



In order to win atopy

アトピー性皮膚炎に打ち勝つために

自身の10年間に及ぶ苦闘とアトピー治療に対する提言

佐田 義尚 著

01	アトピー性皮膚炎と戦った10年間の軌跡 …… 01
	■ 1985～1988 予備校～大学3回生 …… 02
	■ 1989～1991 4回生～研究生 …… 04
	■ 1992～1996 入社～休職 …… 10
	■ 1996～1997 休職～完治 …… 14
	■ その後 …… 21
	■ 今の自分のアトピーについて …… 22
02	アトピー性皮膚炎の原因 …… 23
	■ 受験のストレス …… 25
	■ タバコ …… 25
	■ お酒 …… 26
	■ 不規則な生活 …… 26
	■ 生活環境 …… 27
	● 空気・水 …… 27
	● 住居 …… 27
	● 社会のスピード …… 28
	■ 運動 …… 29
	■ 食事 …… 30
03	アトピー性皮膚炎の精神面への影響 …… 33
04	痒みと膿 …… 37
	■ 痒みについて …… 38
	● 4種類の痒み …… 38
	● 痒みへの対処 …… 41
	■ 膿について …… 44
05	アトピー性皮膚炎の治療 …… 47
	■ 最近の治療状況について …… 48
	■ 西洋医学と中医学(中国漢方) …… 48
	● 西洋医学 …… 50
	● 中医学 …… 51
	■ 中西医结合医学 …… 52
	■ 中医学による治療 …… 53
06	私が提案する治療法 …… 57
	■ 生活習慣の改善(運動・嗜好品・睡眠など) …… 59
	■ 食事の注意 …… 60
	● 除去食について …… 60
	■ 皮膚のケア …… 62
	● 皮膚をきれいに保つこと …… 62
	● 皮膚の保湿 …… 62
	● その他 …… 63
	■ 精神面のケア …… 64
	■ 漢方薬などによる治療 …… 64
	最後に …… 68

01

アトピー性皮膚炎と戦った
10年間の軌跡

01 1985~1988 予備校~大学3回生

最初にアトピー性皮膚炎の症状が出たのは、1985年の大学入試直前だった。

高校3年生の時(1984年)受験に失敗し、1年間予備校に入って寮生活を送った。寮は、六畳の部屋を薄い敷居で半分にした、ベッドと机を置くところ一杯になってしまうような所。ほとんど24時間監視のもと、“こんな半強制的なやり方はよくない”と文句を言いながらも、他の受験生と競いながら勉強した。食事は朝晩は寮で、昼は外でほとんど讃岐うどんを食べていた。寮から予備校

までは自転車で片道40分もかかり、その往復が結構運動になった。これが気分転換になったのか、この一年間運動不足によるストレスはそう感じていなかった。親の話では12月頃から痒みを訴えていたらしいが、自分の中では、入試直前に宿泊したホテルで額に軟膏を塗っていた覚えがあるくらいだ。その頃はあまりひどくなかったため、無事に受験を済ませることができた。

運良く、京都大学薬学部に合格することができた。京都は古くからたくさん学校があり、学生が生活しやすい街だ。単身向けのアパートが多く、コンビニやスーパーマーケット、食べる所

や酒を飲む所には事欠かない。ただし夏はまとわりつくような暑さで、冬は底冷えする。水は水質の悪化が著しい琵琶湖を水源とするためか、かなり臭いが鼻をつく。三方を山に囲まれているため、空気がよどむとも言われている。基本的な生活環境としてはあまり良いとは言えないが、環境のいい高知で生まれ育ったからこう感じるのであって、都会とはどこもこのようなものかもしれない。それに京都の人がみんな体調がすぐれないということもない。

一人暮らしを始めたこともあり、すぐに自堕落な生活に突入した。最初の住まいはいわゆるワンルームマンションで、窓があるものの湿気が貯まりやすい造りだった。悪いことに、床がカーペット敷きでいつもジメジメしていた。すぐに酒やタバコを覚え、夜遅くまでマージャンをしたりした。食事は外食が多く、部屋から数十歩の所にある弁当屋が行き付けになるほどで、栄養バランスなどいいものではなかった。ただ、もともとスポーツをすることは好きだったので、学部にあるテニスサークルに入り、典型的な大学生になっていった。

アトピー性皮膚炎のひどい症状が出たのは、一回生の時のテニスサークルの夏合宿だった。急に強い痒みと発疹に襲われて睡眠がとれなくなり、途中

で帰るはめになった。しかしその後高知に帰省し、しばらくするとその症状は軽快した。家が薬局だということもあってか、病院に行った記憶はない。おそらく店の痒み止めのクリームで治まったのだろう。

しかし、その後もこの年、何度か発症した。それでも痒みは総じて少なく、顔や首に少し浸出液を伴うが基本的には乾燥性のものが多かった。

2回生の時(1987年)、やはりテニスの夏合宿で発症したが、この時は帰郷することなく最後まで参加した。症状としては比較的落ち着いていて、大学生活の中でも一番まともな年だったのではないだろうか。実はアトピー性皮膚炎になって以来、辛かったことや後悔の記憶は不思議なほど残っているのだが、逆に楽しかったことはあまり覚えていないのだ。

3回生の終わり頃、T病院にて漢方治療を受けた。煎じ薬を処方され、家で煎じて服用していたがあまり効果がなく、体調の優れない時など煎じる気にもなれないこともあって、しばらくして止めてしまった。

この3年間の傾向として、京都では悪くなるが、高知に帰郷すると良くなるというパターンを繰り返した。悪化する時期に季節感は感じられなかった。ただ、悪化する毎に症状がひどくなり、



当然、治りも悪くなっていった。症状としては、総じて滲出液は少なく、皮膚の赤みと全身の熱感、そして強い痒みが中心で、それに伴う疲労と睡眠不足があった。精神的な鬱屈はつゆり、たびたび一人で酒を浴びる程飲んだ。酒は一定以上飲むと神経が麻痺してしまい、痒みが知覚されなくなるのだ。ただ、酔いが覚めてきた時に猛烈な痒みに襲われてしまう。幸いなことに、つらい時は授業を休むことができたので、なんとか生活できていた。

02 1989~1991 4回生~研究生

4回生(1989年)になり、症状が急に悪化した。それまでは乾燥の強いものが主だったが、この頃より滲出液も多くなった。生活の上で大きく変わったのは、研究室に配属して1日のほとんどをそこで過ごすことになった事だ。各々研究課題を与えられ、毎日コツコツと実験を進めていく。3回生の頃に、ちょっと体調が悪いからといって休むわけにはいかなくなった。もちろんそれはその研究に対する責任もあるが、やはり研究室という共同体の中で生活していくわけだから、常識やモラルといった制約もより一層あったからである。学校にいる時間は、月曜から土

曜までで、朝9時頃より夜は7時からそれ以降になることも多かった。とはいえ、私自身もともと大学にはこうした研究をしたいがために来たという大きな思いがあったので、この生活自体は苦にならなかった。研究室に入った当初、春から夏にかけては、そう体調が悪いとは言えないものの、順調に研究を進めていた。ただ夜遅くになると顔が火照ってきて、じととした汗をかくことがよくあった。

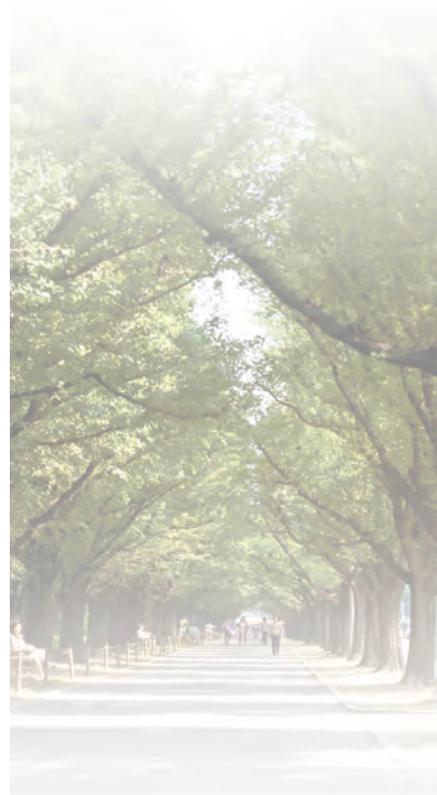
この頃、人と目を合わせたがらない自分に気づいた。もちろん顔のひどい皮疹を見られたくないからだ。三回生までは調子が悪かったら授業を休むこともできたし、教室でもみんな前を見ているのでそうは気にならなかった。しかし毎日、同じ研究室で同じ人と過ごすようになったので、話をする度に気になるようになった。私自身、人と話をする時にはその人の顔を見て、目を見て話すべきだと思っていたので、つい目をそらせてしまったり、うつむいてしまう自分が嫌だった。その後遺症か、治った今でも話をしている時に自然に相手を見ることができず、妙にぎこちなく作作的に見てしまう。そらすのは嫌だし、かといってやたらと見つめているのもどうかと思うし、目の置き場に困ることがある。

アトピーが急激にひどくなったのは

夏の盛り、8月の終わり頃だった。

4回生になると、“進路”という話を持ち上がる。私はもともと大学院志望だったのでその点は簡単だった。9月の試験に向けて春から準備を始めており、夏休みをむかえて本格的な受験勉強に入った。

しかし、梅雨時より徐々に体調が崩れていき、8月の終わり頃に急に悪化した。夜、痒みで目を覚ますこともたびたびあり、よく掻きむしった。かなり辛いものだったが、当時体力には相当自信があったのでなんとかやっていた。さら



にそんな中、思いがけず尿路結石になった。

ある朝、妙な腹痛がした。変なものを食べた覚えもないので、不可解に思いつつも部屋の中でうろうろしていた。すると急に激痛が走り、動けなくなってしまった。しばらく痛みを我慢した後、救急車で近くの病院まで行き結石の診断治療を受けた。1泊はしたものの自然排石され、次の日にはぴんぴんしていた。その老医師に“学生のくせにビールの飲み方が足らんなあ”と言われて、複雑な思いだった。

結局大学院試験に失敗し、おまけに4年で卒業すらできなかった。またそれまで冬場は比較的体調が良かったのが、この年以降全く良くならなくなった。

そんな中、自己流の断食を行なった。どこかでアトピーにいいと聞いたからだ。7日間ミネラルウォーターだけの生活。もちろん大学での研究はやりながらだ。しかしその結果、体調にはほとんど変化がなく、体重が7Kg落ちただけだった。ただこの断食は、やり方によって効果があるのではないかと思っている。所属していた生薬学教室の教授には大変お世話になった。というのも、教授の息子さんもアトピー性皮膚炎で苦しんでおられたせいか、非常に心配していただき、息子さんが服用して効果のあった漢方薬配合の薬(タウロミン

ン、十味敗毒散配合の製剤)を頂いた。残念なことにその時は著効を示さなかったのだが、普段厳しい教授の優しさには大変感激した覚えがある。

この体調悪化の原因の一つはアパートの部屋の環境にあるのではないかと、思うようになったのもこの頃だ。エアコンで除湿しても妙に湿っぽいカーペットの床や、備え付けられていて移動させにくいベッド、結露しやすいサッシの窓など、ダニの温床になりやすい条件がそろっているのだ。そこで学生が引越す時期を見計らって転居することにした。これまでのアパートは大通りのそばで、比較的便利のいい所にあったのだが、今度は大通りから少し離れた、南向きで日当たりや風通しのいいフローリングの部屋に移った。ベッドも足の長い、床から1メートル位高いものにして掃除をしやすくした。掃除機も殺ダニ機能のついた物に換えた。コンビニや弁当屋は遠くなったものの、自炊は以前のアパートよりもしやすく、気分的にはかなり良くなった。

1990年3月、山形の蔵王温泉に1週間ほど湯治に行った。蔵王温泉は酸性の硫黄泉であり、少し触るだけでもかなりしみた。だが皮膚に良いのだと言い聞かせて1週間、毎日入り続けた。しかし最終日には全身にひどい炎症を起こし、湯治前よりひどくなった。だいたい

身体にしみるということは、それだけ刺激になっているということであり、炎症があれば悪化するの当然だ。またこの1週間、のどの渇きが強かったのだが、水分をたくさん摂った翌日は余計に体調が悪かった。さらに宿で出された食事が連日ジンギスカンで、これも悪化の原因の一つだと思う。

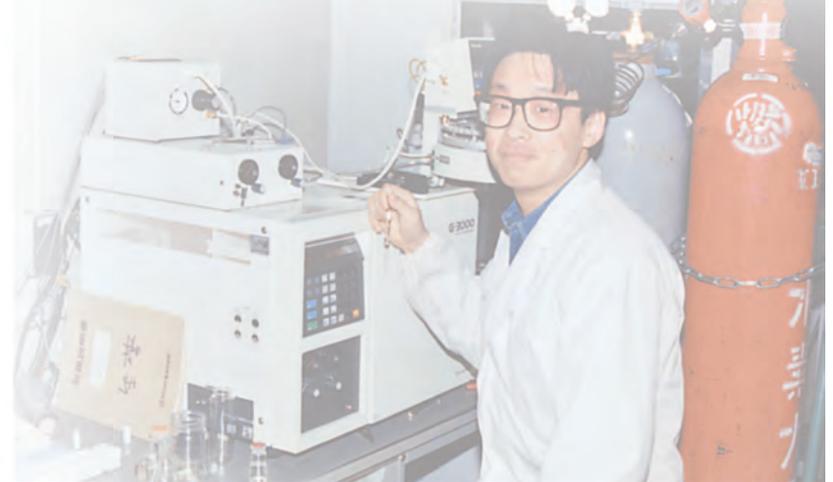
寒い冬から徐々に暖くなるに連れて、体調はさらに悪化の一途をたどった。痒みが多すぎてひどいためにまともな布団に入ることが出来ず、全く眠ることが出来なくなった。それにつれて体力は消耗していき、ついには睡魔が痒みに勝った時に気絶するように眠るという生活になった。遅いとは思いつつも昼前に登校。帰宅後は皮膚のケアと薬の服用の他は寝るだけなのだが、そう簡単にはいかない。ひどく疲れていても睡魔が打ち勝つまで眠れない。早く眠れて朝日の記憶があり、遅いと目覚し時計をセットしなおしてからの眠りになる。

一度、研究の関係で学外の会社に行くことがあった。朝早くに大阪まで行かなければならず、駅で大学の先生と待ち合わせて電車に向かう予定だった。前日に準備を済ませ、後は起きて行くだけにしてあった。ただ早朝の起床にはかなり不安があったので、目覚し時計を数個かけて早めに床に着いた。し

かし、眠れない。痒みを我慢しながら眠ろうとするものの、余計に目がさえてしまう。さらに時間と共に痒みが増えていき、いつものパターンにあせったが、いかんともしようがなかった。しばらくベッドでもだえ苦しんだ挙句、電話で目が覚めた時は約束の時間だった。電話の相手は先生。目覚し時計はスイッチが入ったまま止まっている。慌てて駅に行き、気まずい雰囲気の中電車で会社に向かった。私のためにわざわざ時間を作ってくれた方々に申し訳なく、平謝りに謝った。そして自分自身、ただただ悔しくてしようがなかった。

そんなある日、研究室の先生に呼ばれた。そして「痒みなど気持ちの問題ではないのか」と言うのである。もちろん、自分としては答えようもない。しかしながらこれ以後、体調のいい時は自分が甘いのではないかと思い、体調が悪い時はこれが気のせいかと怒りに駆ら

れた。確かに生活としては決してほめられたものではない。比較的冷静な時はともかく、気が狂ってるんじゃないかを感じる時は“食べるだけ食ってやろう”とか“死ぬまで飲んでやろう”と投げやりになり、しばしば実行もした。こういうことが体調悪化の原因になっていることは否めない。そこでもう少しの忍耐を、と言われると返す言葉もない。ただ、何ヶ月もまともに眠れない状態が続き、少しばかり調子が良くなっても、次いつ悪化するのかわからないという恐怖の中での生活は耐えがたいものがある。拷問の中には、ずっと精神的な刺激を与えていくというものがあると聞く。ついには“殺してくれ”と頼む人も出てくるそうだ。アトピーの痒みとはまさしくその精神的な刺激そのもので、“自分も一生この様な状態が続くならば、いっそ死んだほうがましだ”と何度思ったことだろうか。



忘れもしない1990年5月11日。このひどい状態が極限に達した。いつ寝たかも判らず、午前11時に滲出液を伴う爆発的な痒みで起床した。ポーっとする頭と冷や汗(膿?)、そしてひどい痒みを抱えて、原付バイクで出かけた。減多にないことだが、運転中も痒みは知覚され、それも身体中の筋肉に力を入れていないと耐えられないほどだった。この状態はどうしようもなかったの、病院ならばなんとかしてくれるだろうとK病院にかけ込んだ。しかし、初診受付終了時刻を過ぎていて門前払い。しかたなく大学の研究室に向かい、実験室の自分に向けられた異様な雰囲気の中で机にうづくまる。腕を組み、両手で二の腕をぎゅっと握り締め、冷や汗と共に痙攣しながらじっと我慢していた。なぜここにいるのか、どうしたら良

いのか、など考える余裕もない。しばらく時間が過ぎた後、ふと他の研究室の先生が紹介してくれた漢方の病院を思い出した。回りが見える状態ではないので、だれかにその病院に行くだけ伝えて向った。受付を済ませ、病院の待合室で我慢している間に痒みは少し落ち着いてきた。痒みには波があるのだ。ここで出された処方箋が効いたのか、徐々に調子は良くなり、3、4週間後にはジクジクの皮膚が乾いてきて、少し痒みも減った。しかしこの1ヵ月後、梅雨の声を聞き始めた頃より再び悪化し始めた。この間に処方箋はいろいろと変えているので、季節のためか、はたまた処方箋が合わなかったのかはわからない。ここで言う“悪化”とは、ただ単に皮膚の状態が表面的に乾性から湿性に移行しただけで、本質的にはあまり変わっ

ていなかったのではないかと思う。というのも、乾性だからと皮膚がきれいかということではなく、皮膚と呼ぶには程遠い物が皮膚(?)全体を覆っているのだ。それは場所によっても、病症のひどさによっても違うが、ただの乾燥肌に見えるものから、炎症の強そうな濃い赤紫色のもの、そしてどす黒く肥厚したものもある。いずれもその下にはジクジクとした液体の存在を感じる。よく動かす膝や肘の間接部がこうなると、あたかも象の皮に皺がつくような感じになり、その皺から汗とも膿ともつかない液が流れ出てくる。二の腕や肩、胸などは、浅黒い肌に粉がふいたようになる。一方で湿性のものは皮膚がなく、中身がそのまま見えているようなものだ。皮膚組織らしき塊が、滲出液の中でぐちゃぐちゃになっている。放って置ける時は乾いてかさぶたの様になるが、だいたい少しの刺激で割れて滲出液が出てくる。だから病気としてどっちの状態が悪いのかと言うこと自体が不毛なのかもしれない。ただ乾性のほうが生活しやすいので、湿性になった時に“悪化した”と思うのだ。

この年、また性懲りもなく大学院を目指した。案の定アトピーは悪くなり、ついにはK病院に入院を勧められた。思い返せばK病院は親切だった。それ

は、「試験なんか受けようものなら悪化するのだから」、「アトピーは治らないから上手に付き合わなければならない」、「入院すれば良くなる」と医師がはっきり言ってくれたこと。そして、治療上外用にはステロイド剤を用いるのだが、内服にはステロイドは使わず抗ヒスタミン剤と抗アレルギー剤を中心に用いたことだった。実際、入院1週間で本当に皮膚がきれいになった。自分の身体の表面を覆うのは、まぎれもなくきれいな皮膚なのだ。皮膚の代謝を考えると信じられないことなのだが、事実だ。これまで通院で同じような治療をしたことはあったが、これほどまでにきれいに治癒したことはない。その理由として考えられることは、質の良い食事と悪化した時に何とかしてくれるのではないかという安心感だろう。

けれどもその後、医師の言うことを守らず大学院試験を目指した。しばらくは調子も良く今年こそはという期待もあったのだが、8月末に再発し数日の内にみるみる悪くなっていった。試験の10日ほど前のことだ。かろうじて試験は受けたものの、またもや落ちてしまった。後から聞いた話だと、数点差だったそうだ。どうも神様は私を大学院には入れたくないらしい。

この年の秋から冬にかけては一進一退を繰り返しながらも、大きな体調の



崩れもなく過ごすことが出来た。年が明けてすぐ、それまで途切れながらも続けていた漢方治療を止め、K病院だけにした。

1991年2月、またもや悪化し入院。10日ほどでまた相当いい状態まで回復した。病院が大学薬学部の隣ということもあり、この時は食事と回診の時間以外は研究室に行って実験することが許された。それでも回復にこぎつけないということは、いかに病院での生活が良いかということをも物語っている。3月中旬、初めての学会発表をした。極度に緊張したからか、それ以降体調が悪くなった。

大学院試験に不合格のため大学院には行けませんが、研究が中途半端だったので研究生という形で大学に残った。とはいえ身体はいまだ不満足な状態で、まともに眠れる日などない。この頃よりK病院の薬と中成薬(市販の中国漢方の薬)の併用により体調のコントロールを計るようになった。ただ、中成薬の知識がまったくないので、そううまくいくわけもなかった。この年もしつこく大学院へのトライはしたものの、直前に医師に再度「無理をするとアトピーは悪化するよ」と言われた通り、三度目の正直もならなかった。

03 1992~1996 入社~休職

これ以上研究室に迷惑をかけるわけにもいかないし、転地療法という意味も含めて就職することにした。社会人になれば今以上にストレスにさらされることになるのかもしれないが、体調がこれ以上良くなることもなさそうだし、苦慮の選択だった。就職直前にK病院の医師に無理を言って入院させてもらい、そこそこの体調に回復させた。本当に入院すると良くなるのだ。

就職先はS製薬中央研究所で、千葉県成田市という比較的のどかな場所にあった。成田市は空港関係の会社と成田山新勝寺の古くからある門前町である。一方で新興のベッドタウンを思わせる団団住宅、マンション、アパート群が余裕を持って区画された道路と公園とともに林の中に広がっている。山がないので風の通りは良く、京都の時ほどよどむことはない。また、水は湯水期には臭うこともあったが、普段は気にならなかった。従って環境面からくるストレスやアレルギーはかなり少ないように思えた。

最初は会社の寮に入った。職場まで歩いて数分であり、満員電車で揺られるような通勤の苦勞がないのは良かった。ただし寮が二人部屋だったので、別

のストレスは増えた。

体調を整えて入社したのも効を奏したのか、1年目は順調に過ごした。スポーツのクラブに入ったことも、いいストレス解消になっていたように思う。もともと身体を動かしたい方なのだ。しかし会社であるから仕事はきっちりやらなければならない。特に以前、眠れない時期に約束の時間に遅れてひどく迷惑をかけたことがあるので、社会人としては当然のこととはいえ非常に気にして生活していた。ただし、フレックスタイムだったので、かなり助けてもらった。

2年目の夏頃(1993年)、ついにまた耐えられないほどのアレルギー症状が出た。今回は学生ではないので悠長に構えてはいられない。それでも連休と有給休暇を組み合わせると1週間ほどの休みをもらい、郷里に帰って入院した。そ

してなんとか動ける身体にして成田に戻った。その後すぐに寮から出てアパート暮らしを始めた。やはり体調が悪くなった時、同室の人には気を使うからだ。この時、学生時代以上に悪化するのが恐ろしく、不安でしようがなかった。特に一人でいる時など、まともな精神状態ではないことも多かった。しかし会社では常にイライラしているわけにもいかず、自分としては平静を装っていたのだが、酒など入ると止め様もないこともあった。会社の人にも迷惑をかけたと思う。

1994年春、会社の先輩に医師を紹介してもらい、T病院に通院し始めた。今までいろんな病院で頭から治らないと言われて続けてきたので、大きな期待はしていなかったものの、かなりアレルギーの研究をされているということで、ひょっとしてとは思っていた。



治療法はステロイドの内服と外用で、最初強力にアレルギーを抑えておいて、その後薬の量を減らしていくというものだった。ステロイド剤の効果とその副作用は知らないわけではないので不安はあったが、もう頼れるものもなく思いきってやることにした。治療開始直後、内服のステロイド剤はすばらしい効果を示し、みるみる良くなっていった。皮膚の状態が日々変わってくるのがわかるほどだ。その後数ヶ月に渡って、少しずつステロイドの量を減らしていくのだが、最初の量の1/3程度にまで減らした時に再び発症した。すると一からのやり直しで、また多量のステロイド剤を服用することになる。こうして再発を何度か繰り返すうちに、ステロイド剤の効き目が悪くなってきた。多量に服用しても完全に症状が治まりきらなくなったのだ。そして新たに服用した薬が免疫抑制剤。これはステロイド剤を最初に服用した時以上にシャープに効いた。まるでアレルギーだけ抑えているような気すらした。これとステロイド剤を併用し、再び最初は多量の薬剤で一気に症状を緩和させ、次第に薬の量を減らしていく治療が行われた。これもまた、しばらくは効を奏したが、ステロイド剤のみでこの治療法を行なった時よりも早く効きが悪くなった。

1995年7月、運転免許更新のために警察署に行った。更新されて出来あがった免許書の写真を見て驚いた。顔が以前の免許書の写真より一回り腫れ上がっていたのだ。毎日見ていると気が付かなかったが、りっぱなムーンフェイスだった。

T病院での治療開始から1年と少し経った8月、家の薬局のついでで中医学(中国漢方)の張先生と会うことになった。中国では中医師(中医学の医師)として病院に勤務していた医師である。自分としては、もうアトピー性皮膚炎の治療に対して不信感が相当募っており、治したいという気持ちはあるものの、「アトピーは治らないし一生付き合っていくもの」などと言われようものなら、即座に帰ろうと思っていた。お互いに向かい合って座り、最初に私がこれまでの経過と現状を話し、その後張



先生がいくつかの質問をした。そして、「治りますよ。あなたの努力次第です」と、先生ははっきりと言った。正直言って我が耳を疑った。今までもそう言って欲しかったのだが、治らないと言われるかあいまいな返事をされるばかりだったので、これほどまでに力強く言ってくれるとは思ってもみなかったのだ。そしてしばらく張先生の話聞いた後、本格的に中医学による治療を始める気になった。

今になって思うのだが、あの言葉がなかったら本当に納得して治療していなかっただろうし、治療中に悪化でもしよものならすぐに止めていたかもしれない。得てして長い間いろいろな治療をしてきたアトピー患者は、疑心暗鬼になっているから、あやふやな事、否定的なことを言われると“またか”と思ってしまうのである。そんな心を氷解させるには、こ



ういう言い方も必要なのかもしれない。もちろん力強く言って患者を安心させるほうが良いからと言っても、全く根拠のない方法であってはならない。医師の患者に対する接し方が問題になっている昨今、少し考えてみるべきだと思う。

中医学による治療を開始してまず行なったのが、漢方薬の服用はもちろんだが、この日を境に禁酒、禁煙をしたことだ。酒はイライラした時に暴飲していたし、たばこも神経が落ち着くとか吸っている間は刺激になって知覚する痒みが少ないとか理由をつけて、一日一箱ほど吸っていたのだが、きっぱりやめた。一方で食事制限も行なった。これはアレルギーを起こす食品を特定して除去していくというものではなく、中医学の立場からその時の自分の体調をみて、摂るべきではない食べ物を制限したものである。この時は刺激物、辛い物、油物、冷たい物などが制限された。ただしこれだけでは恐ろしかったので、T病院によるステロイド剤と免疫抑制剤による治療は並行した。

中医学による治療は最初、市販の漢方薬の組み合わせだったが、しばらくして煎じ薬になった(竜胆瀉肝湯加減)。煎じ薬は一人暮らしだと大変なことが多い。体調が悪いと煎じることが面倒くさくなり、服用しない日もある。しかし

学生時代とは異なり、会社勤めは帰宅時間がある程度一定していて時間的な余裕があったため、次の日の分も煎じておくなどして比較的休まずに服用できた。もちろん会社にも魔法瓶に入れて持って行った。独特の匂いがするために妙な顔をする人もいたが、決心して行なっていることだから気にはならなかった。

一進一退を繰り返しながら年が明け1996年、運命を決める年を迎えた。1月、会社には出勤していたものの症状が悪化し、T病院で処方されるステロイドや免疫抑制剤を服用してやっと生活できるような状態にまでなってしまった。情緒もかなり不安定になり、家でじっとしている時などいららするあまりよく破壊衝動に駆られた。一度など、テニスのラケットを一本へし折ったこともあった。しかしあまり物を壊すと後で困るので、よくバイクのヘルメットを殴ったりした。また突発的異常行動をおこしそうな不安に駆られることもあった。自分の中に二人の人格があり、その中の一人が、例えば会社で会議中に大声を出したり、立ち上がって暴れたり、目の前の薬品を一気のみしたり、社外では車で猛スピードを出してコンクリートの壁に突っ込んだりしたくなるのを、もう一人が一生懸命に抑えているのだ。

そんな中、中医師の張先生に「煎じ薬の効果がわかりにくいのでステロイド

剤の服用を止めてください。止めないとこれ以上の治療は出来ません」と言われた。私も中医学による治療は、その人の状態の変化を診て微妙に加減していくものであることはもう十分にわかっていた。つまりステロイド剤など身体の反応を強力に抑制する薬を服用していると、現状をきちんと把握しにくいのだ。また「あなたの治療が終わらないと、落ち着いてほかのことが出来ない」と言うほど張先生は懸命に診てくれていたので非常に悩んだ。ステロイド剤の服用を止めると当然リバウンドはあるだろうし、今の状態からしても会社には到底行けなくなると思いこんでいたからだ。しかし今までステロイド剤で治療しても再発を繰り返すばかりなのも事実だ。それゆえこれ以上この治療を続けても無意味ではないかとも思い始めていた。とするとリバウンドの大きさや、いつ治るかわからないので、少なくとも会社を休職または退職する必要はあった。実際完治には3年かかるだろうと言われていた。

04 1996~1997 休職~完治

こんな板ばさみの中、ある仕事が一段落した時に上司が「相当体調が悪そうだから休んだらどうか」と言ってくれた。仕事の区切りがあったことと、こ

の言葉に後押しされて休職することに決めた。実はこの時、私は最初退職を口にした。普通の治療と違って全く予定が立たないし、これ以上会社に迷惑をかけたくなかったからだ。けれども「それはなんとかなるから、まずは休職にしたらい」と言っていた。この時の上司の方々、そして減多にない状況でいろいろと手続きをしてくれた総務課の皆さんには、今でも大変感謝している。

1996年2月22日に休職した。まずは成田で本格的な治療を開始した。東京にいる張先生に相談するにも近いし、食事や薬の問題はあったが、一日中治療のことだけ考えていればいいので大丈夫だろうと思っていた。そしてこの日からステロイド剤を止める方向に持っ

ていった。というのも、あまり効いていないようなステロイドでも一応強力に抑えているはずなので、急に止めると爆発的な痒みが出そうで怖かったからだ。従って一ヶ月で止めるのを目標に少しずつ減らしていった。

生活の面では、食事はすべて自分で作り、余計なものが身体の中に入らないようにした。飲料水はすべてミネラルウォーター。そして体力の回復と痒みを紛らわせることができ、さらに汗をかけば皮膚の代謝がよくなって、皮下の水分もなくなっていくだろうと1日1~2回4Km程のジョギング、腹筋、背筋、腕立て伏せ等の運動をした。汗をかいた後は必ず風呂に入り、きれいに洗って皮膚のケアを十分にした。風呂は1日に2度以上入ることもあった。また皮膚からの落屑やアパートの場所柄どうしても部屋が埃っぽくなるので、掃除機はいつも使えるようにコンセントに繋ぎっぱなしにし、生活空間はできるだけきれいにしていた。布団は防ダニ布団の上下にシーツを3組用意し、汚れたらすぐに取り替えていた。下着は風呂に入るたびに換え、洗濯は酵素入り洗剤や柔軟剤、漂白剤は使わず、汚れ落ちは悪いが皮膚に刺激のない洗剤を使った。意外と外気がきれいだったので、屋外に干すことも多かった。布団も同様に干して乾燥させた。

休職して会社でのストレスがなくなつたせいか、ステロイドを減らし始めて半月程は、あまり悪化することもなく過ごした。とはいえ股より上、特に胸より上部がひどく、表面はパリパリだが、皮下に膿が溜まってブヨブヨと浮腫んでいた。無理をすると皮膚が割れそうになるので、コタツに入っている時などピクリとも動かずにいることもあった。そんな時は本を読んだり、復職した時の足しに勉強でもすれば良いと思うだろうが、もう精神的にやる気が起きなかった。そういう意味で一番精神的に楽なのはランニング中だった。走ることで体が身体にかなりの刺激になるので、少々の痒みならば知覚されないのだ。就寝時、布団に入り身体が徐々に温まってくるとうっすらと汗ばんでくる。しかし汗腺がしっかりしていないためか汗をかくのが局所的だ。そしてそのうち汗と共に痒みがじわじわ出てきて、さらには膿のようななんとも生臭い臭いが鼻を突くようになる。それ

でもこの半月はそれだけで何とか眠ることができていた。

この頃、痒い部分に市販の局所麻酔剤軟膏を塗って寝るようにした。少しベトベトするが、一時的にひどい痒みはなくなるのだ。布団に入る直前に使用するのだが、しばらくするとその効果も切れてきて、身体中でパチパチはじけるような痒みが起こる。最初の内は布団から起き出して塗りなおしてもいたが、うとうとし始めてまた痒くなるという繰り返し。何日かするとそれがもう嫌になり、布団に入る前には塗るけれど、その後はドライヤーで痒みを抑えて対応をした。皮膚はパリパリになるが、掻きむしって血だらけになるよりましだからだ。それでも1時間に1度、5~10分ドライヤーを使う。この1年間でドライヤーは2台壊れている。それだけよく使った。そして朝方、戦いに疲れて気絶するように眠るという最悪の状態になっていった。休職後約1ヵ月、ステロイド剤の服用を完全に止めた頃

だ。

3月に入りステロイド剤と免疫抑制剤による治療を止めたため、T病院への通院もやめてしまった。そして3月末、とても一人では生活できない状況になり、ついに郷里の高知に帰って治療することにした。もちろん張先生に診てもらわなければならないので、高知から月2回の割合で東京に通った。

帰郷した時、親もそれほどひどいとは思っていなかったらしい。相談薬局という店柄、アトピー患者は見ていたものの、こんなにひどい患者は見たことがないと言っていたのを覚えている。帰郷後の生活も、基本的には成田で治療していた頃と変わらない。煎じ薬の服用、痒みと睡魔との戦い、皮膚のケア、食事療法、ジョギングなどの運動。しかし生活は随分と楽になった。食事や掃除、洗濯などは母に助けてもらい、私は体を休めて治療することだけを考えていればよくなった。その反面、母は大変だったに違いない。なにしろ生活の面

倒を見るだけでなく、息子のひどい姿を毎日見つけなければならず、私は私で“しんどい”“痒い”“眠い”などとよくこぼしていたから、それを受けとめる精神的な負担も大きかっただろう。まったく感謝の言葉もない。

この頃の状態がアトピーとして最も悪かったかもしれない。

起床は朝早くのこともあれば、昼近く、時にはそれを過ぎることもあった。まずしなければいけないことは、浸出液で皮膚にくっついたシーツを剥がすことだ。夜痒みがひどく、掻きむしってしまうようになってしまう。皮下に膿が溜まって、腕などひと回りも大きくなっており、出てくる滲出液はサラサラしている。これが寝巻き替わりに着ているTシャツを通りぬけてシーツまで達してしまうのだ。ひどい時はその下の布団にまで染み渡ってしまう。この滲出液はすぐには固まらないが、気絶したように眠っている間には固まってしまう。だからまずシーツから剥が

すことになる。次の作業がさらに大変で、滲出液で固って身体に一体化している黄色くなったTシャツを剥がさなければならないのだ。このままだと化膿してしまうので、風呂できれいにした後、皮膚のケアをしなければならないからだ。表皮がない上にくっついてある部分もあるから、生皮を剥がすように感じる時がある。膿の生臭いにおいとヒリヒリした痛みの中、所々で激痛が走る。当然剥ぎ取った部分からは浸出液が出てくる。Tシャツを身体から分離すると、皮膚はぼろぼろぐちゃぐちゃでひどく汚らしい。

このような状態の時は相当気合を入れて風呂に向かわなければならない。最初のシャワーが強烈にしみて痛い。なにしろ身体の神経がむき出しなっ

ているようなものだから、全身の筋肉に力をこめて耐えなければならない。さらにしみる液体石鹼を泡立たせて身体中をなでるように洗い、十分に洗い流した後ぬるま湯の風呂に入る。身体がそのお湯になじんでくるまで、筋肉に入れた力は抜けない。しかし、風呂のお湯に身体がなじんでくると風呂場は天国に変わる。水がバリアになってくれるのと同時に、潤いとなって全身の関節が動かしやすくなるからだ。この気持ち良さで風呂上りの地獄を考えると、浴槽から出たくなくなってしまふ。実際2時間近くも浸かっていたことがあるくらいだ。浴槽から出ると再び皮膚が外気にさらされるが、まずこの空気がしみる。そして急激に乾燥してきて関節部分が動かしにくくなる。従って

浴槽から出た後はすばやくタオルで余計な水分を取り除き、皮膚のケアに移らなければならない。この間はまた筋肉に力を入れっぱなしだ。保湿クリームを多めに塗り終わって、はじめて一息つける。これで体力を相当消耗する。

食事をした後、シーツを掛けたソファに座る。シーツを掛けていないと浸出液でベトベトになってしまうからだ。昼間の痒みは夜ほどではない。皮膚の状態のいい部分を背もたれに当てるようにして体を預ける。状態の悪い部分は体重がかかると膿がしみだしてくるのだ。そしてその態勢のまま微動だにせず、しばらく座っていることが多い。下手に動かすと皮膚が割れて膿が出てきて痛いし、気持ちが悪いのだ。調子のいいときは気楽に読める本を読んだりしたこともある。夕方近くになると身体が火照ってくる。この火照りは真冬の寒風の中でも、短パン一枚でベランダに出て何時間でも居られたほどだ。夏は冷房をきつくかける。それでも、しばらくするとこの火照りが痒みを呼ぶ。

晩御飯の後に風呂に入る。また先のような苦痛を伴う。そして就寝となるのだが、そこからが大変だ。今度は昼間の苦痛に加えて強い痒みを伴うのだ。この状態で睡眠をとらなければならない。人は放っておけば必ず眠くなるものだ

から、痒くて寝れないのなら寝なければいいじゃないかと言う人もいるかもしれないが、そうはいかない。第一にひどいアトピーの状態は体力を非常に消耗するので疲労が強く、基本的には眠いのだ。また大学時代も会社勤めしている時も経験したが、夜寝ずにジーンとしていても何か仕事をしていても、夜遅くなると必ずのぼせてくる。そして皮下に膿か水のようなものが溜まってくる感覚が強くなり、ある時を境にパチパチとはじける痒みに襲われる。ゲリラ的にあちこちではじけたあととはじわーっと痒くなる。それを服の上から搔いたり叩いたりしていると、そのうちにどこからか生臭い匂いができて指先にまでくっついてくるようになる。こうなると次には冷や汗を感じ、ついには気持ちが悪くなり吐き気をもよおす。結局寝ていたほうが少しは気が休まるのでましなのだ。

とはいえ寝るのも大変で最初のうちは何とか皮膚を壊さないように、動かしていく身体で努力する。このような皮膚の状態だと皮膚を掻き崩すと皮膚の再生の競い合いのような所があるから、理性的に働く間はできるだけ皮膚を守る努力をする。しかしそのうち痒みがどうしてもない所まで来て、皮膚は割れ、滲出液が出てきて気が狂いそうになる。そうなると掻き崩してし



まう。一度掻き始めると掻くことを止めることが出来なくなる。皮膚を引っ掻いて表皮なんかなくなり、赤身のよう物が見えているのにもかかわらず、そこが痒いのだ。掻いている間は不思議と血が出ない。そしてついにはヒリヒリの痛みが変わって我に返るのだ。ここまで来ると精も根も尽き果てて気絶するように眠ることになる。

帰郷後の治療も、基本的には煎じ薬を状況に応じて変えていくことで行なった。大きな“悪化”は、この3月下旬、4月から5月初め、6月中旬から下旬、8月始めの4回程で、波のように一気に押し寄せてはひいていった。悪くなる時はまああの状態から1日で最悪まで行ってしまうのだ。しかし悪化の度合い、つまり症状のひどさは徐々に減り、8月下旬には皮膚の乾燥・赤黒さ・少しの痒みはあるものの、概ね生活には支障がなくなっていた。ただここで中止するとすぐに悪化するので、以降は体質改善を中心に行なった。私の場合、中医学という瘀血(血液の流れの悪さ)と腎虚(私の場合アレルギー体質)があった。とくに瘀血はひどく、強い瀉下作用のある薬を使う必要があった。約4ヵ月間服用して、皮膚の状態は見違える程よくなったのだが、長期間の下痢で体力が落ちた。普通に歩くのも大変になり、治療開始時に72Kgあった体重が1997年

1月には57Kgにまで減っていた。

以後は腎虚の体質を改善していく漢方薬(煎じ薬ではなく製剤化された市販の粉薬や錠剤:至宝三鞭丸、八仙丸など)を中心に、体力強化を図る。97年5月には会社への復帰を果たした。

それでも復職当時は立ち仕事が辛く、よく椅子に座りながら実験していた。しかし、いわゆるアレルギー薬は飲む必要がなく、肌もきれいなので保湿剤を塗ることもほとんどなくなった。もちろん体質強化の漢方薬の服用と、食事の注意や自分の肌に合わない洗剤を使わないなど生活上の注意はしていた。

この時期、不思議なことに辛い物や脂っこいものなど、まだ食べるべきではないものは身体が受け付けないことに気づいた。食べたくないのだ。また食材の中には口に運んだとたん嫌な感じがするものがあり、本能的にいらぬものを避けるような機能が働いているのかなあ、と思ったこともある。会社でアレルギーを研究しているグループに実験で使用する血液をよく提供していたが、治療前10,000位あったアレルギーの指標のIgE抗体が50程まで下がっていて驚かれた。

その後、会社でもスポーツを再開し、酒も飲み始めた。もっともムチャな飲み方をするのはほとんどなくなった。タバコの方は全く吸っていない。おか

しなことに逆にタバコの煙がすごく嫌になった。ただ今でもかぶれやすい体質ではあるようだが、少々かぶれたとしてもひどく悪化することはない。また皮膚がかさついて痒みを少し感じても、その直前に酒を飲み過ぎたり油っこい物を食べ過ぎたりして便がべとつくなど、湿熱がたまることをした覚えがある。今はそれら身体が発する警報(私の場合主に便がべとつく、尿が黄色く量が減る)が鳴ったら、すぐに対処して皮膚にまでつながらないようにしている。

今、私の中でアトピー性皮膚炎は“治った”と思っている。

05 その後

アトピーを克服し、また会社に戻って新薬を模索する日々になった。アトピーの治療中にいい意味で培った、“ひらきなおり”で、身体に対してあまり無理はしないようにした。そしてもともと好きだった野球やゴルフなどの運動をし、ストレスは極力排除。さらに食事にもある程度の配慮をし、野菜不足を補うためにリナグリーン(スピルリナ含有の健康食品)を服用。また、体質改善の八仙丸は欠かさず飲んでいった。

それでも会社勤めのサラリーマンに

はかわりないので、仕事上で無理をせざるを得ないことはあった。幸い、体調をくずしてアトピーが再発してくることはなかったが、再発するのではないかという不安は付きまとっていた。というのも治療は終わったものの、どういう治療をしたのかはおろか、中国漢方(中医学)自体、全く判っていなかったからである。またIgEの値はひどい時は10,000をゆうに超えていたのが正常の3倍ほどまで下がってはいたものの、まだ正常ではない。それゆえ、自分の身体を自分でコントロールできるようになりたいという想いが強くあった。

そんな時、父が体調を崩して実家の薬局がどうなるのか先行きが怪しくなってきた。父のことはもちろんだが、実家から漢方薬を送ってもらっていたこともあり、自分の体調の今後も気になった。そこで、新薬の研究開発には未練があったが、自分の身体のためと、もともと漢方薬に興味もあったので、思いきって中医学の世界に進むことにしたのだ。そこで、イスクラ産業(株)の中医学研修塾でしばらくお世話になり、中国から招聘された中医師(中国では西洋医学の医師に対して、中医学の医師のこと)に中医学を基礎から教わった。またアトピーについては張先生に、私自身の治療を中心に習った。そして北京での研修の後に実家へ帰り、父に

にかわって漢方薬局を引き継ぎ現在に至る。

06 今の自分のアトピーについて

今でも私はアトピー体質だと思う。依然、乾燥肌傾向はあり、かぶれやすいのも確かである。また会社勤めと違い、自分で薬局をするとなると漢方以外の仕事も多く、休みはほとんどない。好きなスポーツもなかなかできないので、ストレスが溜まる。

しかしアトピーを発症して痒みやひどい炎症が起こることはない。これは中医学を勉強して自分の体質や弱点がわかり、アトピーが発症する前の症状を事前に察知することができるようになったからだ。事前の症状が出たら、後はそれに対応すれば良いだけのこと。それには少しばかりの薬の場合もあるし、毎日の食事や嗜好品の場合もある。この事前の症状の察知とその対応は、アトピーの治療過程で誰でもつかんでいくことができる。しかしそれを実行するかしないかはその人次第だ。

私の場合は大便や尿に、その危険信号が顕著に出てくる。運動不足や忙しくて精神的につらい状態が続いた時、あるいはお酒を飲みすぎて食事が良くない時に往々にして起こる。対応とし

てはお酒を控え、食事に気を付け、少しでも時間を作って身体を動かしている。そして身体に溜まったいらぬ物の排出を助ける漢方薬を服用する。対応が早ければ早いほど、休む時間がより多いほど、元に戻るのが早くなる。保湿剤こそ使うことはあるが、皮膚に発疹が出たり、痒みが出たりすることはほとんどないので、ステロイド剤はもちろん、アレルギーの薬も使うことはない。

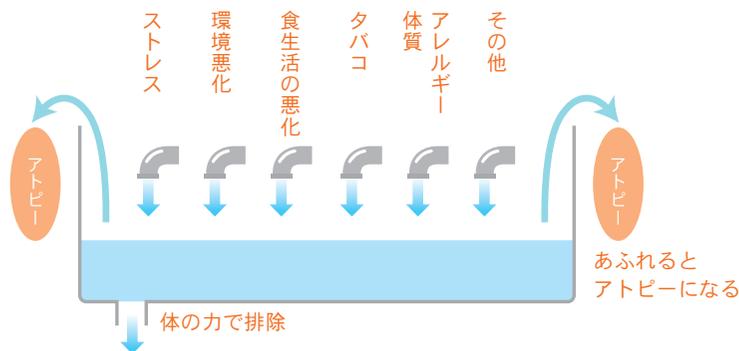


02

アトピー性皮膚炎の原因

検証、アトピーの原因。

アトピー性皮膚炎は年齢が上になればなるほど、一つの原因に特定できなくなる。多くの場合は複合要因で、例えて言う、ある大きさの容器に“いろんな原因”という蛇口から水が流れ込み、あふれてしまうとアトピー性皮膚炎が発症するようなかんじだろうか。その容器の大きさは人により違い、また溜まってくる水を処理していく能力も異なる。私の場合いろんな面で自業自得、つまりいろんな蛇口をひねり続けたところがある。何のアレルギーか調べる方法に、パッチテストや血液検査がある。私も何度か行なったことがあるのだが、最初は1つか2つの食べ物だったように思う。その頃に医師が言ったのは、食事制限はアレルギーを防ぐ以上に、制限によるストレスのほうが大きいということで、私も積極的にはしていなかった。たぶん普通の生活をする上で除外しにくい食べ物だったに違いない。その後検査をするたびにアレルギーは増えていき、あらゆる食べ物、ハウスダスト、ダニ、花粉にまでおよんだ。こうなると食事制限をしようにもこの検査の結果を根拠に行なうことは非常に難しかった。それらを含めてアトピーの原因として何があり、また私の場合何が悪かったのか検証してみる。



1 受験のストレス

ストレスがアトピー性皮膚炎を悪化させることは知られている。受験は大きなストレスで、最もストレスが多い世代は受験生だと言う人もいる程だ。しかし今や受験は避けては通れないものになっている。

“楽しくやれば良い”とか“要領良くやれば良い”というが、さしたる目標も無く勉強も好きになれないのに楽しくできるわけもないし、ましてや要領良くやろうと思う人も少ないだろう。特に今、世情が不安で生きがいが見出せない大人も多い中、前が見えない、見ようもしない子も多い。アトピー性皮膚炎の治療同様、まわりの人間が上手に引っ張ってやる必要がある。

一方でストレスは少しずつ解消してやることも必要だ。常に勉強や仕事のことばかり考えていると能率も落ちる

ので、何かリラックス出来ることを持つべきだ。私の場合は動くことやスポーツが好きなのに、あまりしなかったのが悪かった点だ。特に高校3年生の時は気分転換が下手だった。しかし予備校では完全に寮生活で、まわりがよく勉強していたことで常に危機感があったが、寮から予備校まで片道40分の自転車通学、さらに静かな環境だったことは良かったと思う。

中医学ではストレスは肝を傷めるとされる。傷められた肝は熱を持ち直接肺(肺は皮膚をコントロールしている)にダメージを与えアトピーを悪化させる。さらに、ストレスにより肝が調節している消化吸収、血流、免疫系などに影響を与え、アトピーの難治化の原因を作る。

2 タバコ

タバコには様々なアレルギー物質が含まれており、さらに活性酸素の問題など害が多い。また、まわりの人にも嫌がられるなどろくな事がない。中医学で考えても、煙という邪気をアトピーに最も関係の深い臓器である肺に入れることとなるし、皮膚を潤す津液(体液)

を損傷してしまい乾燥肌を余計に悪化させてしまう。

確かにタバコを吸うことでリラックスすることもあり、一時的に痒みを忘れたり、痒くてもタバコを吸っていることで引っ搔かないということはある。しかしこれらは別の方法でやるべきだ。

02 アトピー性皮膚炎の原因

プラス要素に比べてマイナス要素が多すぎる。実際、喫煙者の皮膚疾患は治りにくいように思う。本当に良くしよう

と思うなら止めるべきだ。大きな目標があれば止めることはできるはずだ。

一つだ。夜更かしはお肌の大敵というが、中医学では夜は陰の時間に当たり、この時間に休むことで陰が生まれる。

この陰が皮膚の潤いとなる。従って12時までには就寝し、陰の生成を助けなければならない。

3 お酒

百薬の長と言うように、少量なら血行を促進しリラックスさせる酒。しかしアトピー性皮膚炎発症時にはあてはまらない。痒みがある時に血行がよくなったり、身体が温まると痒みがひどくなる傾向がある。さらに身体の表面を乾燥させ、内側には余計な水分を貯めてしまうので、皮疹のある時は控えておいたほうが良いだろう。

私自身は痒みを忘れるため、または

自暴自棄になって何度も暴飲したことがある。しかし痒みを忘れるなどほんの一時で、いつも結果は惨憺たるもの。気がつくといひどい痒みに襲われ、滲出液が増えて眠れず、最終的にはストレスも増えて、状況は悪化しただけのことが多かった。中医学では、酒は湿と熱をもったものであり、それがたまるとジクジクの膿がふえ、熱とともに風邪(痒み)を生む原因になる。

4 不規則な生活

一人暮らしを始めると、生活上ほとんど制約がなくなり自由になる。外食が増え、夜は遅くまで遊び、朝は爆睡、なんてよくあることだ。けれども人間の身体はリズムを持っており、それに反した生活はストレスになる。

睡眠不足の生活を続けていると、疲れがとれず昼間に気力が湧かないことも多いだろう。実際、睡眠時間7~8時間をピークに、それが前後すると寿命が短くなるという説もある。それだけ睡眠時間が身体に影響しているのだ。

また食事の時間にも問題がある。特に夜遅く食事する場合は、軽目にするべきだが、本来極力早目にとり、寝るまでに3時間程時間を空けたい。

私も一人暮らしを始めた当初、マージャンを夜遅くまで、時には徹夜ですることもあり、疲労を蓄積し続けた。またこんな時は夜遅くに飲み食いするため、胃腸にもかなり負担をかけただろう。実際入学から最初の数ヶ月で2~3Kg太り、身体が重くなった。この生活の変化もアトピー性皮膚炎の大きな原因の一

5 生活環境

空気・水

アトピー性皮膚炎の発症率は、都市部に行くほど高くなる傾向にある。近年は環境問題に対する意識の高まりもあり、大都市部の空気や水も一時期ほどの汚さではなくなったが、それでも水源の水質は悪く、排ガス等空気を汚染する物質を排出するものも多い。

水については、その水源の問題か、またはビルやアパートの貯水タンクが悪いのか、浄化されているはずの水道水が良くない場合がある。私も京都にいた時、水の第一印象が“塩素臭い”であったし、高知の水に比べてシャワーを浴びただけで皮膚にしみる経験もした。

また工場や自動車の排ガスで喘息を起こすことはよく知られている。私は

通学に自転車やバイクを使っていたが、家で正常だった顔や手が学校に着くと真っ赤になっていたことがよくあった。また、アトピー性皮膚炎がほぼ治った時でも、東京に行くたびに空気が皮膚を刺すような感じがした。

中医学では、良い空気は清気として肺から全身に送られ活用される。邪気を含んだ空気は肺を犯す原因となる。同じく水も質が悪いと、湿邪(水が原因となる邪気)となり体に停滞してしまう。

ただし水や空気に関しては、せいぜい飲料水をできるだけ良いものにするくらいで、引越もしない限り避けようがないものだ。

住居

今、一般的に住居の密閉度が高く、多くが冷暖房を完備している。これにより居住空間の空気の汚染・湿気の停滞が起こり、ダニやハウスダストの温床になる。さらにホルムアルデヒドをは

じめとする有機溶媒・化学物質がある場合は、それも閉じ込めてしまうことになる。いわゆるシックハウスというものである。一見快適に見える部屋も、これでは病気の巣に飛び込んでいくよ

うなものだ。

人間の身体には体温を一定に保ち、外界から体内に異物が侵入しない様にする働きがある。熱くなれば発汗して熱を下げ、喉が渇く。寒くなれば汗腺を閉じて熱が逃げないようにし、代謝を上げ身体を温めようとする。異物が喉にくっけば痰を作って、咳をするし、鼻の中にくっけば鼻水を出してくしゃみをする。異物がお腹の中に入ってきたら吸収せずに大便として外に追い出し、有害なものなら下痢をする。その機能が冷暖房の普及により弱くなって来ていると考えられる。

私の最初のアパートはエアコン付きカーペット敷きの結露しやすい部屋だったので、ダニやハウスダストが多かっただろう。さらに窓の外は大通りに程近く、埃っぽくて窓を開けられなかった。さらにタバコを吸っていたので居住空間としては最悪だった。しかしアトピー性皮膚炎の治療を考慮して引っ越した所は、大通りから離れた、比較的空気の良い静かなフローリングの南向きの部屋だった。窓の外は土の庭があり、換気もできて気持ちが良かった。

社会のスピード

インターネットの普及で、社会の流れが急速に速くなった。技術はあらゆる所ですすんでいる。大学や会社では

フローリングのためほこりが目立つので、ダニ退治機能付きの掃除機を常に使えるようにしていた。アレルギー症状のひどい時には部屋全体までは掃除できなかったが、それでも日に一度は生活空間だけでもきれいにしようとした。防ダニ、防カビの布団を使い、外気にさらすと花粉や大気中の微粒子が付着するので、布団乾燥機を用いて乾燥させた。毎日のように皮膚が剥がれ落ちている時期もあったので、シーツを何枚も用意して頻繁に取り替えた。部屋には空気清浄機も置いた。洗濯は自分で行なっていたが、洗濯洗剤は刺激の少ない物を使っていた。酵素入りの洗剤だと、すすぎが不十分の時、洗剤に皮膚が犯されるからだ。それでもアトピー性皮膚炎に対する引越しの効果は、私の場合ははっきりしなかった。

中医学では人間は自然の一部であることを重要視する。体は四季の変化に対応できるようになっている。過剰な冷暖房はそれを壊してしまう。また、ダニやほこりは昔から人のそばにいますので、それを排除する必要はあるが、それに負けない体にも重要だ。

基礎的な学習が多い上に新しい情報が増えて、私ものんびりしていられないと思っていた。身体が辛いからとい

っても、まわりは進むことを止めてはくれない。かなりのプレッシャーだった。このストレスはいかんともしようがないが、身体の調子が悪い時は無理をしても効率は上がらず、疲労がたまだけなのだ。

しかし休職以前、形の上では仕事を離れて別なことをしてリフレッシュしているつもりではいたのだが、頭の中では焦りの気持ちを払拭するまでには至っていなかった。休む時は休み、やる時にはやる。1年3ヵ月の休職中にそん

6 運動

適度の運動は身体の新陳代謝を活発にし、精神的にもストレスの解消になるなど通常は必要なものだ。例えば足の大きな筋肉は“第二の心臓”と呼ばれて、動かすことで血液をスムーズに流す働きがある。また運動の後、気持ち良く感じる事で体内でのストレスが減り、免疫力が上がってくる。やはり人間も“動物”なのだ。

しかしそれは身体が正常な場合の話であって、異常をきたしている時にそのままあてはまるわけではない。アトピー性皮膚炎の場合、判断が難しい場合がある。というのも、発症している時期には身体には皮疹や痒みがあり、慢性化していると持続的な疲労を伴うこ

な余裕が身についた。特に仕事において、すべての知識を完全に持っておく必要はなく、自分の必要な所だけを追っていけば良いということもわかり始めた。それまでは、ともすると少しでも必要がありそうなところはすべて調べ尽くすような傾向があったからだ。それでは知る範囲が限りなく広がっていき、今のスピードにはとてもついていけない。ある意味でこの性格が私のアトピー性皮膚炎において悪化させる一つの原因になっていた。

とも多いが、身体は動くし、むしろ動かしたほうが気がまぎれるので良いと考える向きもあるからだ。私も何度か痒みをまぎらせるためにジョギングやゴルフの打ちっ放し、筋トレと称して腹筋・背筋をして大汗をかけたことがある。

その経験からの結論だが、汗をかいて、体調が良くなるといわれる方を除いて皮膚がある程度正常でなければ運動はするべきではないのではないかとことだ。皮膚に炎症がある時は運動によって悪化するから想像に難くないが、皮膚が肥厚したり、治癒過程でまだ薄く弱い皮膚しかない場合も動かすべきではない。その理由は、薄皮でなんとか皮膚を守り、新たな皮膚を再生

している時に、運動により皮膚を動かして薄皮を剥ぎ取りたくはないためだ。またもう一つ大事なことに、汗腺が潰れている状態で動かすと、汗で代謝されるべき不要物が体内に留まってしまうように思う。これが往々にして痒みを誘発する。事実、私の場合も先の運動の後、身体の熱がなかなかひかず、冷たいシャワーを浴びても冷めないことがあった。さらに大汗をかいたにもかか

わらず、汗腺のない皮膚はむくんだ感じがし、痒みが噴き出してきた。

ではアトピー性皮膚炎の治療過程ではずっと運動が禁止か、と言うとそうではない。皮膚の状態が良くなれば、むしろ積極的に取り入れるべきだ。もちろんストレスにならない程度で、身体の状態と相談しながらになる。運動後むくみや極端な尿の減少・痒みなどが出てくれば控えるべきだ。

7 食事

一人暮らしを始めて一番ひどい状況になったのは食事かもしれない。若い頃、特に身体の不調もないうちはあまり意識しないものだ。食に執着がある人、健康に意識を向けている人以外、この忙しい世の中でゆっくり吟味して食事をしている人はいないのかもしれない。なんとなく身体には悪いと思いつつも、忙しさにかまけてファストフードやコンビニ弁当に走る人は多いだろう。

私も大学時代、最初のアパートの近くに弁当屋があり、安い中華屋・ラーメ

ン屋も歩いて数分で行けたので、何も考えず気の向くままに食べていた。肉と米・麺が中心で油の多い食事。もちろん野菜は少なく、栄養バランスは最悪だ。さらに添加物の多さは言うまでもない。かといって不足している栄養をサプリメントで補給するような習慣もない。栄養素の一部が足りず、一部は過剰にある状態、さらに食品自体の質の問題、添加物の問題など食事だけでも体調を崩す要素は山ほどあった。

現代の食事に関する問題

日本食が忘れられ、西洋化している。

穀物を中心に食べてきた日本人にとって、消化しやすい食べ物は欧米人と比較して長い腸管に溜まりやすく、概して体質に合っていないと言える。

ファストフードの問題

忙しい現代にあってファストフードは欠かせない物になっている。しかし栄養バランスが取り難く、さらに短い食事時間は消化の面でも良くない。さらに、酸化した油が多く使われていたり、味付けが濃い場合が多いなど問題は多い。

食事の時間

朝は慌てて飛び出すから食べられず、昼は仕事の合間にさっと済ませ、夜遅くになってやっとゆっくり食事を摂ってすぐ寝る、というような生活の方も多し。活動するのは日中なのだから、朝と昼に十分食べたい。そしてできるなら食事の時間は十分にとって、特に夜寝る直前に食べるようなことは止めたほうが賢明だろう。

添加物の問題

安全性が認められていると思っていたものが、後の研究で様々な危険性が発覚し、使用禁止になることもある。やはり、できる限り取り続けることは止めたほうが良いと思われる。たとえそれが天然物由来であったとしても、単離抽出して大量に存在することになれば、大きく作用することもあるので注意を要する。事実西洋薬はそうして作られていた経緯もある。

促成栽培の問題

最近の野菜は昭和初期の野菜に比べて栄養価が格段に下がっている。多量に速く作らなければならないこと、さらに消費者の食べやすさ、購買意欲を増やすことばかり考えて改良(?)された野菜は、甘味だけあって風味などまったくない場合もある。当然栄養素は押して知るべしである。必然的に“野菜と摂りなさい”と言って食べたとしても、摂取した栄養としては十分ではない場合が多くなる。

温室栽培の問題

旬を無視した栽培法は栄養素の量問題もあるが、それ以上にその野菜の持つ力を損なうことになる。つまり、旬の時期の野菜にはその時期に必要な栄養素が含まれており、その時期に食べることでその野菜が生きてくるのだ。

そこで提言としては

- ◎昔の日本食に戻れば良いが、手に入る食べ物自体の問題もあり完全には無理である。しかし旬を大切にするなど、できるだけ努力はすべきだと思う。
- ◎極端に言うと体調の良い場合は少々食事のバランスが崩れても大丈夫だが、体調の悪い時や体質的に弱い人はその時の身体の状態と相談して食事していくべきである。
- ◎とはいえ、あまり考えすぎるとストレスになるので、まずは単純に穀類・肉魚類・野菜類(緑黄色野菜・淡色野菜)のバランスを3日から1週間単位で考えてみるのはどうだろうか。
- ◎仕事の忙しさなどでどうしてもバランスよく食べられない場合は、総合栄養食を中心としたサプリメントで補っていくこともいたしかたないかもしれない。

Columnコラム

私の食べ物に対する感覚

中医学による治療を続けている間に、いつからかなんとなく“これを食べるとアレルギーがひどくなりそうだ”と思うものが出てきた。これは非常に感覚的なもので、目で見たり、口に入れたりすると妙に嫌な感じがするのだ。特に口に入れると痒みというかピリピリする感じがした。もちろん好き嫌いではない。例えて言えば、少し古いメザシを食べた時の感覚に近い。しかし、しばらくは無視して食べていたのだが、ある程度特定のものに対して反応するので、少しずつそのような食べ物は摂らないようになった。実際、そうした食べ物の中のいくつかは、食後しばらく

して体調を崩すものがあった。

一方、中医学的見地に立った食事療法はその人の体質・体の状態や季節・体の状態に応じて、食べて良い物、悪い物が決まってくる。私の場合、大まかに言うと辛い物、古い油物、冷たい物など、得てしてアレルギー患者が摂るべきではないものが禁止だった。不思議なことに、食べると体に悪そうだと感じた大半の食べ物は、摂るべきではない食べ物の中に入っていた。本来こういった本能的な感覚は、今でこそ失われている人が多いけれども、自然を生きていく上で必要なものだと思う。

03

アトピー性皮膚炎の 精神面への影響

アトピー性皮膚炎に限らず慢性病になると、とかく精神面に影響をきたすことが少なくない。特にストレスが発病・悪化の原因に挙げられる場合、ストレスと病気の間が悪循環が形成され、そこから抜け出せない限り悪化の一途を辿る。アトピー性皮膚炎の症状自体からのストレスは大きい。そして、それから派生し症状を悪化させる二次的なストレスもある。

患者の立場からすると、皮膚の炎症が他人の目に触れることは健常者が思う以上に気になるものだ。普通“皮膚病”と聞いていい気分はしない。だいたい“汚い”とか“気持ち悪い”と思うのではないだろうか。私自身もそうだが、患者ほどその気持ちはより強いようだ。従って、人と会話する時に目を合わせなくなってしまう。特に顔に炎症が見られる時に顕著になる。そしてその状態が長く続くと、会話することすら嫌になり、次第に自分の殻に閉じこもってしまう。また人の目を気にするあまり自分を主張できず、うまくコミュニケーションをとれなくなって協調性に欠けるように映ることもある。

私の場合、以前は初めて会う人に対しても普通に会話することが出来ていたが、アレルギーがひどくなってからは初対面の場合、特に緊張して、ひどいと冷汗が出てくるようになった。頭の

中は真っ白になり、気の利いた言葉はおろか、まともな受け答えすらできないことがあった。退職後、薬局に戻った当初は、時々会う従兄弟に対しても相当緊張したのを覚えている。また、好意のある人に対しても、一歩引いた態度をとってしまい、一人になった時それを後悔し、そんな自分が嫌になってしまうこともあった。

最近“いじめ”が大きな問題になっているが、アトピー患者の場合はその病状ゆえに、いじめの対象になることがある。病気との戦いで、ただでさえ身体はかなり消耗した状態にあることが多い。それゆえ、さらに大きなストレスにもなるそのような状況に出来るだけならないよう、早期に適切な治療をしたい。

また人は夢を見て、上に向かって進んでいこうとするものだ。そのため努力する。私も“漢方薬について研究がしたい”という目的があったので、最初から大学院に行きたいと思っていた。私はどっちかという、短期集中がむしゃら型で、コツコツ積み重ねていくのは性にあわない方だ。しかし大学病院の医師から「試験なんか受けたらアトピーが出るぞ！」と脅されていたので、早くから準備はしていた。その結果が、直前の入院である。次の年はもっと余裕を持って向かったがまた入院し、

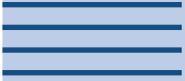
受験したもののわずか数点の差で不合格になった。さらに国家試験前や通常の前にも悪化した。そんな挫折が何度も続くことで、“もう自分は何もできないんじゃないか”という悲観的な感情が沸き起こり、以前の楽天的ととれるほどの自信も次第になくなっていった。その感情は今でも常に首をもたげ、何か物事をするときに、やってみれば大した事ではないのに、ことさら慎重に構えてしまう。こういった性格の変化が、アトピー性皮膚炎が治った今でもストレスになり続けている。

私の中では、アトピー性皮膚炎とは、他の病気に比べ“中途半端な”病気だという思いがある。それは痒みの持つ性質からだろうか。アトピー性皮膚炎で死ぬことは皆無であるにもかかわらず、その症状は精神的、肉体的に非常につらい。痛みならある程度、その原因がはっきりしていて諦めもつくし、他の人も比較的共有できる。また、鎮痛薬は強力なものがあり、その効果も絶大だ。し

かし痒みはどうだろう。最近でこそアトピー性皮膚炎がある程度認知されているが、ひと昔前まではたかが痒みであり、正常な人にとって理解しがたい所があるのではないだろうか。また今でも痒み止めに関してはそこそこ効く薬はあっても“これなら絶対に止まる”というものはなく、痒みは少し残ってもうるさいものなのだ。

研究室の頃、特に成人アトピーは一般的ではなかった。痒みで眠れない日が続く、痒みより疲労と眠気が強まった時だけ気絶するように眠るという生活を続けていた時、大学の先生から呼び出しを受けて言われた。「痒みなんか気の持ちようだ」。この時のショックは今でも覚えている。しかし“たるんでい”のか“これ以上は無理”なのかというものの境界線を引くのは、その個人の忍耐の許容量もあって難しい。特に日本は“忍耐”が美徳とされる面もある。状況にもよるが、患者さんと周りの人が冷静に判断して対処してもらいたい。

04



痒みと膿

01 痒みについて

痒みがなければアトピー性皮膚炎は全く何でもない病気だと思う。この痒みの厄介なところは、“掻くと気持ちがいい”事だ。

経験上、痒みがひどいほど掻いた時の気持ち良さが増し、気持ち良さをたくさん欲しがらるほど掻きむしらなければならぬ。実際ひどい痒みの時、掻きむしって膿や血が出て皮膚がぐちゃぐちゃになるが、それでもそのぐちゃぐちゃになった皮膚がうずうず痒く、更に掻きむしってしまう。それは一部の痛みが痒みに感じられ、その増えた痒みを掻きむしるのが恐ろしいほどの快感だからだ。このような状態に陥った時、その快感ゆえか掻きむしる事を止めることを自分では出来ず、行きつくところまで行ってしまふ。つまり快感がすべて痛みに変わり、我に返るところまでである。

これだけ痒いとそれを我慢している時間が他の正常人よりも多いので、痒みを我慢する力が強いように思えるかもしれない。しかしそうではなく、逆に少しの痒みでもすぐに掻いてしまうようになってしまふ。その理由として、同じ刺激でも正常人より敏感に知覚されること、そしてこの掻くことの快感

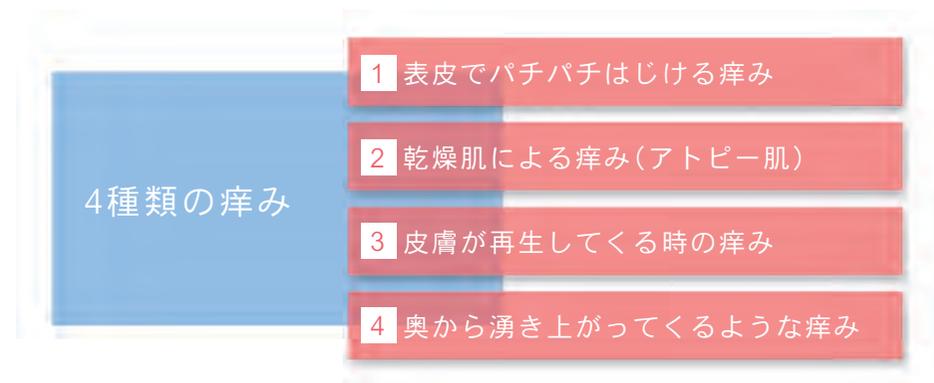
にあるように思う。ある意味、自分の忍耐の許容量が少なくなっていることもあるだろう。

ただし、この痒みをただ我慢しろというのは難しい。時々、無責任にアトピー性皮膚炎患者に対して“我慢して掻くな”という人がいるが、その言葉には少々憤りを感じる。それは、これほどの痒みは痛みと違って正常な人が患者と共有できるものではないと思うからだ。ひどい痛みは想像できるが、ひどい痒みは想像しにくい。従って、正常な人が患者さんに我慢しろとか引っこ掻くんじやないなど強く言わないことだと思ふ。患者は頭に来るだけだからだ。

4種類の痒み

私がアトピー性皮膚炎にかかっている間に感じた痒みは、大別すると4種類ある。最近の研究でも末梢性の痒みと中枢性の痒みがあり、そのメカニズムが少しずつ明らかになっている。私がアトピー患者さんを見ていると、この痒みの違いによって効果のある漢方薬も変わってくるようだ。また、4種類の中でも取れやすい痒みと取れにくい痒みがあり、さらにいくつかの痒みが

重複して引き起こされることも多い。そこで、患者さんの立場からすると痒みは少しでも軽いほうがいいので、極力痒みが軽くなる処方を選ぶ指標にできればと思い、この分類の詳細を以下に示した。



1 表皮でパチパチはじける痒み

特徴

- ◎あちこち飛び飛びにはじける。弱い場合は数個がポツポツはじけ、強い場合は長時間にわたって続くことや痙攣するほどはじける場合もある。
- ◎熱感とともに出ることが多い。単独で出る時も、掻くことで熱を持ちやすい。
- ◎一度はじけた部分は少し掻くと満足するが、あちこちではじけるのでいろんな所を掻いてしまふ。
- ◎皮下に膿が溜まって来る感じはない。
- ◎2の痒みを誘発することがある。
- ◎この痒みが単独で起こり、皮膚症状がひどくない場合は、アトピーの症状としては軽傷の場合が多い。しかし、この時点できちんと治療せずに引っこ掻きつづけると、皮膚が肥厚して滲出液が出て来たりするようになる。
- ◎比較的、抗ヒスタミン剤・抗アレルギー剤・ステロイド剤が効きやすい。

2 乾燥肌による痒み(アトピー肌)

特徴

- ◎じわっと広がる痒みで、少し掻くと満足することが多い。
- ◎保湿剤でおさまることもある。
- ◎治療過程でこの痒みだけになると皮膚はかなり丈夫になっており、少々掻いても掻き崩すことはない。
- ◎完治には時間がかかる。
- ◎痒みが起こる時間に規則性がある場合が多い。

3 皮膚が再生してくる時の痒み

特徴

- ◎虫が這うようなウズウズした痒み。
 - ◎保湿剤でおさまることも多い。
 - ◎比較的、短期間でおさまることが多い。
- ※2と3は区別しづらく、往々にして同時に発現することがある。

4 奥から湧き上がってくるような痒み

特徴

- ◎奥から湧きあがってくる重く強い痒み。
- ◎比較的、広範囲(数センチ四方)が一度に痒くなる。
- ◎ほとんどが強い熱感や滲出液を伴う。
- ◎抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤はほとんど効かない。
- ◎1または2の痒みを誘発する。
- ◎掻き始めると掻くの止めたくなくなる。ひどい時は皮膚を掻き崩しても痒い。
- ◎痒みが起こる時間に規則性がある場合が多い。
- ◎ステロイド剤を使用せずにこのような状態になった場合は、ステロイド剤を使うのであれば一気に治療しないとダラダラ塗りになってしまうことも多い。
- ◎ステロイド剤を使用しながらこのような状態になった場合は、より強いステロイド剤を使う必要があり、ひどい状態の場合はまったく効かないこともある。

痒みへの対処

痒みの対処法の大原則は、とにかく皮膚を壊さないこと。それは皮膚の改善が、掻破と再生のしのぎ合いという側面があるからだ。実際ひどい症状を呈している所の皮膚の再生スピードは、通常の皮膚とは比べ様もないほど早いので、2~3日掻かずにすれば良くなることも多い。まず大切なことは、爪を切

っておくこと。爪が短いほど無意識に手が延びたとしても被害が少ないからである。

患者の立場からの痒みの対処法として、下記は私が行なった方法で正直言ってあまり勧められないものもある。皮膚の状態にもよるので、すべての場合に当てはまるわけではない。



1 保湿クリームを塗る。

通常は潤っている方が痒みは少ない。ただし熱をこもらせるような保湿剤だと、痒みが増すこともある。

2 自分で叩く、またはさする。

軽い痒みに。癖付けておかないと搔いてしまう。

3 人にさすってもらう。

これこそ本当の手当てかもしれないが、意外と効果がある。人にやってもらうと、軽くさするだけで痒みが楽になることがよくある。これは自分の手と違って、刺激を受ける場所や強さが予想できないためなのか、同じ強さの刺激でもかなり痒みがまぎれる。また、背中のように手が届きにくいところの場合にもよい。自分でやると孫の手や定規などで引っ搔いてしまうからだ。軽くたたくのも良いが、たたきすぎると後で痒くなることがある。皮膚が丈夫になっているのなら、軽く揉むのも良い。

4 冷やす。

痒い時は熱を持つことが多く、その熱を取ることで少し痒みが治まる。やや強めの痒みでも効果がある。

いろいろな冷やし方とその長所・短所

- **冷房**…手軽だが、全身を冷やすので局所に熱を持っている時は不十分。夜の睡眠導入などには良い。
- **コールドスプレー**…手軽で強力。使いやすいが効き目が短時間で、冷却力が強すぎるためか、効力がなくなってくると冷やす前より熱い感じがする。急激な痒みに対して別の冷却方法のつなぎには使える。
- **氷タオル**…氷をタオルで巻いたもの。手軽で強力。水を少し含ませてやると効きが早い。
- **アイスノン(氷枕)**…氷タオルの簡便型。就寝時タオルに包んで痒い部分や頭の下、胸の上に置くと、少々痒い時にも眠ることが出来る。夜寝られない時など冷凍庫にアイスノンを2~3個用意しておいて、取り替えながら使うといいだろう。おすすめ。
- **冷却シート**…局所の熱を取る時に良い。効きも早いし比較的持続する。かぶれる場合があるので注意。

5 シャワーを浴びる。

潤いとシャワーの刺激で痒みが紛らわされる。炎症があるとしみるが、痙攣したり冷や汗が出たりするほどの痒みでも有効。冷水で治まればいいが、強い痒みの場合は熱いと感じるくらいのお湯をかけた後しばらく冷水で冷やすと良い。冷やしている時に皮膚が麻痺した感じがあれば、しばらくは痒くなりにくい。ただ十分に冷やしておかないと、お風呂から出た時に余熱で皮膚が乾燥し痒くなることがあるので注意。皮膚の炎症がひどくなることはほとんどない。

6 熱でかゆみを焼いてしまう。

かなりひどい痒みでも有効。睡眠時などのひどい痒みにドライヤーで痒みを止める。弱温風を痒い部分に当て、これも少々熱いくらいまで行なう。最初は気持ちがよく、しばらくすると感覚が麻痺してしびれたようになる。極力、下着の上から吹きかけた方が良いと思う。痒みが止まり痛みを感じる方がずっと早いので、火傷をしたり症状が悪化することはほとんどない。この後、保冷剤などで冷やしておくことより良いと思われる。これがやみつきになることもあるが、皮膚が正常になると温風をかけるのが嫌になってくる。欠点は、かなり皮膚を乾燥させるので、しばらくするとまた痒くなることがある点だ。

7 その他

腕立て伏せ・腹筋・背筋も、筋肉に刺激を与えることで痒みをごまかすことが出来る。しかし汗腺がふさがっている時やジクジュクタイプの場合は症状が悪化する恐れがあるので要注意。

低周波治療器も痒みを紛らわせることができるが、崩れやすい皮膚には使えず、刺激が止まると再び痒くなるのでその効果は一時的だ。

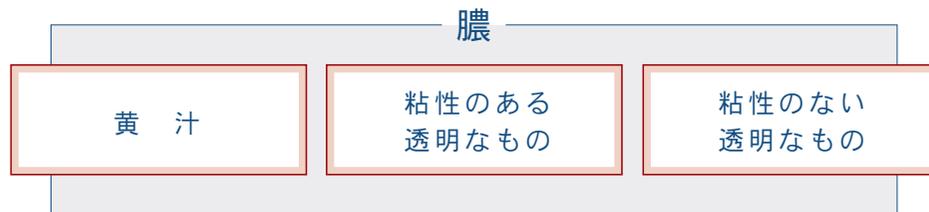
搔かないように手袋をしたりして、無意識の手が利かないようにするのも有効なことがある。ただし、ひどい痒みの場合、我慢しきれず搔きむしってしまうことと、夜やっと寝ついたのにこのために起きてしまうことがあるので注意したい。

02 膿について

“膿が噴く”

私が言う“噴く”というのは、皮下に膿が溜まっている状態で、なんらかの原因により身体が熱く、痒くなり、身体を引っ掻いた時にその膿がどっと溢れてくることだ。布団の中にいる時が多

いが、これは熱をこもらせるし、静かにすることで少しの痒みでも知覚しやすくなるからだ。膿には大別すると3通りある。



黄汁は湿邪の影響が少ないアトピーやアトピーの初期におこりやすく治療過程で正常の皮膚に近づいた時にも見られる。この場合は出血を伴うこともよくあり、膿の量はそう多くない。次に粘性のある透明な膿はもう少し悪い時で、もっとも悪い時に出るのが粘性のほとんどない膿である。

この粘性のない膿が出る状態のとき、一番掻きむしることが多い。また他の2つに比べて固まりにくく、止め処もなく出てくる。ひどい時は噴き出た膿がシャツを通し、シーツを通し、ベッドマットにまで達する。皮膚はぬるぬると気持ち悪く、掻きむしっているから部

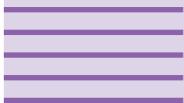
分的に痛い。その上、熱を持った所は痒みが強く、眠ることもできずひどく疲れる。そこで固まりにくいのをドライヤーなどでどうにか固まらせ、痒みを同じくドライヤーで抑え、ようやく落ち着いて横になると、今度は下になった所、圧力のかかった所から膿がしみ出てくる。すると今度は膿の固まった物までまとわりついてくるのでさらに気持ちが悪くなり、痒みが倍増する。この状態で半狂乱になるのを我慢して固まらせると、腕なら倍ぐらい太くなって、皮下(皮膚と言っていないのかわからないが)には次の膿がいっぱいなのである(自分の肉の上にもう一枚肉が付

着している感じ。ひどいとそれを引き剥がせそうな時もある)。ここで気を緩めて掻くと、再度どっと噴き出す。一度、噴くだけ噴かしたら膿がなくなり治りも早いのではないかと思って、膿が出てきたら拭き取り、止まりかけたら搾り出してみた。その結果、少し膿の量は減るが疲労困憊し、皮下に膿がたまっている感じも変わらず治りは余計に遅くなった。従って膿の対処は、できるだ

け固まらせて固まったらできるだけ壊さないようにすることだ。

また、アレルギーが出ている時はそれだけで体力を使うのに、膿が噴いた時にはなおさら体力を消耗する。だからきっちり食べ、体力をつけることが大切になる。さらにできるだけきれいにし、化膿させないようにすることが大切である。

05



アトピー性皮膚炎の治療

01 最近の治療状況について

近年、病院での治療はアトピー性皮膚炎の治療ガイドラインの充実もあって、一時期ほど様々な治療法が乱立することがなくなり、各医療機関毎の治療上の差異も減っているように思える。ただし、大病院や内科で特に多く見られる、いわゆる“3分間診療”のような短時間の診断・説明では、せつかくアトピー性皮膚炎治療ガイドラインに記載されているような生活上の注意をきちんと説明する暇もなく、薬だけをただ漫然と使う治療になってしまうことが多い。

一方、世間一般にアトピー性皮膚炎が認知され、以前のように「皮膚炎はうつる、汚い」と言われることは減り、皮疹が出ているのを見て「アトピーですか？」という会話が増えている。これは患者に

とってはかなりストレスが減り、精神的に楽になる。さらに生活上の注意点でも、食事から運動、ストレスなどまで、何が良く何が悪いのかという情報が知られるようになった。本屋ではアトピーに関する様々な本が並び、テレビでは特集が組まれ、インターネットでも情報が氾濫している。ただこちらの方は人によって持っている情報に偏りがあって、一方的になりすぎていたり、勘違いされている場合がある。これは、いまだに極端な治療法や特殊な治療法を啓蒙する本や情報があることや、一般的に正しいと言われている情報でも、ごく一部分を強調して認識してしまうためではないかと思われる。

02 西洋医学と中医学(中国漢方)

アトピー性皮膚炎の治療をするにあたって、まず考えるのは病院に行くことだろう。もっともステロイドによる治療を嫌う風潮がまだあるから、他の方法を取る人も少なくない。確かに、ステロイドは上手に使っていかないとダラダラと症状を長引かせ、ずっと塗り続けるよ

うな場合もある。依存的になり、皮膚が焼けるように赤くなったり、ムーンフェースになったりする人もいる。特に、専門医以外にかかった場合に多く見られるようだ。しかし、しっかりと見極めて使えば切れ味の良い薬で、アトピー性皮膚炎の外用の場合、短期集中で治療して

しまえば副作用を気にする必要はない。ただ、再発を繰り返す場合は問題があるだろう。

一方、漢方薬による治療は賛否両論があるものの根強く続けられている。今や漢方薬の薬効自体を疑う人は少なくなっていると思う。事実、医師の中でも漢方薬の使用経験がある人は全体の過半数を超える。だが、その使い方が難しい。

今一般に使用されている西洋薬は単一成分で、基本的な作用機序が一つである。従って効果も副作用もわかりやすい。

しかし漢方薬は多成分が含まれており、薬理実験において一つの漢方薬がいろいろな効果を示すことも少なくない。例えば肩こりと風邪というようにいくつかの異なる作用をするものもあれば、尿量が少ない場合にも多い場合にも使われるような正反対の作用を併せ持つものもある。さらに一定の生薬量で規定された漢方処方ですらそれなのに、生薬の量や種類を加減したりして使うことは、通常の実験系においてその作用を完

全に把握していくことがより難しくなる。

また、この漢方薬を患者さんに投与していく時、例えば同じ細菌による風邪だと言っても患者さんによりその症状は随分変わってくるので、一辺倒な投薬のしかたでは効果の出る割合は少なくなってくる。今のところ西洋医学の病名治療では漢方薬を完全に使うことは難しく、やはりこの多成分系の薬物をうまく扱うには旧来の方法が良いように思われる。つまり患者さんの状態すべて(証)を捕らえて処方していく方法である。反対に一部の症状のみを捕らえての投薬では、本来の作用とまったく逆の作用をすることもあり、単に効果が出ないだけなら良いが、強い副作用が出てくる場合もある。さらに“効果が出たから続けて”、とか“漢方薬はしばらく飲まないとか効かないから”とあって、長期間服用するべきではない薬をただらだと処方されることもある。従って、病院の薬を同様、専門家により投薬されるべきである。

特徴

中医学による治療の利点は、その人の体質や症状に合わせたオーダーメイドの対応である。治療効果も薬をきちんと合わせることができたら、急性期・慢性期にかかわらず西洋医学に劣らない切れ味を見せる。逆に欠点は、治療法をある程度まではマニュアル化できるものの、細部に至ってはオーダーメイドゆえの難しさがあって治療側の力量にかかわって

ることである。また製剤化された薬ならともかく、煎じ薬では味・臭いとも良いとは言えず、煎じる時間を考えると非常に服用しづらい。また、治療上必要な生活の中での制限・努力がいろいろ出てくるなど、患者側の理解と協力が多分に必要になってくる。さらに診療に時間がかかるので現代のような病院のあり方にはそぐわない。

03 中西医結合医学

先に述べたように西洋医学・中医学ともに利点と欠点がある。従って、両方をうまく使うことによって、お互いの欠点を補いながら治療していくことも可能になる。

例えば、ひどい皮疹が出て痒みもある場合は外用にステロイド剤、内服に漢方薬を併用。内と外の両面から治療することで、短時間で皮膚の症状を軽減させる。皮疹と痒みが減ったら、外用はステロイド剤を中止し、軽い消炎剤または保湿剤を中心にして内側からの治療を重点的に行なう。そして皮膚がきれいになったら、体質的に弱い所を強化する薬に変える。生活上の注意としても、病院での血液検査などで判明した強くアレルギーが出る要因は極力排除し、アレルギー

に良いとされる結果の出た食品を中医学の養生法に組み込んでいくことで、より良い生活が見えてくるだろう。さらに、痒みで睡眠が十分に取れない場合、肉体的・精神的に疲労が蓄積していくことになるので睡眠薬を、また精神不安を改善するための薬物、そして無意識に引っ掻くので夜間だけでも知覚を麻痺させるような薬物(皮膚の強化がなされる数日間が良い)をうまく適用することができれば、患者の症状の改善とともに生活の質にも大きく作用することになるだろう。

中医学は伝承・伝統医学の中でも完成されたものと言われている。さらに日本においては一部独自の発展を遂げた日本漢方として、切っても切り離せないほ

どにしっかりと根をおろしている。その土壤にあって西洋医学と漢方は相互に補完し合えるものだと思うので、これか

らその利用法が広がっていくことを期待して止まない。

04 中医学による治療

中医学の考え方

中医学では、人はいろいろな機能が組み合わさった統一体で、自然の中でその影響を受けながら存在する物にとらえている。従って、病気を治療する時には常に人体と自然との関係を一緒に考える。体内には五臓(肝・心・脾・肺・腎)六腑(胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦)と呼ばれる臓器をはじめ様々な器官があり、その各々が経絡などで結びつき、さらに気・血・津液という必要不可欠な物がバランスよく作用することで、人として活動することができる。

自然界では六気(風・寒・暑・湿・燥・火)と呼ばれる気候の状態があり、これが体の中に入りこみ病気の原因(邪気)になる時、六邪(風邪・寒邪・暑邪・湿邪・燥邪・火(熱)邪)になる。体内でも様々な原因

による機能の失調により、六邪と同じような物が生まれる事がある。また体内に入った、あるいは体内で生まれたこれらの邪気は病気を引き起こすとともに外の気候・環境の大きく影響を受ける。例えば夏の暑さや火を使う仕事は体内の熱邪を強くするし、梅雨時やじとじと湿っぽい住環境は体内の湿邪を強くするのだ。

飲食物や嗜好品など体内に摂取する物も大切な気・血・津液に変わる一方で、体に良くない物や体の機能が低下している時に摂取した物、体に良い物でも摂り過ぎた時などは邪気になってしまう。それゆえ人により、また体調により摂取すべき物が変わってくるのだ。

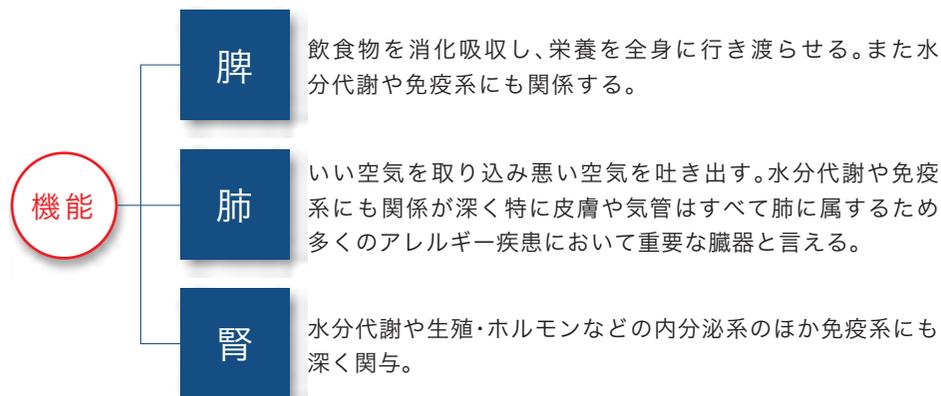
中医学でアトピー性皮膚炎を考える

西洋医学ではアトピー性皮膚炎の発症原因は今ではっきりしていないが、中

医学ではその原因を、「素体不足」と「感受外邪」と明確にしている。

素体不足

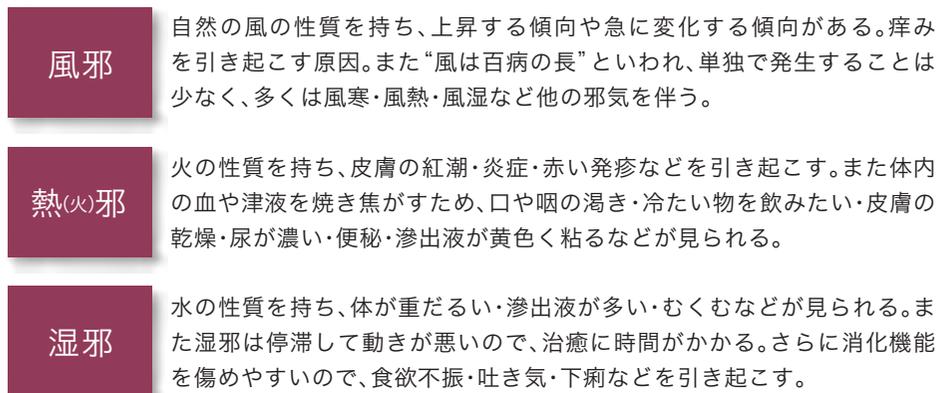
体に弱い所があるということ。多く見られるのは脾・肺・腎の弱さである。



さらにアトピー性皮膚炎で重要な皮膚の乾燥とバリア機能の低下は、各々皮膚の津液不足と気(衛気)不足と考えられる。この気と津液は主にこれらの臓器で作られるものである。

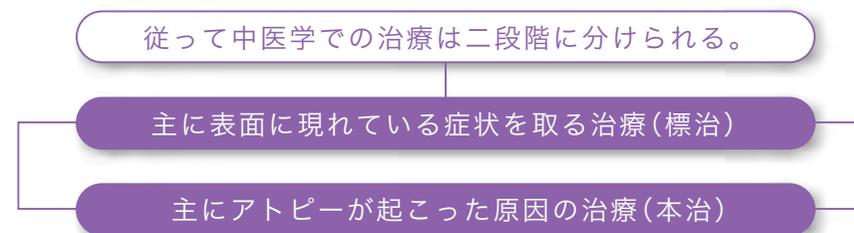
感受外邪

アトピー性皮膚炎の場合、重要になる外邪は主に風邪・熱(火)邪・湿邪である。



これら外邪の侵入経路は皮膚・鼻口気道の粘膜(肺に属す)・肺・胃腸。アトピー性皮膚炎の患者さんの大半が胃腸に炎症を持つといわれており、皮膚や粘膜だけでなく腸からも邪気の侵入を許すことになる。そしてこれらの部位からの侵入を許すバリア機能の低下がアトピーの本来の原因であり、外邪の排除と表面に

現れている症状の直接治療をするとともに、さらにその素体不足が起こった原因を追求し治療するのが本当の中医学によるアトピーの治療である。この原因は患者さん一人一人異なるので、おのずと治療法も異なってくる。これがオーダーメイドの医療といわれるゆえんである。



もう一つの問題

ストレスがアトピーを悪化させることはよく知られている。ストレスの多い現代において、成人アトピーが増加していることからわかる。

このストレスを最初に受け止める臓器は「肝」。肝は血液を健やかに保ち、各臓器の機能を調節しているが、ストレス

が多いと肝の機能が乱れ、その影響が他の臓器に影響するのである。しばしば肝の機能の乱れは熱を生み、イライラしてのぼせたり火照ったりするのがそれにあたる。これがアトピーを発症させたり、悪化させたりする。

06



私が提案する治療法

私が提案する治療法と言っても、特別変わった物ではありません。

医師が治療する時の治療方法の基になる、“アトピー性皮膚炎治療ガイドラ

イン”というものがあります。この中で治療上大切な物として大きく以下の3点が挙げられています。

原因・悪化因子の
検索と対策

スキンケア
(異常な皮膚機能の補正)

薬物療法

これらを病院で十分に説明して治療にあたることになっていますが、大半の病院、特に大病院で診療時間が数分という所ほど、薬物療法のみで他の大切なことを説明していません。ひどい所になると、薬を処方するのみで、ステロイドの塗り方すら説明しない所もあります。ステロイドの功罪はともかく、この薬は同じ薬でも塗り方によって効き目が大きく違ってきます。

私の提案の基になっているのは、このガイドラインの薬物療法以外の部分

です。これに現代のスキンケアの情報からの知見や中医学的な食事をはじめとした養生の考え方、自分の経験から得た事などを加味しています。以下にポイントをまとめましたが、大切なことは生活全体を見直して、いろいろな角度から極力患者さんに無理がかからないように治療していくことです。人により生活の仕方が異なりますので、オーダーメイドの治療になっていきます。

治療のポイント

1 生活習慣の改善(運動・嗜好品・睡眠など)

2 食事の注意

3 皮膚のケア

4 精神面のケア

5 漢方薬などによる治療

1 生活習慣の改善(運動・嗜好品・睡眠など)

- ◎汗腺がふさがっている内はできるだけ汗をかかないように。(特に夏は注意)
→体調により運動しないほうがよい場合がある。
- ◎お酒やタバコは厳禁。
- ◎できるだけ疲れをためないようにする。→休める時は休む。
- ◎健康食品もその人の体質により合わないことがあるので注意。
- ◎午前0時には就床すること。ただし、痒みで睡眠が取れない方は眠れる時に眠ること。

運動については、基本的に運動して調子が良いようなら行なうようにすると良いと思います。運動自体はストレス発散になりますし、筋肉の刺激は痒みを紛らわせてくれ、汗により体内の要らない物を排出することができます。しかし汗腺がふさがっている場合は汗が十分排出されないためか、むくんだり、痒みが強く出たりする場合よくあります。体調をみながら行なうことが大切です。

お酒は身体が熱くなり、痒みが増すことが多いので控えた方がいいでしょう。タバコはアレルギーを誘発する物質が多く含まれており、また皮膚を乾

燥させる傾向があるので禁煙するべきです。アトピー性皮膚炎だけでも疲れが溜まるのに、仕事や学校がある方はなおさら強い疲労を抱えます。できるだけ家族の手を借りてでも休む時間を作ってください。

アレルギーに良いとされる健康食品でも、人により合わない場合があります。例えばニンニクは身体を強く温めますので、温まると痒みが出るような方は控えるべきでしょう。

アトピーの場合は痒みで良い睡眠がとれない場合がよくありますが、それでも布団に身体をあずけておいた方が良いでしょう。

2 食事の注意

基本はバランス良く食べる。蛋白質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維のすべてが必要です。中でも注意点は、

- 辛いもの、香辛料など刺激の強いものは控える。
- タケノコ、ゼンマイなどのアクの強いものは控え目に。
- 甘いものの過食に注意。
- 冷たいもの(アイスクリームやかき氷など)も控え目に。

アトピーの乾燥肌や掻き崩してポロポロになった肌を修復するには良質の蛋白質が必要です。そして摂取した蛋白質が皮膚の材料として効果的に使われるためには、糖質(炭水化物)が必要です。アトピーがひどい時は免疫反応や皮膚の代謝が亢進しており、たくさんエネルギーを必要とします。このため糖質が十分でない、蛋白質がそのエネルギー源として用いられ、材料として用いられる分が減ってしまうからです。さらに、身体の様々な成分を合成するためにいろいろな酵素が活躍していますが、これらが正常に働くためにはビタミンやミネラルが重要になってきます。また、食べた物をきちんと消化して栄養を吸収し、糟粕(不要物)を排泄するためには、食物繊維が欠かせま

せん。このきちんと食べてきちんと出すことができているならば、腸からの異物吸収が減少しアトピーもより軽くなります。逆にこれらの機能を損なう食事は控えるべきです。

総合的に日本人の体質を考えると、やはり和食が良いようです。これは日本人が農耕民族としての特徴を有しているため、例えば、腸が長くインスリンの分泌が緩やかであるために消化しにくい食べ物に対応していること、乳糖を分解する酵素の活性が欧米人より低いため乳製品は合わない場合があること、などがあります。

除去食について

いずれの年代にしても、強いアレルギー反応を起こす食べ物を除去してい

くことは大切です。特に幼児期早期(1~3歳)では食物の関与が多くみられ、頻度の高いものとして卵白・牛乳・大豆・小麦があげられています。しかし成長に従って、お菓子や給食など口にする

物が多様化するため完全に除去することは難しくなりますし、いろいろな食物に対する身体の耐性を獲得する必要もあるため、最近は極端な除去療法を行わない傾向にあります。

Columnコラム

幼少期のアトピー

この時期のアトピーは良くするも悪くするもご両親(特にお母さん)にかかっています。お子さんは何もできないので、そのストレスがご両親にたくさんかかってきます。さらに仕事など忙しいことも多いでしょうから、大変だと思います。しかしこの時期にしっかりと治療をすれば、将来アトピーから開放される可能性は高くなってきます。幼少期は身体の臓器が発

達途中にあり、それがアトピーの大きな原因の一つだといわれます。それゆえこの時期は薬以上にお菓子やジュースを含めた飲食物・運動など生活面を中心としたケアが大切になります。もちろん薬が必要な場合もありますが、極端な薬物治療を行なうとお子さんの発達を阻害してしまう可能性があります。総合的に見てより良い治療になるよう考えてみてください。

アレルギーを抑える働きがあるといわれる成分をあげました。

アレルギーに良い成分

リノレン酸
↓
シソ油

EPA・DHA
↓
青身魚

βカロテン
↓
緑黄色野菜

4 精神面のケア

ストレスがアトピー性皮膚炎を悪化させることは知られています。さらに重症になるほど、顔面のひどい皮疹や睡眠不足などがストレスの元になってしまうという悪循環に陥ってしまいます。また、「痒み」が周りの人に理解されず、軽々しく「たかが痒み」だとか「掻かなければ治る」などと言われることに嫌悪感を抱くとともに言った人に対して不信感を持ちます。アレルギー反応が起こっていると身体は疲労します。加えて痒みを我慢することや、次いつ来るかわからない痒みの不安感、そして他人の目を気にしたりすることで神経をすり減らします。家族の方々もこれらを理解してあげてください。そしてかわいそうと思うだけでなく、実際に手伝ってください。小児アトピーに限らず、成人アトピーでも炊事・洗濯・掃除をはじめ、背中へのクリームの塗

布や天候・食事・その日の行動による体調の変化の記録などいろいろ手伝えることはあります。

また患者さんは、自分の身体の状態を理解することに努めてください。何をした時、何を食べた時、1日のうちいつ調子が良くなり調子が悪くなるのか。できればメモすると良いと思います。一番辛いのは自分ですが、一番努力しなければいけないのも自分です。普通に生活している人と違い、制限されることが多くなります。これらのことから本当に人は不平等だと思いたしますが、こういう気持ちに支配されてマイナス思考ばかりしてはなかなか先は明るくなりません。アトピーは良くなる病気です。予定は立てにくいですが、未来に目標を持って、それに対して今何をすべきかを考えてみてください。

5 漢方薬などによる治療

中医学による薬物治療は二段階に分けられます。

01 主に表面に現れている症状を取る治療(標治)

02 主にアトピーが起こった原因の治療(本治)

それぞれに現れる典型的な状態(証)を以下に示しました。実際はこれらのいくつか合わさって現れていることが多いので、人によりいくつかの証に重複して該当することがあります。

01 ひどいアトピーの時期

→主に表面に現れている症状を取る治療(標治)

今あるひどい症状「風(痒み)・熱・湿(膿・滲出液など)」を取り去ります。

湿熱

【主な症状】

皮膚: 紅斑・水疱・ジュクジュクの滲出液・ただれ・皮膚の下に膿がある感じ・むくみ・掻いてもあまり血皮膚: が出ない・奥から湧きあがってくる痒み・掻き始めると止まらない、など

全身: のどの渇き・便秘またはベトベト粘る便・尿が黄色・身体が熱い、など

【代表的な処方】 竜胆瀉肝湯・黄連解毒湯・茵陳蒿湯など

血熱

【主な症状】

皮膚: 赤い(時に赤黒い)皮膚・触ると熱い・皮膚表面の熱感を伴う痒み、など

全身: のどの渇き・便は硬い・寒さをあまり感じない

【代表的な処方】 涼血清宮顆粒・大黃牡丹皮湯など

血燥

【主な症状】

皮膚: 滲出液は少ない・カサカサして時にひび割れ・皮膚表面の強い痒み・掻くと血が出る、など

全身: のどの渇き・髪の毛がパサパサ・尿が少ない、など

【代表的な処方】 当帰飲子・婦宝当帰膠など

瘀血

【主な症状】

皮膚:黒くゴワゴワした皮膚・時に厚く硬い・皮膚のしこり、など

全身:アトピーになってから長い・肩こり・頭痛、など

【代表的な処方】 冠元顆粒・血府逐瘀湯など

風熱

【主な症状】

皮膚:赤くカサカサした皮膚・乾燥していることが多い・はじけるような痒み・急に丘疹ができる、など

全身:汗をかきやすい・アトピーの初期に多い、など

【代表的な処方】 天津感冒片・涼解楽など

02 体質強化の時期

→主にアトピーが起こった原因の治療(本治)

主に身体に不足している物を補い、今後アトピーになりにくくします。

血虚

【主な症状】

皮膚がカサカサ・皮膚に粉がふく・皮膚が割れる・冷え性・顔色が白っぽい、など

【代表的な処方】 当帰飲子・婦宝当帰膠・四物湯など

陰虚

【主な症状】

皮膚がカサカサ・ほてり・のぼせ・寝汗・咽の渴き、など

【代表的な処方】 瀉火補腎丸・八仙丸など

気虚

【主な症状】

疲れやすい・汗をかきやすい・カゼをひきやすい、など

【代表的な処方】 衛益顆粒・補中益気湯・黄耆建中湯など

瘀血

【主な症状】

皮膚の色が暗い・しみ・肩こり・頭痛・舌が紫色、など

【代表的な処方】 冠元顆粒・血府逐瘀湯など

治療過程でこれらの症状が少しずつなくなっていきます。使用する薬もその変化に合わせていきますから、当然変わってきます。漫然と同じ薬を使うことはありません。また、ある程度自分がどういう治療をしているのか、薬は

何のために服用しているのかを把握しておくことが大切だと思います。そして今、治療していることを頭の中でより具体的に考え、それが達成された時の状態を思い浮かべることで、治療はより早く進む可能性があります。

最後に

アトピー性皮膚炎で一番つらいのは患者さん自身。そして一番努力しなければならないのも患者さん自身です。繰り返しになりますが、アトピー性皮膚炎の発症原因がいろいろな要素の蓄積であれば、その治療もいろいろな角度から行なう必要があります。制限の多い不自由な毎日ですが、できるだけ早くそこから抜け出せるように、自分の生活と自分自身を総合的に見渡して、今何をしなければいけないのか、何が必要なかを考えてください。そしていろいろな情報が氾濫していますが、しっかりとした根拠のある情報を取り入れ、アトピーを克服してください。

私がアトピー性皮膚炎という病気を考える時、ある意味でこの現代に生きる私達への警告ではないかと思うことがあります。自動車や飛行機、そしてコンピューターなどの機械や社会のシステムは、人がゆとりを持って生活するために作り出されたはずですが、確かに便利になった反面、社会の変化するスピードが上がり、人はより慌しくかつ緻密に動かなければならなくなりまし

た。それにつれて競争も激しくなり、生じたストレスによって肉体的・精神的に病んでいる人が急増しています。さらにその低年齢化も進んでおり、夢のない将来に悲観的な若者も多く、それが社会へのストレスになるという大きな悪循環を繰り返しています。一方で食や住・慣習やモラルにも影響しており、今の日本ではなかなか好転しそうにありません。中国に“黄帝内経”という2千年以上前に書かれた書物がありますが、すでにこういった社会のひずみとその対処に関する記載があります。現代はそれがエスカレートした状況ではないでしょうか。

人間のリズムは本来、自然のリズムです。春夏秋冬の大きな四季のリズム、そして朝昼晩の一日のリズムはゆったりとしたものです。そこに戻ることは難しいでしょうから、少なくとも時間に追われるのではなく、時間を使うという考え方、時間を使える生活に多くの人がなれば、より暮らしやすい社会になり、ひいてはさまざまな病も減っていくのではないかと思います。

著者紹介



佐田 義尚

1985年(昭和60年)3月 土佐高校卒業
 1991年(平成3年)3月 京都大学薬学部卒業
 4月 京都大学薬学部生薬学教室研究生
 1992年(平成4年)4月 エスエス製薬中央研究所入社
 1999年(平成11年)4月 エスエス製薬退社
 5月 イスクラ産業(株)主催
 高円寺中医学研修塾入塾
 2000年(平成12年)3月 中医学研修塾修了
 4月よりサダ薬局を経営。現在に至る。

資格:薬剤師・中国政府認定国際中醫師

「未病先防・既病防変」をもとに、病気ではない方には極力病気になる方法、病気の方にはその治療と養生を、中医学および現代医学の両方の角度から提案しています。病気の治療も予防もバランスがかんじん、できるだけその人の体質・体調・ライフスタイルに合ったアドバイスを心がけています。

サダ薬局

〒781-0015 高知県高知市薊野西町2丁目12-21

電話:088-845-0855

FAX:088-845-0856

ホームページ:<http://www.kanpou-sada.com/>

ブログ:<http://ameblo.jp/kanpou-sada/>

e-mail:YIB03542@nifty.ne.jp

営業時間:午前9:00~午後7:00 日曜日・祝日休業

※相談はご予約ください。

(混み合う場合や席をはずしている場合があります。)

※本書掲載記事の無断転載を禁じます。

定価	500円(税込)
本体価格	477円