

アトピー

ふとんにダニがいるって本当？

誤解を恐れずに言うなら、ふとんにもダニがいます。ダニは人間の生活空間全てに存在し、ハウスダスト、畳、カーペット、ソファなど生活環境のこまめな掃除や換気が大切です。しかし、室内で見つかる全てのダニが人間に害を与えるわけではありません。特にアトピーなどのアレルギーの病気に悪影響を及ぼすのはコナヒョウダニとヤケヒョウダニ。これらが問題なのです。 **KAMEX インフォメーション**

ダニをすみにくくするには？

生きているダニはもちろん、死骸やフンもアレルギーの原因になります。

ダニは1ヵ月ほどで卵から成虫になり、寿命は2～3ヵ月。その間に約100個の卵を産み、好条件が整えば、驚異的な勢いで増えるのです。ダニが好むのは暖かくて湿気のある環境です。

【 温度 20～30 湿度 60～80% えさ=人間のフケや食べかす・カビ・ほこり】ダニの繁殖を抑えるには、この3点をコントロールすることが大切です。

KAMEX インフォメーション

ダニ対策はしっかりと！

暖かく湿っている所はダニの絶好のすみかになる事があります。ふとんは、できるだけ毎日天日に干して乾燥させ、カビからも守りましょう。また、寝室はこまめに掃除をして、天気の良い日は窓や押入れを開け、湿気を減らしましょう。ふとん乾燥機もふとんの表面や中のダニを殺すのに効果的です。アトピー性皮膚炎・ぜんそくの方のふとんは、丸洗いできるものが望ましく、定期的に丸洗いすると良いでしょう。そうでない場合は、ベッドパッドなど洗えるものを使用し、こまめに洗いましょう。また、防ダニ効果のある抗菌素材のふとんやシーツを利用するのもよいでしょう。

KAMEX インフォメーション

快適な眠りへ

室温が高すぎると、体が温まりすぎてかゆみが増す原因に。寝入りばなは、掛ふとんは薄めにしておきましょう。また、体が温まって汗をかくと、かゆくなることがあります。私は寝ている間にコップ1～2杯の汗をかくといわれます。襟元に柔らかいガーゼやハンカチをはさんで汗を吸い取ると良いでしょう。寝入りばなにかゆみが増す状態が続くと眠るのが怖くなり、起きていようとする人がいますが、睡眠不足は症状を悪化させる原因になるので、できるだけ睡眠をとるようにしましょう。**KAMEX インフォメーション**

木綿を選ぶなら良質な素材を

木綿は通気性や吸湿性があるという良い点を持っています。しかし、一般的に木綿は新品のうちはしなやかで肌ざわりもよいのですが、繰り返し洗濯するうちにゴワゴワしてきます。ゴワゴワした衣類などでこすられる摩擦も湿疹を悪化させる原因になります。「木綿であればどんなものでも肌を刺激しないはず」というのは思い込み。洗濯によってごわついた木綿の衣類などで肌が刺激を受ける事もあるのです。木綿には他の繊維にはない良さがありますが、木綿であればどんなものでも安心とは言えません。コーマ系使いのやわらかな木綿をご利用ください。**KAMEX インフォメーション**

柔軟剤を使ってもいい？

柔軟剤は繊維のごわつき感をなくし、肌ざわりをよくしますが、柔軟剤の成分が肌を刺激することもあるのです。アレルギー性皮膚炎の人は、何が刺激する原因になるかわかりません。肌に異常が見られる時は柔軟剤の使用は控えましょう。また、シーツなどの糊付けも肌にとっては刺激になります。

抗菌性がバリアーに。アレルギー性皮膚炎には、肌のバリアー機能低下による菌やカビの二次感染がつきまといまいます。「湿疹が悪化した」と思っていたら、実は菌に感染し化膿していたという例も少なくありません。抗菌性は、菌の繁殖を阻止して増加を防ぐ作用です。素材にこうした働きがあらかじめ加味されていれば、菌に感染しやすい特性が表面化せずすみずみです。**KAMEX インフォメーション**

子供の睡眠とアトピーについて

「子供が安心して眠れる環境」を作りましょう。アトピー性皮膚炎の悪化の原因として、ストレスがあげられます。子供の話を聞いてあげましょう。話を聞いてあげるだけでストレスの多くが解消されるのです。乳幼児の場合は子供の笑顔が多くなるように心がけましょう。【子供に話す機会をつくること・話を十分聞いてあげること・子供の質問にははっきりと答えること】この3点を心がければ、子供は安心して眠ることができるのです。

KAMEX インフォメーション

受験期の子供の睡眠

10歳以上から受験期までの子供の場合は、テストのたびに症状が悪くなるケースが多く見られます。これも睡眠が関係していると思われます。夜遅くまで勉強して睡眠不足になりがちです。これではストレスが増してしまいます。まず睡眠を十分にとって眠気を覚ましてから勉強しましょう。十分睡眠をとることにより、テストの時の症状の悪化を防ぐことができます。**KAMEX インフォメーション**

アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎と他の肌トラブルとの違いは、一過性ではなく慢性の湿疹であるということです。湿疹が出て一時的に症状が良くなったり悪くなったりとを繰り返し、かゆみを伴います。そして、治りにくいのが特徴です。では、アトピー性皮膚炎が起こる原因は何なのでしょう。残念ながら、そのメカニズムはいまだにはっきりとわかってません。食物アレルギー、ダニやハウスダストなどのアレルギー、アトピー素因と呼ばれるアレルギーを起こしやすい体質などさまざまな原因が考えられます。しかし、それらがどう関係して症状を引き起こしているかは人によって異なります。さまざまな要因が合わさって症状を引き起こしているのがアトピー性皮膚炎なのです。**KAMEX インフォメーション**

ストレスをためないで！

アトピー性皮膚炎ではストレスも湿疹が悪化する原因と考えられます。アトピー性皮膚炎があると、常にそのことに気持ちが行き、ストレスになることもあります。ストレスは自律神経系の働きを阻害し、正常な体の働きを滞らせます。背の高い人と低い人、かぜをひきやすい人とそうではない人がいるように、アトピー素因も「人とはちょっと違うタイプの肌体質」と考えてみませんか。ストレスを与えてはいけないと身構えるのではなく、できる範囲の予防をしましょう。そして「湿疹が悪くなったら次の手段を」というように、前向きな気持ちでアトピーと向き合っていきましょう。また、気持ちよく過ごせるように生活リズムを維持するように心がけましょう。**KAMEX インフォメーション**

将来ぜんそくになりやすい？

子供の頃にアトピー性皮膚炎だから、将来ぜんそくになるわけではありません。子供の頃に明らかなアトピー性皮膚炎であった人のうちのごく一部です。乳児期にアトピー性皮膚炎がある人で、大人になってもアトピー疾患が残るのは約3分の1と言われてます。さらに、その中の一部の人がぜんそくなどになると考えられます。明らかなアトピー性皮膚炎があれば、吸入抗原であるダニやハウスダストにも気を付けた方がよいですが、必ずぜんそくになるというわけではありません。むしろ、アトピックスキンのケアを心がけて、アトピー素因が出てこないように生活しましょう。**KAMEX インフォメーション**

刺激に敏感なアトピックスキン

外から皮膚に加わる刺激に対して敏感で、いろいろな刺激によって炎症を起こしてしまう肌を「アトピー肌（アトピックスキン）」といいます。アトピー性皮膚炎は、アレルギー体質の人に起きやすいものの、アレルギーよりアトピックスキンである事の方が、アトピー性皮膚炎の大きな原因になってるのではないかと考えられ始めています。アトピックスキンは湿疹のできてないところもかさつき、明らかに肌の水分が少ない状態の乾燥肌のことです。アトピックスキンが汗やほこりや摩擦などの刺激によって簡単に炎症を起こしてしまうのは、皮膚から外敵を守るバリアー機能が弱いからです。炎症が起これば、かゆみを伴うために引っかいて、ますます肌にダメージを与えてしまうのです。

KAMEX インフォメーション

アレルギーになりやすい物質

食物アレルギー

卵、牛乳、大豆は三大アレルギーと呼ばれ、アレルギーを起こしやすいと言われています。乳幼児期はこれらのタンパク質を分子に分解して吸収する力が未熟なため、大人よりもアレルギーを起こしやすいのです。しかし、成長とともに食物アレルギーは減少します。また、人によっては米、小麦、そばなどの穀類や肉、野菜でアレルギーを起こす場合もあります。

環境アレルギー

ダニ、ハウスダスト、カビ、花粉、ペットの毛やふんなどです。特にコナヒョウダニやケヒョウダニは人のフケ、垢、自分のふんなどをえさに繁殖し、どこの家庭にも存在するのです。アトピー性皮膚炎では、成虫やふんが皮膚に付き細胞の隙間から侵入してアレルギーを起こすのではないかと考えられます。また、ダニの死骸は吸入抗原となってぜんそくを引き起こすこともあります。

しかし、検査でアレルギー反応が出て、それがアトピー性皮膚炎の原因とは限らず、アトピー素因のある人はアレルギーが年齢によって変化してきます。

KAMEX インフォメーション

アレルギーの除去はできる範囲で

アレルギーをすべて日常生活から完全に除去するのは不可能です。アレルギーの多くは食べ物などごく日常的なものです。環境アレルギーのダニや花粉も完璧に防ぐことは難しいです。以前、ダニやハウスダストもたまらない部屋や完璧にアレルギーを取り除いた食事が紹介されてきました。しかし、それらは現実的ではなく、日常生活に悪影響を及ぼします。アレルギーを「なるべく減らす」努力は必要ですが、あくまでもできる範囲が基本。ほどほどの注意を払い、楽な気持ちで取り組んでいきましょう。

KAMEX インフォメーション

汗が肌を刺激

汗は最大の敵です。セラミドの少ないアトピックスキンの肌は皮膚のバリアーが乏しく、角質細胞間脂質が減っているために、汗に含まれるナトリウムなどの刺激成分が侵入しやすくなっています。これがかゆみを起こす原因になります。また、かいた汗を衣類がすぐに吸収して肌の表面をサラッと保ってくれればよいのですが、吸湿性の悪い衣類を着ていると肌に汗が残ってますます刺激性が高くなってしまいます。吸湿性のよい衣類と汗をかいたらシャワー等でさっと洗い流すことも大切です。**KAMEX インフォメーション**

乾燥がかさかさを促進

アトピックスキンは皮脂膜が乏しく、そのため肌の中の水分も普通の人以上に失われがちです。アトピー性皮膚炎のある人は、健康な人に比べて水分保持力が約5分の1であることがわかっています。肌の乾燥や空気が乾燥する秋から冬にかけて湿疹が悪化するケースが多いこともわかりますね。乾燥を防ぐには保湿剤で肌のバリアーを強化することも必要ですが、保湿性の高い衣類を選ぶことも重要なポイントです。

KAMEX インフォメーション

子供に遺伝するの？

アトピー素因が親から子供へと遺伝しやすいのは事実です。しかし、親にアトピー性皮膚炎やぜんそく、鼻炎などの病気があるからといって、子供が必ず体質を受け継ぐわけではありません。実際、親にアレルギー疾患があっても子供には何も症状が出ていないケースもあります。逆に、親にアレルギー疾患がなくても子供に症状が出る場合もあり、遺伝がどの程度影響をしているのかわかりません。何も症状が出ていないなら、あまり心配する必要はありません。 **KAMEX インフォメーション**

お母さんも注意！

赤ちゃんに大切な母乳。でも、授乳している期間に赤ちゃんのほおが赤くなったり、かゆそうな様子を見せた場合、これはお母さんの食べているものが母乳を通じて赤ちゃんの体内に入り、アレルギーになっていることがあります。それでアトピー症状が出たり、悪化したりしている可能性もありますので専門医に検査してもらおうといいでしょう。明らかに特定の食品にアレルギーがあるとわかっている場合は、お母さんもその食品の摂取を一時控える方が安心です。

KAMEX インフォメーション

特定のものばかり大量に食べない

アトピー素因のある人が食事で気を付けることは同じ物ばかり食べること。偏った食事をしてしまうと、抵抗力も落ちますし、徐々に体内でその食品に対する抗体ができて、ある日突然症状が出る場合があります。また、特定の食品を一度にたくさんとることもよくありません。アトピー素因のある人は、腸管が荒れていることが多く、消化しきれずに吸収されてアレルギーを起こしてしまう場合があります。極端に偏った食事をしないことが大切です。 **KAMEX インフォメーション**

妊娠中の食生活と赤ちゃんのアトピー

自分に食物アレルギーがあり、何がアレルギーの原因になっているのかわかっている場合は、妊娠中からそのアレルギー摂取には注意した方がいいです。アレルギーは胎盤を通じ、赤ちゃんの体内にも移行します。ただし、アトピー素因がなければ、控える必要はないでしょう。

肌をこすらないものを。私たちは寝ている間に大量の汗をかきます。パジャマや肌着、寝具などは吸湿性が良いもの（肌に汗を残さない素材）を選びましょう。また、寝返りをして肌をこすらず、肌への刺激が少ないものを使用するといいでしょう。赤ちゃんや子供は汗をかいた不快で、目が覚めることもなく、大量に汗をかいたまま寝ていることが多いようです。汗をかいた肌に硬い衣類や寝具素材が触れると湿疹が悪化する原因になります。また、一晩寝るとパジャマには垢やふけもたくさんつきます。パジャマは毎日洗いましょう。**KAMEX インフォメーション**

ねんねの時にはミトン

寝入りばなは肌のかゆみが増すために、寝ている間にかきむしって湿疹を悪化させてしまうことがあります。特に赤ちゃんは爪が薄く鋭いので爪は短く切っておきましょう。できれば、やすりをかけてなめらかにしておきましょう。また、手をすっぽり覆う袖丈が長いものやミトンを付けてあげるのもいいでしょう。ただし、ミトンの素材は肌触りが良いものを選びましょう。ミトンで肌をこすって、かゆみが増す原因になることがあります。

KAMEX インフォメーション

寝具のダニ対策

ふとんはできるだけ天日に干しましょう。ふとんに掃除機をかけてホコリやダニを吸い取るとより効果的です。ただし、ふとんに直接掃除機を当てないで下さい。なぜかという、ふとんに直接掃除機を当てると中の綿が吹き出す原因になるのです。ふとんに掃除機をかける場合は、カバーの上からかけるようにしましょう。また、排気口からホコリがまわらないように、排気口を外に向けましょう。

KAMEX インフォメーション

吐・下・汗という用薬法（アトピーは内科的疾患）

伊沢 凡人

昭和五十二年、私は『和法』という本を上梓し、そこにオルターナティブ・メジシンという概念を導入したいのですが、それもわが国の独自性にもっと注目してほしいという思いがあったからでした。

明治頃の衛生局は、文部省に所属し、局長クラスですらわが国には気休めの薬しかないと誤解していました。また、名高い医師学者の富士川游博士なども、その著作の中で「和方に見るべきもの無し」と広言していました。

そこで私は『和方』の中で、わが国伝統の優れた医療を紹介して和方軽視に反証しました。たとえば、後天的鳥目（雀目）にビタミンAたっぷりのヤツメ鰻を食べさせたり、O - 157その他の食中毒の予防や治療に梅肉エキスやダラニケス（黄蘗エキス）を用いたり、水虫（汗疱状白癬）に梅肉と銅の屑を混ぜて化生する銅イオン療法を行ったり、新生児肝炎の予防にマクリを飲ませる（下法）などでした。

いま、下法という言葉を使いましたが、吐・下・汗法について説明しますと、まず吐法とは、悪いものが体内へ入ってきたら胃袋の中にある間に吐き出してしまうのが一番よい、という教えです。

次に、悪いものが腸まで行ってしまった場合には、下してしまうのが一番よいという教えが下法です。

たとえば、癌や限りなく発癌性に近い変異原性物質（のうやく、食品添加物、ニトロソアミン類、ナッツ類やアズキに付くカビ毒のアフラトキシンなど）は、油に溶けて体内に吸収されるので、その前に出してしまえというのが下法です。こんなに簡単で有効な予防法はないし、これは治療法としても優れています。

次に、人体内の肝臓には、グルクロン酸と抱合し、排泄され易い物質にする力があります。そこで、毒素が吸収されてしまったら、汗として早く出してしまうというのが発汗療法、つまり汗法であり、また、排尿は下法に含まれます。

食中毒になると、必ず吐き下しの他に熱が出ますが、熱は血のめぐりをよくするから汗と尿量を増し、早く治ります。

そして、これこそが体の教えつまり体の言い分なのです。この体の言い分に学び、応用した治し方が吐・下・汗法です。そこに注目したダイヤモンド社から依頼され、『効けば効くほど（今の）薬はこわい、体の言い分を聞きなさい』という本をこの1月に出しました。近代医学は臨床検査法を発展させ、正確な診断の道を開きました。また複雑な病気の発生

のメカニズムをも解き明かしてくれました。その一つにアトピーや喘息および腎炎（腎臓病）あります。

簡単に説明すると、異常抗体（I g AやI g Eなど）が生じ、これが肥満細胞にくっつくと、蛋白質と結合していたヒスタミンが分かれて血中に流れ出し、皮膚の血管の受容体に取り込まれて知覚神経を擽ると痒くなります。アトピー性皮膚炎などと呼ばれるものがこれです。

ところが、西洋医学の薬には異常抗体の発生を促すものが多いので困ります。

西洋医学はすべて《対象》を選んだ対象療法という用薬法しか知りません。そこで、抗ヒスタミン剤を合成し、また問題の多いステロイド剤を用います。病人のほうも皮膚が痒いからというので、皮膚科を訪れます。

しかし、私に言わせればアトピーは内科的疾患です。ヒスタミンは、腸の中の滞っている人ほど、ヒスチジンというアミノ酸から化生する率が高くなるのです。そこで腸の中を一過性に酸化にしてアミノ酸を中和したり、下法を活用したりします。こういう害のないやり方でアトピー性皮膚炎にも対応できるのです。

気管支喘息の発作なども抗ヒスタミン剤が反応するところからみれば、ヒスタミンの受容体が気管支平滑筋に分布している血管にもあることがわかります。つまり、アトピーも気管支喘息も、さらにはある種の腎炎にも、ずいぶん異なった病気のように思われていますが、近頃はI g A腎炎などと呼ばれているように、この三つ病気は兄弟か従兄弟のような病気であることがわかります。

つまり、アトピー性皮膚炎にも気管支喘息にも、ある種の腎炎にも、吐・下・汗法は極めて有効な治療法である、ということです。

（いざわ・ぼんじん＝いざわ漢方クリニック顧問・医学博士）

致知 2002年8月号

KAMEX インフォメーション