

・アトピーっ子

当院では、私自身と子供のツライ実体験をもとに、漢方治療を軸としたアトピー性皮膚炎の治療を行っています。受診されたアトピーの患者さま用に作成した冊子（アトピーっ子）がありますので、その一部をご紹介します。

私は皮膚科が専門ではありませんが、アトピーに関しては一般の皮膚科医より専門医だと自負しています。何故なら…

自分がアトピー患者でもあるからで、
そのツラさを痛いほど分かっているからです

私は、もともとアレルギー体質でありまして時々蕁麻疹がでることがありましたが、軽症で特に気にも留めていませんでした。ところが名大病院勤務時代に全身性のひどいアトピーが突如発症しました。その原因は過労ストレスであったと思います。蕁麻疹が良くなったなあと考えていたらそれが化けてアトピーになったのです。いわゆるアレルギーのマーチですね。

首、両肘膝を中心に全身に広がったアトピーは、最強のステロイドでも歯がたたず、全身は真っ赤にジュークジュークと腫れ上がり、顔以外は包帯でグルグル巻きで、ガーゼには黄色の汚い汁がいつもベツリとついていました。診療中はステロイドの飲み薬で痒みを抑え、きれてくると猛烈なカユミ。その度に頓服のくすりで抑え…。夜が恐かった。突然襲ってくる 全身のカユミで眼がさめ、気が狂うかというほどの強烈な痒みにこれまた気が狂うかと思うほど掻きムシリ、気がつくとも布団のシーツは血だらけで汁が飛び散っている。冬の凍りつくような寒さのなか、体が凍りつくかと思うほど冷たい水をかぶりやっとかゆみが少し納まり、これで寝ることができると思って寝付くとまた激しい痒みに襲われ冷水をかぶる。一晩に5回も酷寒い中に冷水浴をしたことがある。



そして首や腕などのアトピーが人目につくコトが気になって仕方が無く、夏でもタートルネックなどを着て極力人目につくのを嫌った。別に何か悪いことをしているわけでは無いが、人の視線が湿疹に注がれたり、「どーしたのその湿疹は？」とか「ひどいね～アトピー」などと云われるコトがとても嫌であった。心無い一言にエラく傷つき、何か自分ひどく大きなハンディキャップを負っているかのように思えて仕方がなかった。経験したことがないと絶対に分からないあの狂ったように襲ってくるひどい痒みやその醜い容貌に耐えられずトンネルの出口が見えない現実を悲観し自殺してしまうということは、理解できる気がした。それくらいひどいアトピーという病気は人間を変えてしまうのです。一向に治らない、いや益々ひどくなっていく、塗るだけの西洋医学に見切りをつけ、漢方に全てを託しました。



肉や揚げ物などのコッテリした食事、乳製品や甘いモノを一切止め、偏った食生活を徹底的に改め、運動をして、漢方を飲み始めると嘘のようにスーッとアトピーが消えていきました。正しい生活養生と漢方治療に救われたのです。その後に皮肉にも自分の息子たちもアトピーとなりましたが、漢方と生活養生で改善しました。ひどくならずすんでいます。そして今もステロイドも時には必要ですが、それだけに頼る治療が如何に間違っているかというコトがよく分かりました。私がアトピー治療に情熱を注ぎ込むワケは、私自身がこの病気に苦しみ、地獄のようなカユミを体験しているからこそ、患者さんの気持ちが痛いほどわかってあげることができるので、何とかアトピーで苦しんでいる人の役に立ちたいという強い思いからです。あの狂ったように襲ってくるカユミやアトピー患者であるといった心理的ハンディキャップ、そしてどうするとカユくなるのか、どうするとカユく無くなりアトピーを悪化させずにうまく付き合うことができるのか？等々は絶

対に経験した人にしか分かりません。私のように成人型アトピーで悩んでいる方、子供さんがアトピーで悩んでいるご両親。その両方の立場を身を持って経験している私にはそのツラさ、苦悩が手に取るように分かります。アトピーで有名であっても、自身はその経験の無い医師が色々とおたかも分かっているかのように色々講釈をたれませんが、私は生きた経験で得られた、それこそまさしく「肌で感じた」言葉を患者さんにかけてあげることができるのです。「ガンの患者さんの本当の気持ちは医者ガンになった時に初めて分かる」とよく言われますが、アトピーの場合も同じだと思います。生きた治療、生きた言葉の指導を出来ると自負しております。

現在でも私のアトピーは両肘・膝と頸部に薄っすらと残り、時折疲労やストレスでアトピーが出ることもありますが、以下に述べるような養生をしているお陰で以前のようにひどく悪化することなく軽く済み、決して悪化することなく快適な状態でいられることができるようになりました。アトピーという病気は、キレイに治った！と思っても何かの拍子に再燃するといったことも多く、完治するということは難しいと思います。そこがアトピー体質といわれる所以かと思えます。食物汚染、化学物質、内分泌霍亂物質や環境汚染からくる公害病であり、生活習慣病でもあり、心身症でもある原因が多種多様に渡るアトピーを完治することは難しいですが、良い状態を保ち、悪化させなければ決して不快な思いはしなくて済む病気だと思います。ひどくさせない…そこが一番大切だと思います。

私の経験から
アトピーを思う



からだを変える

心を変える

生活を変える

アトピーは単純に皮膚が過敏な為だけにおこる病気ではありません。からだの内側の異常が皮膚に現れただけなのです。アトピーの理想的な治療としてはスキンケアをして塗り薬でアトピーを悪くする最大原因であるカユミを抑えて湿疹の悪化を防ぐと併にアレルギーを惹き起こす体質を食生活を中心にして生活そのものを見直す事と漢方薬でカラダの歪を治していくことであろうと思います。ですからステロイドだけを漫然と塗っていても、かゆみに対する対処療法ですからその時はよくても徐々に効かなくなり更に強い薬が必要となり、終いには止めたときの死ぬほど苦しいリバウンドに脂汗を垂らしながら苦しみ、遂には皮膚はボロボロガサガサ、象の皮膚のように分厚く見苦しくなるだけです。全くステロイドというモノは麻薬みたいなクスリなのです。正しく使えて、副作用が無ければ素晴らしい薬なのですが…。ただただステロイドを渡して「これ塗っておいて」としか言わない医者が、ステロイド被害者を増やしてしまうのです。ステロイドも正しく使えば、すばらしい薬で、リバウンドなどで世間で評されているほど決して恐がる必要の無いお薬です。その使用方法是来院時にお話するとしまして、アトピーを改善して再発悪化させないためには重要な以下に述べる3つの事のお話をします。

一つ目はカラダを変えることです。つまり、からだの基本である毎日の食生活を中心とする生活そのものをもっと見直し、養生していき、アトピーが悪くならないようにしていくことです。好きな物を好きなだけ食べている無知なる不摂生による体の冷え、むくみが原因になっていることがいかに多いことか。

からだの冷えとは、冷え症とかのそれとはニュアンスが少し違います。要するにカラダの新陳代謝の低下です。

触って冷たいとかでなくて、内臓の働きが低下してからだの中が底冷えしているのです。からだを温めてやり水はけを良くする漢方薬でよくなる人が多いことはこの事実を如実に物語っています。知らないということは怖いことです。胃腸虚弱や冷え症のひとはそれなりに色々と気をつけて養生しているのに内部の体質異常であるアトピーだけがそれらを見捨てて養生せずに食べたい物を食べ、やりたいようにやってよくなるはずがないのです。食養生無くしてアトピーの改善はありません！



次に**心を変える**ことです。情緒が発達する思春期以降のアトピーにはとても重要な問題です。ある意味ではアトピーによる湿疹は心の窓だと思えます。ストレスは確実にアトピーを悪化させます。中高生では試験前或いは家庭内のイザコザなどで、成人期には就職進学結婚などで悪化することが多いですね。ストレスというのは何もイライラすることだけではありません。イライラ以外にも心配しすぎ、くよくよしすぎ、強い怒り、感情面以外にも不規則な生活、睡眠不足など生活環境面でからだがかたく思うようなことは全てストレスです。心でそれを感じなくてもからだは感じているということは多くありますので、自分自身がストレスが無いと思っていても生活に無理がないかどうか生活全般を見渡してみる必要があります。とはいうものの、現代はストレス社会でこれから逃れて生活することは難しくなっています。怒り、イライラ、心配などの negative な感情は感じ始めたところでコントロールする必要があります。これに火がつくとカユミがひどくなってくるはずですが、ですからいきなりはできないでしょうが、こだわらない、許す、あきらめる、きちんとしすぎない、いい加減にをモットーに心の持ち方を変えていく必要があります。



3つめは、**生活を変える**ことです。早寝早起きして、太陽の光を浴びて気を補い、そして運動して汗をかき水分代謝を正常化することです。アトピーの患者さんは汗が出にくい人が、つまり「皮膚呼吸の自律神経失調」があることが多いのです。つまり暑いと

きでも汗腺を開き、内にこもった熱と水分やからだに溜まった毒素を汗として外に出すことができないのです。暑さ・寒さ・湿気・乾燥に応じて行われるべき適切な皮膚呼吸機能が失調しているのです。その結果として皮下に熱と湿気がこもりカユくなるのです。アトピーがひどくなると湿疹が赤く、熱をもった、むくんだ感じになることがありますよね？それがこの状態なのです。なぜこんなことになってしまったのか？それは快適な環境で生活をして汗をかくことが少なくなったため、皮膚がその働きを怠けてしまっているのです。夏は冷房、冬は暖房と皮膚はいつも快適な温度・湿度で皮膚呼吸をする必要がないのですから……。これに加えて冷たいものやカラダを冷やすことばかりしていてはからだに水は貯まる一方です。アトピーで花粉症もある方は一様に少しからだが浮腫んだ感じがする方が多いのも東洋医学的には「水毒」という状態で体内で溢れかえった水分が外気の冷気で一気に鼻から溢れ出した状態なのです。運動をして体全体の新陳代謝を活発にして、心の穏やかさを示す自律神経をのびやかにして皮下にこもりがちな熱と湿をいつもスカッと出しておいたほうが良いのです。忙しくて暇がないという場合でもせめて朝30分早く起きて、朝日を浴びて深呼吸しながら十分に気を取り入れラジオ体操くらいはして、からだの代謝を高めて毒素がたまらないようにするといいかと思います。アトピーは飽食(食べ過ぎ)と運動不足の生活習慣病でもあるのです。アレルギーの面ばかりが強調していられていますが、ダニやダスト、食物アレルギーが関与しているのは子供のアトピーの一部だけで、成人型ではその殆んどが生活養生不足と運動不足が原因です。

運動せずしてアトピーの改善はありません

・養生を忘れた現代人



日本人は古来より多湿気候に住む農耕民族で、そのような環境にあった純和食の食

生活（炭水化物：雑穀、お米　タンパク：豆類、魚介類　ビタミンやミネラル：旬の野菜、果物、岩塩）をおくっていました。それに日本人はもともと御飯、味噌汁、お茶など水を飲食物からよく摂取するうえに、多湿環境で発汗が少なくカラダに水分が貯まり易いのである。が、しかしである。それが戦後に、からだを益々冷やし、水が貯まり易い日本人の体質にあわない欧米型の食習慣になってしまったのである。お米がパンや乳製品、魚介類や豆類などのタンパク質は肉類に、野菜も温野菜からサラダなどの体を冷やす生野菜に、野菜は殆んどのが温室栽培となり、それらはその結果として栄養価はとても低い、人間で言うところの“もやしっ子”状態になり、旬で露地栽培であるものに比べて含まれる栄養素は半分以下とも言われている。更には、海のモノ、山のモノともにたっぷりのホルモン剤、抗生剤、農薬、重金属などで汚染されているし、レトルト食品などの増加によりそれらにも合成着色料、保存料などの化学物質が多く含まれている。そして天然の岩塩が精製塩にとって変わってしまい、塩化ナトリウム以外、海水の残り水はすべて捨てられてしまっているのです。その中に100種類以上のミネラルが含まれ、それらが現代人に最も不足している栄養素であるというのに…。そして知っていますよね？人間の体は2/3が水分からなっており、その成分は海水とほぼ同じであるということも。それらの結果としてからだは冷え、水は更に貯まり、新陳代謝は鈍くなり老廃物はたまる一方である。それらの摂取不足が激増しているアレルギーや糖尿病などの生活習慣病の大きな原因になっている。

現代人は栄養失調？

現代人は飽食の時代であるが故に好きなものばかり必要以上に摂取して、必要なものが摂られておらず栄養失調に陥っているのである。その結果として代謝がうまく回らずに、からだには毒素がたまる一方である。どうもバランスよい食事という“野菜を多くビタミンも意識して摂りましょう”というイメージが先行しているが、そうではなく“日本人の体質にあった和食中心の生活に、昔の日本人の食生活に戻しましょう”にすれば、もっともアレルギーや生活習慣病は減少するはず。これだけ成人型アトピーや難治性の湿疹が増加した背景にはカラダに馴染まないものばかりを受け付けてきた胃腸が疲弊して、アレルギーをおこし、体内の異常反応を“かゆみ”というかたちで我々に“からだによくないから止めなさい”という警笛を鳴らしているのだということを忘れてはならないのです



“身土不二”という言葉を知っていますか？

人間は身近にある食べ物を食することが、つまり住んでいる環境に適した旬のモノが最もカラダによいといわれています。これだけアレルギー疾患が激増したのは環境汚染のみならず肉や乳製品などの西洋食が戦後に日本に導入されてからであるという事実は明白です。ですからこの際に食生活を見直し日本人のからだにあった和食中心の食生活に戻す必要があります。

私も、自分がアトピーになるまでは、動物性食品や乳製品や甘い物の摂りすぎがアトピーの大きな原因であろうとは夢にも思っていませんでした。西洋医学ではアトピーは「アレルギーが原因である」「アトピー体質のものに発症する」としか教えられていないのです。医者であっても恥ずかしいことですがこんな程度なのです。確かに私はアレルギー体質ではありましたが、西洋医学的治療では全く良くならずに、食生活や運動不足を徹底的に見直すことで改善したのです。これらが大きな原因であることを身を持って経験したのであります。アレルギー専門医としてリンパ球がどうか免疫のメカニズムには精通していても、この手の知識がありそれを患者さんに事細かに指導している医師は殆んどいないのが現実だと云えます。

環境汚染が避けられない現代では経口摂取するものの全てが汚染されているといっても過言ではありません。それらが避けられないならば、親が可愛い我が子を汚染物質から守ってやることのできるコトはキレイな食品を選び事くらいです。だからこそ正しい食品選びの知識を持ちましょう

牛乳神話を信じていませんか？

「肉を食べないと元気になれない」

「牛乳やヨーグルトを飲まないと大きくなれない」

こんな風に思い込んでいませんか？

これは大きな間違いです。戦後、日本の栄養学者は、日本人は欧米人に比べて低身長で細くひ弱であったのが敗戦の大きな原因でも思ったのか、アメリカ人に追いつけ追い越せで「肉を食え・牛乳を飲め・・・」と欧米型の食生活を推奨し、食産業もそれに追随してきました。ところが最近では糖尿病・高脂血症をはじめとする西洋人の生活習慣病や以前には日本にはほとんどなかった乳癌・大腸癌・前立腺癌などの所謂西洋型のガンが急増しており、それに平行していまだかつて無かったほどの難治性アレルギーが急増していることは、この食生活との関連を無視して考えることはもはや不可能です。肉類や乳製品などの高脂肪の摂取過多や甘いモノの摂りすぎがアレルギーの大きな原因であることは疑う余地がありません。アメリカでは、この栄養政策の誤りを認めつつあります。そして、このような声明をだす団体も増えています。

「もう、肉も、卵も、ミルクも要らない！」

ところで、「牛乳の中でカルシウム以外にカラダに良い成分を含んでいるものがあるとしたら、その栄養素は何か？」という問いに、あなたは自信を持って答えることができますか？その問いに十分に答えることができる人は栄養学者でもないと思います。何故なら他の食材と比べてカルシウム以外に有意差をもって多く含まれている栄養素はないからです。また牛乳をはじめとするバターやチーズなどの乳製品は、甘味料と同じく体をムクませる働きが強いために体が水っぽくなるのです。もともと大陸性気候のカラダが乾燥した民族に適した飲み物であるのです。そこに動物性脂肪である乳脂肪がたっぷり加わるので過酸化脂質から活性酸素が多く産生されてアレルギーを誘発するのです。そもそも哺乳類で異種の動物の乳を摂取しているのは人間だけです。その事実からして違和感を感じますし、日本人には牛乳を飲むと下痢する、いわゆる乳糖不耐症が多く、食物の三大アレルギーである卵・ミルク・小麦は異哺乳類のものであることなどを鑑みても、乳製品はもともと我々日本人のからだには馴染まないものであることは容易に想像できます。これだけのデメリットがあるのにも拘らず牛乳を飲まなければいけない理由があるとしたら、それはカルシウムの問題だけでしょう。しかしながら、カルシウムは乳製品にしか含まれていないわけでは決してなくカルシウムは干しえび、大豆、ひじき、小魚(しらす・じゃこ)や煮干、魚の日干しにも同程度以上に豊富に含まれていますので、これらを積極的に摂るようにすれば全然問題ないのです。そうすれば牛乳は一日一杯飲めば十分であり、水代わりに湯水の如くガブガブ飲むことはやめるべきです。

よくよく考えてみてください。戦国時代の武士は、牛乳でなく、これらの食材からカル

シウムを摂取していたのにも関わらず、重さ30kg以上のとても重たい鎧兜をつけて野山を駆けずり回っていたのですから。その体力や骨の丈夫さが伺えますよね。ですからミルクでなくとも全く大丈夫なのです。

「 いっりTV」などの情報番組に振り回されない賢さを持ちましょう

困ってつかんだワラでさらに溺れないように

(例)「水について」

「真夏でもないのに大量の水を飲むことが本当に健康に良いと無条件に信じますか」

ちょっと考えてみてください。現代は健康ブーム！「健康のために水を一日2リットル飲みましょう！」おもいきりTVでやりそうなよく聞くこのハナシを疑いもなく、「あっ！そうか！明日からそうしよう」と純粹無垢の心の持ち主のあなた…一見その文句は「大量の水で血液サラサラになってカラダの毒素が一気に排泄される」ようなイメージを強く持ちますがよくよく考えてみてください。あまりにも単純な論理だと思いませんか？入れて出す。そうすれば健康になり病気も治る。そんなに人間のカラダは単純にできているとでも思っているのでしょうか？カラダが丈夫で筋骨逞しく、暑がりて汗もよくでて小便もよくでると、つまり新陳代謝が元来活発で余剰水分の排泄機能も良いひとであれば問題ありません。しかしながら元来からだかむくみやすく、水っぽく汗も小便の出しに悪いような冷え症な人が、真冬の最中でも咽も乾いていないのに水をガブガブと飲み続けたらどうなるかは想像に難くないでしょう。水を多く飲むというはある人には必要かもしれませんが、あるひとには反って悪いことをしているのです。難病、生活習慣病はカラダの冷えを治せば治るとも言われているのです。水を飲むのは夏や汗をかいて、咽が乾いたら飲めばいいのです。それに食べ物から十分水分は摂っているのですから。季節や体質を考えないこのような断片的な情報に振り回されて反って病気になるひとが如何に多いことか！