのように乗り越えていったらよいでしょう。まずは治療を見直してみるのはいかがでしょうか。アンケートに「不安はあるがステロイドを仕方なく使っている」とありました。こわごわ使っているために、塗る量が少ないというのではないのでしょうか。朝晩2回たっぷり塗ると結構効くものです。そして、良くなってもすぐにやめることなく、主治医に見てもらって炎症がなくなった段階で保湿剤に切り替えるというやり方だと、再発しにくいと思います。顔の炎症は辛いですが、早く良くなることで精神的にも良くなると思います。サングラスや帽子で隠すことなく、堂々と歩ける日がきつと来ますよ。

♥年々かゆみが強くなり、汗をかくとすぐ湿疹になり、かゆみが強く気持ちが悪くなる不安定になってます。3カ月もマイザーやアンテペーを塗っているので、こんなに長く塗ってよいのか?プロトピックも2カ月前から使い始めていつやめられるのか?と毎日考えると息が苦しくなります。次の診察まで2カ月って不安です。アトピーに縛られる人生は大変。

去年より悪化していると思うと、この先毎年どんどん悪化していくのではないかと、ステロイドが効かなくなっていくのではないかと不安になってしまっていますね。私もそんな思いをずっとしながら年を重ねてきました。でも悪化の一途をたど



ることも、ステロイド外用薬が効かなくなることもありませんでした。マイザーやアンテペーは確かに強いですが、悪化するたびにしっかりと塗ると効果があり、副作用もなく良くなっていききました。プロトピックはいつやめられるか。もちろんやめられるようになります。それはきちんと炎症を抑えられた日です。プロトピックはステロイド外用薬と違い、炎症がなくなった皮膚からは入っていないので、安心して使える薬です。いつやめられるかと毎日考えて辛くなるより、まずはしっかりと塗って炎症を抑えることをやりましょう。そうしていけば不安もなく、自然にやめることができると思います。

「アトピーに縛られる人生は大変」、そんな嫌いですよね。アトピーを自分でコントロールすることができるようになれば、アトピーがあっても素敵な人生になると思いますよ。それまで友の会と一緒に頑張りましょう。

♥良くなって薬をやめるとまたなるの繰り返しで、ほんとにうんざりしてます。夏場も暑いのにな長袖着て、赤みを隠す、みんなと温泉も行けない。泣きたくなります。

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す病気で、とわかっていても「もうやめてくれー」と言いたいですよね。暑い夏でも腕を出すのに勇気があることとてもよくわかります。私も頑張って半袖を着たものの、電車で隣に座つ

た人に避けられたことがあります。知らない人から見たら、何の病気かわからないけれどボロボロで血とかさぶたのついた私の腕に驚いたのでしよう。私も20代半ばまで、友達と温泉に入れませんでした。こんな体を見られて気持ち悪いと思われるのが嫌ですよね。

ではどうしたら良いかですが、まずは治療をしっかりやることです。赤みがなくなると腕を出す勇氣も出てきます。ただなかなか普通の人と同じ真っ白な腕にはならないものです。だんだんと自分の腕を受け入れることも大切です。世の中にはいろいろな病気があり、皮膚の色が変わったり、手足が短かったり曲がったりしても一生懸命に生きていく人がたくさんいます。素晴らしい姿だと思います。人の目を気にして、自分の人生を台無しにしてはもったいないのではないのでしょうか。「私アトピーだから」といつこり笑って言える日が来ることを期待しています。

♥ストレスをためないことが大切だ、と頭ではわかっていても、仕事が忙しかったりまじいかなかったり...ということが多く、どうしてもストレスを感じてしまい、アトピーもなかなか良くなれない、という状態が続いています。何とか自分なりにコントロールする方法を見つけようと、日々模索しています。

ストレスが悪化要因になっていることはわかっていますが、それを避けて生きることにはできません。ストレスで悪化していることを認識し、これ乗り越えるまでは強めのステロイド外用薬で凌いでいこうと思うしかないですね。自分なりのコントロール法を見つけようとする前向きなあなたなら大丈夫。乗り越えられますよ。

連載 私の薬の使用感⑨ (アトピー性皮膚炎) 大橋 由紀

★保湿剤は肌の奥まで届くものを

現在、保湿剤はピーソフテンを使用しています。以前はヒルドイドを使ったり、市販のボディクリームを使っていました。ヒルドイドは量が少ない、市販のものは毎日全身に塗るにはちょっと高い、などの理由で今は気が向いた時に使っています。

さて、ピーソフテンですが、現在私が使用しているのはクリームとローションの2種類です。

クリームはヒルドイドよりも少し固い気がします。その分、皮膚のバリアが厚くなって丈夫になった気がします。化粧水の後にクリーム代わりに塗るのですが、一通り塗り終えると肌が弾力を持ち始めて元気になるのがわかります。

ローションは液体なので、普通のクリームよりも皮膚への浸透率がいいです。この上から先ほどのクリームを塗るのですが、一通り塗り終えると皮膚が柔らかくなって動きやすくなり、身体がらくになってほっとします。ピーソフテンはローション、クリームともに50グラムチューブがあるので結構長持ちしますし、量が多いと安心してたっぷり使えます。また、ローションは頭にも塗ります。冬の乾燥対策なのですが、塗っても髪があまりべたつきません。おかげさまで乾燥起因のフケ状の白い粉も出ないですんでいます。

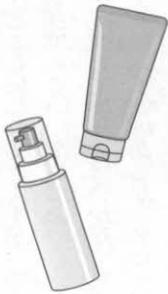
でも顔にはあまり使いません。最初は化粧水代わりに使えるかも?と思ったのですが、わりと粘り気のある液体なので顔の皮膚への

浸透力はまいちでした。私の顔は水っぽいさらっとしたもののほうが浸透していきやすいようです。

顔の保湿がきちんとできていくかどうかは皮膚の温度と赤みで見ます。もちろん、炎症のない時に限るのですが、見極めのポイントが赤みがあつて温度が高ければ保湿が足りていない、白っぽくなつてきて触った時にあまり熱を感じなければ保湿成功です。

プロプトやワセリンも使ったことがあります。でも顔に塗ると顔がギラついて見えること、べたつく質感なので空気中の汚れや花粉をくっつけてしまうのではないかと不安や、容器がべたべたするので、落ちた髪の毛とかが蓋周辺にくっつくのが嫌でやめました。でも傷口にバリアを張ったり、プロトピックを使う時の下地としてはとても重宝しました。

そのほか、最近気に入っているのが、DR X® ADパーフェクトバリア® ボディミルクです。手に出すとさらっとしていて保湿としては少し足りないかも?と思いますが、実際に身体に塗ってみると大変浸透率がいいです。のびがいいので全身に塗ってもさほど時間がかかりません。ロート製薬から出ているもので、販売は限られた医療機関のみのようですが、医者に行つても手に入れる価値があると思います。



■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。

- 金子武史様 山口県
福本艶子様 秋田県
秋山信枝様 神奈川県

■このたび次の先生方が当会の医師賛助会員になってくださいました。ありがとうございました。

- 国立病院機構宮崎東病院
鬼塚黎子先生
○奈良県生駒市乙田町1248-1
近畿大学医学部奈良病院

教授 山田秀和先生
■日本アレルギー友の会の運営費の一部に次の方より寄付をいただきました。ありがとうございました。
服部公俊様 一、〇〇〇円

編集室

▼昨年10月中旬、池袋で憧れの女性漫画家さんのサイン会に7年ぶりに参加。商業誌のほか、同人誌でもコミケなどに参加されているので、ファンが多くいます。憧れの方、直々に迷いのない線で描かれた絵と直筆サインはいつ見ても励みになります。(有岡)

▼アマゾンの奥地の先住民ピダハンについて書かれた本を読んだ。数詞を持たず、リカージョンのない特殊な言語を使い、笑いを絶やさず失敗や不幸も笑い飛ばしてしまうという。文明国の人より遥かに幸せのように思える。(稲葉)



スタッフ大募集

療養相談員

あなたの病気の体験を、今困っている方のために役立ててみませんか。
同じ患者だからこそ、わかる悩みがあるのです。患者本人はもちろん、ご家族の方もOK。

編集協力スタッフ

ご自宅で講演録などあおぞらの原稿を作ってくださいの方。

会員のみなさまのご協力を必要としています。やっていた方が少なく困っているのです。ぜひご連絡ください。お待ちしております。

電話 03-3634-0865 Eメール j-allergy@nifty.com

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/

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)
PARI O-PEP <Oscillating Positive Expiratory Pressur>
パリ・ジャパン株式会社
www.pari508159.com