

1. 成人アトピー性皮膚炎

● 「アトピーとは？」

日本皮膚科学会が定義を出していますので紹介いたしますと、「アトピー性皮膚炎の定義（概念）：アトピー性皮膚炎は、増悪・寛解を繰り返す、掻痒（かゆみ）のある湿疹を主病変とする疾患であり、患者の多くはアトピー素因を持つ」となります。

この「アトピー素因」なるものが曲者ですが、実際は「アトピー性皮膚炎」との関連が完全に解明されたわけではありません。「アトピー素因」とは「アトピー体質」「アレルギー体質」というものと同義に使われており、基本になるのは、IgE という抗体の一種が必要以上に作り出されるために、外からの 色々なものに反応しやすいというものです。この「反応」が重要なのですが、現段階ではっきりしているものとしては「花粉症」「喘息」「じんましん」などの I 型アレルギーと呼ばれるものです。しかし、アトピー性皮膚炎の本質である「皮膚炎」という反応については、まだ生じるのかどうか判明していません。結局、アトピー性皮膚炎の人の血液を調べてみると、この IgE の高い人が多い、「アトピー素因」を持っている人が多い、というだけで、それが病気にどう 影響しているのか不明であり、現実にはアトピー性皮膚炎と診断された人で「アトピー素因」を持っていない場合もあるわけです。したがって、アトピー性皮膚炎の「アトピー」という言葉に惑わされず、本質は「皮膚のバリア機能が弱って、色々なものに過敏に反応している状態」として、「アトピー素因があれば、じんましんなどのアレルギーを合併している事がある」という風に分けて考える方がいいと思います。言い換えれば、「アトピー性皮膚炎」の本質は、アレルギーと考える方がいいということです。

● 「増悪因子」と「防御能」

およそ、皮膚に対して「悪い」と考えられるものは全てアトピー性皮膚炎の「増悪因子」としてよいでしょう。夏の汗、冬の乾燥、季節の変わり目の温度変化、化学物質、大気汚染、ディーゼル粒子、界面活性剤などなど… けれども、それらを全て除去することは不可能でしょう。当科では、玉置前部長の方針で 1500 人以上の患者さんが入院加療を受けられ、後のアンケートで 85%の方が改善したと回答されました（アンケート回収率 64.2%のため、最低ラインでは 54.7%）。当科での入院は、特に変わった治療はせず、ただ早寝早起きと食事を病院のものだけにする（腹八分）、昼間は退屈しないようによく動いてもらう、それだけでしたから物理的増悪因子を意識的に除くことはしておりません。そのことから、増悪因子はあっても、患者さんの状態次第でそれを克服できるということがわかります。これを、「増悪因子」と患者さんの皮膚の「防御能」の関係で考えれば、「増悪因子」よりも「防御能」が勝ればアトピー性皮膚炎は発症しない、つまり治っていくということになります。30 年前には成人のアトピー性皮膚炎は問題にならない状況にあったわけですから、現代は 30 年前に比べて「増悪因子」が「防御能」を上回りやすくなっていると考えること

ができるでしょう。物質レベルでの影響が体を蝕んでそうさせているのであれば、化学物質や環境ホルモン、界面活性剤などの「物質」を除去しなければなかなか改善するものではないでしょうが、入院中、あるいは外来通院中の患者さんで、ステロイドなどの炎症を抑える薬剤を使用することなく、「物質」もこれといって積極的に除くでもなく、軽快している患者さんを見るにつけ、現代においても「防御能」そのものは個人の努力で「増悪因子」を上回ることができると思います。

● 「防御能」の引き上げ

結論として、当科の治療の方針は、この「防御能」の引き上げです。生活面では、「早寝早起き」「朝は太陽を浴びながらしっかり体を動かす」「食事は3度、できるだけ決まった時間に、しっかり時間をかけてよく噛んで、楽しく食べる」「食事の内容は、肉よりも魚を重視、野菜は生で食べるよりも煮炊きして多めに食べて、腹八分目に抑える」「食事は空腹を感じて食べるように、そのため間食は次の食事に影響しない範囲で」。心理面では、ストレスのコントロール。これは、ストレスを失くすという意味ではなく（厳密に言葉を定義していくと「失くす」ということになるのですが）、日常生活のあらゆる面においてご自身が行動していく「目的」「意義」を明確にし、ストレスを乗り越えることで、それを「経験値」にかえて「成長する」「強くなる」という風にとらえる ことです。戦争中や戦後の混乱期などでは、「生き延びる」「子供を守る」などの絶対的目標があったわけですから、相当のストレスも乗り越え、経験値に変える事ができたでしょう。現代は「便利な社会」を維持するために、個人にかかる「責任」が増大しており、ストレスに対抗するだけの行動の「目的」「意義」「夢」などが意識しなければ維持できない状況になっているように見えます。維持するには「心のエネルギー」がいます。その「エネルギー」は人同士の関係などから補充されると思うのですが、今は「不安」と「孤独」がそのエネルギーを食いつぶして「心のエネルギー不足」になっているような気がします。それがストレスを本来の悪者に変化させ、「防御能」を低下させる本質になっていると考えます。

「情報」の混乱については、この「防御能」が相対的に動くため、あれがよかった、これが悪者だった、などの意見が飛び交っているのだと考えれば多くは説明がつくようです。「情報」の整理、生活面での指導、ストレスのコントロールが当科の成人アトピー性皮膚炎の治療です。ですから、特別な事はなく、当たり前の事をいかに実践していくかになります。そこには医者と患者さんの共同作業が必要になります。最終目標は「アトピー性皮膚炎が発症しないようにする」、つまり「治る」ということです。

2. 小児アトピー性皮膚炎

総論は「成人のアトピー性皮膚炎」でご説明したとおりで、小児でも同じことが言えます。ただ、「アトピー素因」がより大きく情報を左右している様です。小児の「食物アレルギー」はこの「アトピー素因」に起因するもので、食べてから 1 時間以内に生じる「じんましん」「喘息」、そして命にかかわってくる「アナフィラキシー」と呼ばれる反応を指します。「皮膚炎」という反応が本当に食べ物で生じるかという点においては、まだ明確な理論は確立していません。実際は怪しいと思われる「食べ物」を 2 週間中止して、皮膚炎が改善されない時は原因として考えない方がいいでしょう。小児の場合も「アトピー」と「皮膚炎」を分けて考えてください。当科では「アトピー性皮膚炎」という名称はかえって混乱を招くと考えて、アレルギーと無関係の「乳児皮膚炎」「小児乾燥型 皮膚炎」と「皮膚炎とは別のアレルギーを持っていないかどうか」の 2 面でみていくことになります。

小児アトピー性皮膚炎が成人型と異なる点は、「昔からあった」ものであるということです。大気汚染がなくても、化学物質がなくても、小児のアトピー 性皮膚炎はあったのです。もちろん、今問題になっている「物質」が「増悪因子」の総量を押し上げているのは間違いないところかもしれません。それでも、思春期には治るといふ疾患の「本質」は変化していないはずで

「乳児皮膚炎」も「小児乾燥型皮膚炎」も、治療方針は成人と同様です。「防御能」が「増悪因子」に勝るようにすること。早く寝て早く起きる、朝陽を 浴びて体を動かす、朝ごはんは余裕を持ってよく噛んで楽しく食べる… ストレスに対する方が成人とやや異なる所かもしれません。子供のストレスなどあって当たり前なのです。自分の下に兄弟ができれば、当然親の注目が自分から 離れてしまいます。「目標」など明確にする事ができないうちに、「課題」はどんどん与えられてそれをこなしていかなければなりません。したがって、痒く なって搔いてしまう事は、ある意味「必然」と言えるかもしれません。どうすればいいのか？「がんばりやさん」になってもらうしかないでしょう。イライラして痒くなるなら「どうすればイライラしないですむのかな？」と考えることです。最終的には、「自立」することが治療につながると考えます。

乳児の場合、「搔く」タイミングは「泣く」タイミングと一致していることに気付かれているお母さんもおられるかと思います。搔いている時は、もしか したらおしめが濡れていたり、お腹が減っていたり、寂しかったり、眠かったりしている時であるかもしれません。その状況に応じて、気分が収まる行動（おしめを替える、ミルクを与える、抱っこするなど）で搔く事がおさまることもあります。夜中に盛んに搔くという赤ちゃんは、「夜泣き」をしているということなのかもしれません。乳児期から幼少時期は、お母さんのストレスがそのまま子供のストレスになってしまうことがあります。よく笑って、状況を受け入れること が治療につながります。ただ、お母さんのストレスを強調しすぎると、かえって追い詰めてしまうこともあります。今よりももっと楽しく生活できるように工夫する事は、

決してマイナスにはならない、という事でいいのだと思います。お母さんのストレスも「孤独」と「不安」であることが多いような気がします。

もう少し大きくなってくると、生活の中でこなさなければならない「課題」も増えてくるので、自然にストレスもアップしてきます。けれども、友達が増えたり楽しみが広がったりして、ストレスの解消を図る術が無意識のうちに身についてくると治り始める事が多くあります。逆に孤独感がつのったり、不安が大きくなったりしてくると、症状の悪化が現れてくることがあります。治療は、ハード面での生活面の注意と、ソフト面での気持ちのフォロー、「安心」を与えながら「自立」を支援することです。

当科では「アトピー性皮膚炎」は極めてメンタルな疾患であると考えています。ただ、規律正しい生活と食生活の充実が図れると、それだけで治っていくこともあるようです。メンタルな面での負の部分、生活面での正の部分で補う事ができれば、「防御能」が「増悪因子」に打ち勝つことを表しているのかもしれませんが、「規律正しい生活を送る事ができるという現実」そのものが既にメンタル面の問題がクリアされているという事を示しているのかもしれませんが。いずれにしても、「早寝早起き・腹八分・気分よく生活できること」の実践そのものが、様々な問題をクリアできた結果であるとも言えるのでしょう。

3. アトピー性皮膚炎はどこまで治るか

「アンケート：成人アトピーどこまで治るか？」

- 成人アトピーが治ったと考えられる人（33名）郵送回答
- 通院中比較的症状の良い人(29名)診察時回答

| 皮膚の状態について | 郵送回答 | 診察時回答 |
|--------------------|------|-------|
| 皮膚のことを気にすることは無い | 7 | 0 |
| 何もつけない(女性の化粧は別) | 13 | 0 |
| スキンケアには注意している | 15 | 24 |
| アトピーの名残があるところあり | 17 | 22 |
| 季節の変わり目にステロイドを塗る | 7 | 10 |
| 時々痒くなる時、所がある | 25 | 24 |
| その他 | | |
| 痒みが出るのは体の弱るバロメーター | 1 | |
| 汗に配慮した服装の工夫 | 1 | |
| 5年経過して同世代の人より綺麗な肌 | 1 | |
| カサつく、粉をふく | | 3 |
| 多少赤味がある | | 2 |
| いつも痒みと戦っている | | 1 |
| プロトピック、ステロイドが無いと不安 | | 1 |
| 何故良くなったとお考えですか | 郵送回答 | 診察時回答 |
| ステロイドを止めたから | 18 | 9 |
| 生活リズムを変えたから | 8 | 3 |
| 精神的なものが大きかった | 19 | 15 |
| 効果のある民間療法に出会う | 2 | 0 |
| その他 | | |
| 自己を見つめなおす機会 | 3 | |
| 食生活、生活パターンの変革 | 1 | |
| 何事も深刻に考えない | 1 | 1 |
| 完治するという意思を持つ | 4 | |
| 家族の理解・協力 | 3 | |
| 水と空気の良い所に移った | 1 | |
| プラス思考でくよくよしない | 1 | |
| 最悪の状態になりプレッシャーが消えた | 1 | |

| | | |
|---------------------|------|-------|
| プロトピック軟膏が効いている | | 7 |
| アトピーに慣れた | | 1 |
| 自分自身の一部と考える、調子を整える | | 1 |
| 木酢液、乳酸系薬にであう | | 1 |
| ステロイド内服で皮膚症状を落ち着かせた | | 1 |
| 母親に操られているのに気付く | | 1 |
| 大丈夫と言う言葉で励まされた | | 1 |
| 今注意していることは何でしょう | | |
| 特別注意していることは無い | 9 | 2 |
| 食べ過ぎないようにしている | 5 | 13 |
| 疲れたら早く寝るようにしている | 12 | 16 |
| 気分転換を大事にしている | 16 | 15 |
| その他 | | |
| 働き過ぎないようにする | 1 | |
| 規則正しい生活 | 1 | |
| 和食中心の食事 | 3 | 2 |
| アトピーの事は忘れるようにしている | 1 | |
| 適度な運動 | 2 | |
| ヨガ・ストレッチなど | 2 | |
| アルコールをひかえる | | 3 |
| タバコをやめた | | 2 |
| 甘いものを食べない | | 1 |
| インスタント、スナック菓子を食べない | | 1 |
| 必ず入浴して清潔にする | 1 | 1 |
| まめに掃除をする | | 1 |
| あなたにとってアトピーとは何でしたか | 郵送回答 | 診察時回答 |
| 嫌なもの考えたくも無い | 2 | 2 |
| 人生勉強になった | 19 | 16 |
| いろんな人と知り合えて良かった | 12 | 7 |
| 二度と戻りたくない | 14 | 14 |
| リバウンドを耐えたから何でも出きる | 12 | 1 |
| ステロイド軟膏の副作用と考える | 8 | 6 |
| その他 | | |
| アトピーである自分を受け入れる | 2 | |
| まだまだ波がある | 1 | |

| | | |
|-------------------------|---|---|
| 人生で起こるいろんな経験のひとつ | 1 | |
| ストレスが溜まる警告 | 3 | 1 |
| 上手に付き合っていく病気 | 1 | 1 |
| 健康に暮らしていくための通過点 | 1 | |
| 本当の自分を探す旅のようなもの | 1 | |
| 「行雲・流水」なるようになるだろう | 1 | |
| 生活、自分・家族の体の事を考えるようになった | 1 | 1 |
| 生活習慣病、精神的な影響 | 1 | 1 |
| 自分の性格を見直すいい機会 | 2 | |
| アトピーがあったから今の自分がある | 1 | 1 |
| 自分の人生にとってプラス | 1 | |
| 自己改革であった | 1 | |
| アトピーは特別な病気ではなく、肌に現れるサイン | 2 | |
| 完治するとは思っていない、付き合い気持ちで | | 1 |
| 心と体と皮膚のバランスが上手く取れなくて悩む | | 1 |
| アトピーでなかったらやりたいことが出来たのに | | 1 |
| 親などにしつこく注意されるのが苦痛 | | 1 |
| 健康の大切さ有難さがわかった | | 1 |
| 家族 友人の大切さやありがたさ | | 2 |
| 病気と向き合い、どうするんだということ | | 1 |
| 唯我独尊身にしみて解かった | | 1 |

成人アトピーの患者さんと話をしていますと『アトピーで治ってしまった人なんているの？』と良く聞かれます。それで、淀川キリスト教病院で入院治療を行なったかたを中心に私が治っていると考えた人たちにアンケートをしていただきました。年賀状を頂いたり、患者さんを紹介していただいたりした折に、良くなっているなど判断した方たちで、独断と偏見で選びました。「あとっぷ」の山下さんにも調子の良さそうな方を紹介していただきました。そのため、きちとした基準はありません。

アンケートは65通送りましたが、10通はあて先不明で返却されました。55人中回答を頂いたのが33通です。それ以外に2名は徐々に悪化していると外来受診されました。1名はアンケートを書きながら、引越しなどで出し忘れていましたと顔を見せてくださいました。綺麗になって再就職して元気に過ごしているようでした。

コントロールとして外来通院されている方で症状の落ち着いている方、ほとんど薬を使わなくても良くなっている方29名にも同じアンケートを書いていただきました。生のデータを裏面に印刷しています。その他から下は自由に書いてもらったものを簡単にまとめたものです。

タイトルにあるどこまで治るかという点では、「皮膚のことを何も気にすることはない」「なにもつけない」が「時々痒くなる時、所があり」、「生活習慣で特別注意することはない」が「気分転換を大事にしている」といえるかなと思いました。生活習慣に特別注意することがないとは文字通り何をしても大丈夫ということなのか、淀キリでいう「早寝早起き、腹八文目に医者要らず」が当たり前になってしまっているのかはわかりません。

何故良くなったかは「ステロイド軟膏を止めたから」、家族の理解・協力など「精神的な支えが大きかった」「生活習慣に特別注意しなくても」自然に振舞え、和食中心、アトピーを嫌なものと考えず、ストレスなどの皮膚表現と捉えられるようになったという点がまとめかなと思います。「ステロイドを止めたから良くなった」「アトピーはステロイドの副作用」と回答して「季節の変わり目にステロイドを塗ることもある」と答えた方が3名います。こういうある意味でのバランス感覚が戻ってくると良くなる人もいるようです。アンケートとともにお手紙も頂きました。差し障りのない程度に紹介したいと思います。

- 入院してアトピーと向き合う前向きな気持ちを持てた。それまでは、アトピーを治してくれる病院や薬を求めているように受身的であった。アトピーでも出来ることをトライしてみよう。自分の気持ち、自分の身体に正直に生きる。時間がかかっても必ず良くなるとあせらない。アトピーは人生で起こる色々な経験のひとつ、無駄な体験ではなかった。ステロイドに依存しては治ったといえない。
- 入院治療後5年経ちました。あの当時の酷さは全く覗えないほど綺麗になりました。完治したのではと思えるほどです。しかし、アトピーは完治するものではなく上手に付き合っていく病気だと思います。アトピーの悪化は何かのサインと思い生活などを見直し増悪しないように努め、コントロール出来る様になりました。淀キリに行く前は”医者に治してもらおう”考えでした。医療スタッフなどに援助をしてもらいながら、自分で治すように努めないといけないと思った。入院は再出発の準備だった。
- ステロイドから完全に離脱できた満足感・達成感で一杯です。入院中に看護婦さんからアトピー患者はだらしない、汚い、わがまま・・・アトピーが完治したなんて聞いた事がないといわれた。患者は元気になると病院には行かない。この看護婦がまだ勤務しているなら見せに行っても良い。闘病中は”痒み”が一日中つきまとい、延々と何時まで続くかわからない不安に精神的に追い詰められました。
- アトピーを脱ステロイドで治すことを通じて精神的にさまざまなことを学んだ。貴重な体験である。十年前に比べて公私ともしんどくなっていますが再発せずに過ごしているのはメンタルコントロールのお陰。患者自身が甘えを減らし、自ら乗り越えていこうという意志を持って治療に臨む必要があります。自己改革です。
- 今はほとんど症状がないが、ひとつの個性として付き合っていくしかないかと考えています。アトピーがなければ考えないことを考え、アトピー故に気付いたこともある。人生においてプラスになった面もあると考えている。肉体的な条件でマイナスがある

のはアトピーに限らない。アトピーを否定的にとらえない。

- 本当に綺麗になった人なんているの？という疑問に対する答えは私自身—この方は赤ちゃんの乳児湿疹で来院されました。アトピー性皮膚炎の名残はありませんでした。

4. アトピー性皮膚炎と食物アレルギーの関係をどう考えるか

① 食物アレルギーとは

食物アレルギーはある種の食物を食べてアレルギーを起すことをいいます。良く知られている例としては、蕎麦を食べて蕁麻疹がでる、痒くなる、嘔吐、下痢などを起すひどい場合はショックを起すこともあることをあげられます。鯖や鰯などの背の青い魚を食べて蕁麻疹が出ることも良く知られています。蕎麦のアレルギーは蕎麦が原因ですが魚介類による原因は魚に寄生するアニサキスによるものが多いということがわかってきました。乳幼児期では卵や牛乳、小麦による蕁麻疹や潮紅を起すことがあることは良く知られるようになりました。

このように原因が何であれ、食物を食べてアレルギー機序で病気が起こってくるものを食物アレルギーといえます。これは疾患名というよりは起こり方、機序を説明する言葉です。

② アトピー性皮膚炎とは

アトピー性皮膚炎はかゆみを伴い繰り返す、典型的な分布を示す湿疹症状でアレルギー素因を持つもの場合が多いとされます。アレルギーの素因がありますから、喘息やアレルギー性鼻炎・花粉症とともに蕁麻疹の合併が多いといえます。

③ 食物アレルギーの皮膚症状は

小児のアトピー性皮膚炎の原因は食物アレルギーであるといわれます。本当にそうでしょうか。食物アレルギーが原因とされているアトピー性皮膚炎の患児に原因とされている食物を医者目の前で食べさせると7割の人は何の反応も起こりませんでした。既にアレルギーではなくなっていたのか、元々症状は出なかったかどちらかでしょう。3割の方は1時間以内に蕁麻疹が出てきました。アトピー性皮膚炎が悪化したり、再燃したりはありませんでした。

食物負荷試験の結果〔他院でアトピー性皮膚炎のため除去食施行例〕

| | 症例数 | 陽性例 | 誘発された皮疹 | アトピーの悪化 |
|----|-----|-----|---------|---------|
| 卵 | 17 | 2 | 蕁麻疹 | なし |
| 牛乳 | 7 | 3 | 蕁麻疹 | なし |
| 大豆 | 3 | 0 | | なし |
| 小麦 | 2 | 2 | 蕁麻疹 | なし |

第8回日本アレルギー学会春季臨床大会(1996年横浜)で発表

このように食物アレルギーという語で示される皮膚症状は蕁麻疹、ないしは全身の潮紅です。アトピー性皮膚炎のような湿疹反応は、掻き破るといことがなければ起こりません。

- ④ アトピー性皮膚炎の原因は食物アレルギーか
 なぜアトピー性皮膚炎の原因は食物アレルギーという間違いが起こったのでしょうか。まずアトピー性皮膚炎と蕁麻疹の違いを見てみましょう。

| アトピー性皮膚炎と蕁麻疹の異同 | | |
|-----------------|--------------|-------------|
| | アトピー性皮膚炎 | 蕁麻疹 |
| 症状 | 湿疹 | じんましん |
| 発症機序 | 確定されていない | I型アレルギー IgE |
| 原因の検査法 | じんましんの検査を代用 | 皮内テスト RAST |
| 血中 I g E | 高値の場合が多い | 低値のことが多い |
| 治療法 | スキンケア、生活習慣改善 | 抗ヒスタミン剤 |

このように症状、発症機序、治療法まで異なる疾患がいっしょくたにされて良いわけがありません。アトピー性皮膚炎ではなぜかよくわかっていませんが血中 I g E が高いことが多いことは知られています。I g E は I 型アレルギーによる蕁麻疹を起すキーマンです。そしてどちらも皮膚をターゲットとしたアレルギー反応といわれていますから混乱がおこったのではと考えています。

- ⑤ そして混乱の極地に
 アトピー性皮膚炎と蕁麻疹の違い、取り違えに引き続いて、食物アレルギーによる蕁麻疹をアトピー性皮膚炎の原因と取り違えたものとするのが一番妥当な線かと思えます。
- ⑥ 食事制限が何故受け入れられたか
 食事制限〔以下除去食〕がどうして受け入れられたのでしょうか。アトピー性皮膚炎は元々寛解増悪を繰り返すと定義されるように自然に良くなったり悪くなったりする疾患です。自然寛解を R A S T 陽性→除去食→良くなったというように除去食の効果として宣伝されたためです。皮膚科のように R A S T 陽性→除去食はしなくても→自然寛解するというのはいかにも説得力に乏しかったといえます。
- ⑦ 食物アレルギーとアトピー性皮膚炎についての新しい報告
 最近マウスの実験ですが非常に早期（生後二週間）に牛乳を飲ませると、牛乳に対する I g E 抗体が産製されアトピー性皮膚炎のような湿疹反応が出るという報告が出されました(J Allergy Clin Immunol 2001;107:673-702)。この報告が本当にアトピー性皮膚炎の病態をあらわしているかどうかはこれからの課題になるとおもいます。現在の知見では蕁麻疹をいくら繰り返しても湿疹にはならないということが知られています。
- ⑧ 食物アレルギーは増加している
 食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因というキャンペーンは間違いと書いてい

ますが、食物アレルギーが増加しているのはその通りです。そしてそれは蕁麻疹型の反応ですから、ひどい例になると呼吸困難、ショックに陥ることもあります。乳幼児期であれば卵白、牛乳、小麦粉、年長児になるとピーナッツ、蕎麦、花粉症がらみのりんご、キウイ、メロンなどがあげられます。食物アレルギーの増加の原因ははっきりされていませんが、ジーデルの排気ガスや添加物、ポストハーベストの問題、ストレスの増加などが考えられています。そのためアレルギーのひどいと考えられる乳児では一才まで卵をあげないほうが安全といえます。

5. アトピー性皮膚炎の入院治療

淀川キリスト教病院ではステロイドを使いたくない、または、ステロイドを止めたいアトピー性皮膚炎の患者の方に入院治療の場を提供しています。アトピー性皮膚炎を根本的に治療できる薬剤は現在まで開発されておらず、筆者（玉置）が現役の皮膚科医でいられる2015年くらいまでは開発されないだろうと考えます。現在ある皮膚症状を効果的に抑えることができる薬剤はステロイド軟膏とプロトピック軟膏だけです。それ以外の薬は、たまたま、ある特別な患者に有効であったとしても他の多くの人には無効な場合がほとんどです。そのことをはっきり知る必要があります。

しかし、ステロイド軟膏やプロトピック軟膏を使わなくても、アトピー性皮膚炎は治る病気であることも事実です。淀川キリスト教病院では、ステロイドやプロトピックを使わないでアトピー性皮膚炎を治す、その学習のために入院治療を行なうと位置づけています。入院で治ってしまうというわけではなく「入院してアトピー性皮膚炎を克服するためにどうしたらよいか勉強する」ということがアトピー入院治療の原則です。

① 入院をして何をするか

入院治療の原則はいたって簡単です。間食を禁止して、好き嫌いをなくして病院の一般食を食べる。消灯時間（10時です）には布団に入る。眠れなくても横になる。朝になれば起きる。9時までに起きていなければ女性でも布団をはがす。昼間は外出したり、散歩したり、病院に併設されているフィットネスで体を動かす（別料金です）、というくらいです。その基本的な生活改善の上に、間違った情報を整理して、言いたいことが言えるように、オール・オア・ナッシングの考え方を変えていけるように指導をしています。

② 入院期間

入院してステロイドを止めた方は、リバウンドではありませんが、離脱皮膚炎が起こり徐々に悪化することがありますが、1週間ぐらいでピークを迎えます。そして徐々に良くなっていきます。

1週間から2週間目にかけてはほっとされるのか、体力を回復しているのか、疲れがでるのか、昼間も寝ていることが多い方もいます。3週間目になると皮膚も徐々に改善されて入院生活も楽になられる方が多いようです。病院の食事はすこし少なめですから「腹八分目に医者要らず」です。胃袋もすこし小さくなるのでしょうか。お腹もすかなくなるようです。行動も活発になり入院生活では、時間を持て余すようになり、4週間目に退院です。あくまで一般論ですが、このような経過が多いように思います。このように当院の入院期間は4週間を目安にしています。

6. アトピーの診察風景

医師 : 『何時からアトピーがあるのですか』

患者さん : 「小さい頃からです。始めのうちは肘とか膝にアセモのような物があり、薬を塗ればすぐに良くなりました。季節の変わり目にちょっと薬を塗るくらいでした。しかし、一年を通して薬を塗らない年はなかったように思います。大学に入って一人暮らしをするようになり、悪くなりました。就職して2、3ヶ月してから顔にも出るようになり薬が手放せなくなりました。」

医師 : 『今までにどういう治療をされましたか。』

患者さん : 「四国の有名な病院や、水治療の明石の病院、オムバスや漢方薬、波動水もためしました。」

医師 : 『治してあげるといっているところばかりですね。アトピーは治してもらう病気ではありません。自然に治る病気です。』

医師 : 『四国の病院はステロイド、水治療・オムバスや波動水はステロイドを使わないし、あなたはステロイドについてはどう考えているのですか。』

患者さん : 「ステロイドは使いたくありません。ステロイドは怖いと聞いています。できたらやめたいのです。」

医師 : 『どうしてですか、今の医学では効果のある薬はステロイドとプロトピック軟膏しかありません。』

患者さん : 「ステロイドを使っていると綺麗になりますが、止めると悪くなります。使わないでも良いように根本的に治したいのです。」

医師 : 『根本的に治したいというなら、あなたはアトピーの原因は何と考えていますか。』

患者さん : 「さあー、何でしょうか？ 以前に行っていた病院ではアレルギーと言われました。それとも体質でしょうか。」

医師 : 『アレルギーなら簡単ですよ。アレルゲンになる物を取り除いたらよいですから。ダニを通さないシーツや、床をフローリングにすればよいし、卵が原因なら食べなければ良くなります。アレルギーが原因ならアトピーは既に克服されてしまっています。アトピーはアレルギーではありません。アトピーの人はアレルギーをたくさん持っているだけです。アレルギーでアトピー性皮膚炎の皮膚症状が出たと証明された例は知りません。たぶん無いと思います。また、体質は漢方薬や、抗アレルギー剤では変わりません。しかし、体質は変わらなくてもアトピーは治ります。少なくともコントロール可能になります。』

患者さん : 「ストレスでしょうか？」

医師 : 『私はそう思っています。アトピーの原因はストレス、人間関係、不安などと考えています。』

患者さん : 「子供のアトピーもそうでしょうか？」

医師 : 『子供のアトピーは大きくなったら自然に治ると 10 年前までは言われていました。私は今でもそう思っています。親離れがアトピーの改善に役立っていると思っています。乳幼児のアトピーは母親の子育て不安です。除去食で良くなったように見えるのは、母親に育児の指針がきちんと伝わったからです。母親がその方針で安心したからです。もっと大きな事実は淀キリで入院治療をされた成人アトピーの女性から、入院以降に生まれた子供に酷いアトピー子はいないことです。ストレスは生きている限りある物です。ストレスの無い生活など考えられません。ストレスを無くそうなどいいません。ストレスをどうバネにして、生きがいに・遣り甲斐に変えていくかです。夢や希望を持ってなければなりません。人間は一人で生きていけません。人と人との係わり合いで生きていくわけですから、人間関係はどうしても避けられません。それを拒否することはできません。周りに媚びる必要はありませんが、きちんと言いたいことが言えないとしんどくなってきます。周りの人から、あなたがいてくれてよかった。ありがとう。と言われたらストレスは減っていきます。こういう言葉をどれだけ集められるかだと思います。私自身、生き方上手などとても言えません。どちらかというときから、言いたいことを言って生きてきましたから、ぶつかることも多くありました。アトピーの方は先のことを不安で予想してしまいます。上手くいかなかったらどうしようと考えてしまいます。上手くいくとは考えないのでしょうか。アトピーの悪化は体がだしている危険信号です。その危険信号の元になっているところに目を向けずに信号だけステロイドで消してしまって、無理を続けているとステロイドが効かなくなってくる。これがステロイドを続けていると効かなくなってくる一面です。』

患者さん : 「ではアトピーを治すにはどうしたらよいのでしょうか。」

医師 : 『アトピーの原因がストレス・人間関係・不安であればすでに書いたようにストレスをバネにしたり、夢が見つけれられたりすればよいわけですが、そう簡単にはいきません。アトピーの悪化は皮膚症状で体が頭に教えてくれていると考えてください。ストレス・人間関係・不安で体が参っているわけです。そう考えると ゆっくり休む、おいしい物を食べるということが必要ということが分かります。アトピーが良くなるのは何時このことに気づくかです。アトピーの原因は 何、どこかにすっきり治してくれる良い薬や方法があると考えないことです。アトピーを治す薬はありません。淀キリにも特別な物はありません。ステロイドを使わなくても良くなる時はよくなる。ステロイドを使ってコントロールしていてもこのことに気をつけていればステロイドはいらなくなる。早寝早起き、バランスよく食べて、言いたい事がいえるようになると自然に良くなってくる。これが淀キリのアトピーの治療です。”キリストは私の元に来なさい休ませてあげる。”と言ったそうです。淀川キリスト教病院に来なさい、べ

ッドを提供します、ゆっくりと休ませてあげます。これも淀キリの治療です。この間もステロイドを使って、その後リバウンドで顔が腫れたと来院された方がいました。リバウンドでもなんでもなく、顔が腫れたのはカポジー水痘様発疹でした。これも体が疲れたときに出てくるのですが、抗ウイルス剤を飲めば1週間で治まってきます。溶連菌感染も同じでこういう感染症は薬がありますから、医者の診断力にかかってくる。医者の言うとおりにしてもらえば良くなります。しかし、アトピー性皮膚炎を根本的に治す薬や方法はありません。』

諏訪中央病院元院長の鎌田實先生は『がんばらない』の極意はがんばらないが、あきらめないと書きました。アトピーの治療はこのとおりだと思います。彼も慢性疾患の治療は何時患者が気づくかだと書いています。治してもらおう病気ではなく自分で気づいて治っていくこれがアトピー性皮膚炎の根本治療だと思っています。

7. アトピーの診察風景 2

① ステロイド依存

美人で肌の綺麗な女性が診察を受けに来られました。

医師 : 『どうされました？』

患者さん : 「ステロイドを止めたいのです。」

医師 : 『止めればいいですよ、副作用の萎縮も毛細血管拡張も何ともありません。ステロイドを塗る必要も無い皮膚です。』

患者さん : 「いいえ、ステロイドを塗るのを1日でも止めると真っ赤になって仕事にいきません。」

医師 : 『そんなことは無いでしょう。簡単に止められるはずですよ。』

患者さん : 「仕事を辞めましたから、入院してステロイドを止めさせて欲しい。」

仕事がストレスになっているだけなら、仕事を辞めるとステロイド不要になる。入院する必要は無いと思いましたが、強い希望がありましたから、入院してステロイドを止めてもらいました。結果は、離脱皮膚炎が1週間ほど出ることが多いのですが、この方はそれも起こらず綺麗な状態のままでした。2週間病院に入院してもらいましたが何も起こりませんでした。結婚式を控えてステロイドを止めなければという気持ちがマイナスにもプラスにも働いたと思っています。

② ステロイドは2度と使いたくない例

外来が終わってホッとして診察室を出ると「お久しぶりです。誰だかわかりますか？」と茶髪の青年が立っていました。

医師 : 『名前を覚えるのは下手だが、あなたは覚えていますよ。苦勞したもので。今日はどうしたの？』

患者さん : 「入院から5年、体調も良くなったから台湾に行って仕事をしようと思っています。当分帰らないから挨拶に来ました。」

医師 : 『それはありがとう。それにしても綺麗になったね。アトピーがあったと分からないくらいになっているね。』

入院中は体中から汁が出る事が多く、ベッドから動けない時期も長くありました。私から『頼む、ステロイドを使ってコントロールしなしてくれ。』と頼んだこともありました。「これまで、ステロイドが効かなくなって止めても、どうしてもなくなってステロイドを再使用する事を繰り返してきた。今回はきっぱりと止めた

い。ステロイド再使用の話も出さないで欲しい』『そんなに決意が固いなら、ステロイドの話はしない、頑張れ。しかし、他に良い方法は無いから治ると信じて食べられるときは食べる。感染症は医療者側が気をつける。』

しかし、8ヶ月位入院治療を続けたが好転の兆しはみえませんでした。父親が伊豆に温泉つきの別荘を持っており一緒に住めるということでしたから手紙、電話などで連絡を取るようにして転地療法に切り替えさせてもらいました。1年くらいはあまり良くない、少しましになったなどの連絡がありましたが、そのうち連絡が途絶えてしまいました。風のうわさに良くなってサーファーとか、ドラマーになると聞こえてきていました。「チャペルが見えてきたときにポロリと涙が出てきた。私は頑張っただけステロイドを使わないで良くなったが、しんどかったのも間違いありません。他の人に自分の経験を押し付けることは出来ません」といって旅立っていきました。

③ アトピーの方の考え方

「退院したら、あれもこれもしなければなりません。今まで休んでいた分をお返ししなければなりません。」

それをやっちゃダメ。頑張ったらだめ、ぼちぼちやらないと。骨折や胃がんの手術の後は、退院したらリハビリをするでしょう。アトピーも病気ですから退院したらリハビリをしなければ。入院している間は100%自分の時間、退院したら自分の時間が0になって家族のためや仕事のために精力を使ってしまう。それではダメです。目標を設定して、その90%が出来ても「ダメな私」になってしまう。入院して何も出来なかったわけですから、2割でも3割でも出来たら大きな顔をしていたらよい。それが、リハビリです。

入院中にはめきめき綺麗になって、元気になる人も多い。しかし退院してすぐに悪くなってしまう人もいます。アトピーの人の性格は白黒つけないと前に進めない人が多い。完璧に遣り上げないと納得できない人が多い。ぼちぼちやるとか、出来ることからやっっていくとは考えない人が多い。周りの人達も「完璧に治して来い。」

「完全に良くなるまで入院させてもらえ。」と激励する人が多い。アトピー性皮膚炎は皮膚の病気だけではなく考え方の病気です。ぼちぼちやろう、アトピーでも出来ることからやっっていく、治してもらおう病気で無く自分で気づいて治っていくと考えられるようにならないと、良くなりません。

④ 子供の喘息が食物アレルギーが原因といわれアトピー性皮膚炎になった母親

30歳過ぎの女性。顔面が真っ赤に腫脹して浸出液も出ています。体幹はあちこちに紅斑・落屑がありました。

患者さん：「入院させてください。」

医師 :『どうされたのですか?』

患者さん :「元々は皮膚のトラブルは無かったです。生まれた子供が喘息で半年前に入院したことがあります。そのときに血液検査をして卵と牛乳のアレルギーだから、母乳を続けるなら、お母さんも卵と牛乳を止めなさいといわれました。1ヶ月前から顔が赤くなって痒くなり、1週間前から顔から汗が出るようになりました。」

医師 :『長く使っていたステロイドを急に止めたら、酷くなります。』

患者さん :「私は薬を何も塗っていません。」

医師 :『えっ、何も塗っていない。本当ですか。どう診てもリバウンド症状のように見えます。』

患者さん :「牛肉も鶏肉を止めなさいといわれ何を食べたらいいのか、だんだん食べる物がなくなって」「どうしてよいかわからなくなって、そうこうするうちにこんなになりました。」

医師 :『子供さんが入院したときの喘息は卵や、牛乳が本当に原因だったのですか?』

患者さん :「いいえ、風邪をこじらせたのが原因といわれました。」

医師 :『そしたら、卵や、牛乳をお母さんが止める必要はありません。食べてください。血液検査が陽性で食べてもなんとも無い人は多くいます。ましてやお母さんが食べて、母乳を介して喘息が出る例はほとんどありません。卵アレルギーの酷い子供で、お母さんが卵を食べて、授乳すると、授乳中または直後より蕁麻疹が出る例を今まで2組の例を経験しているだけです。入院してもらっても構いませんが、子供さんはどうのですか。食べる物で精神的に追い詰められているだけですから、食べられる、何を食べても大丈夫というように安全が確認されたら良くなってきます。今日は牛肉を食べてください。そして明日また来てください。』

次の日には少し明るい顔で来院された。このようにして食べる物を増やしていくと1週間くらいで見違えるくらいに良くなってしまった。

8. アトピー性皮膚炎の人達はアトピーの原因をどう考えるか

淀川キリスト教病院皮膚科は 1991 年以降ステロイドを使いたくない 患者にはステロイドを使わないで治療を行ってきた。ステロイドを止めたい患者には入院治療の場も提供してきた。そのためステロイドを使いたくない患者、ステロイドを止めたい患者が全国各地から来院される。

2005 年 2 月から 8 月までの約半年間に当院を受診した 15 歳以上のアトピー性皮膚炎の新患 200 名に病歴を聞くときにアトピーの原因、今までの治療、ステロイド軟膏に対する考えなどを聞き取った。

男女比は男性 108 名、女性 91 名、記載漏れ 1 名。受診時の年齢は 15 歳から最高 61 歳であり、思春期以降の増悪時の発症年齢は 11 歳から 56 歳である。50 歳を過ぎてからアトピー性皮膚炎を発症する例もあり、40 歳を過ぎたアトピー性皮膚炎は無いとするのは明らかな間違いである。

当院を受診される患者はステロイドを使いたくないか止めたい希望の人が多く。何故止めたいかなどの問答の流れで「アトピーの原因を何と考えているか」と質問をして答えをもらったのが図 1 である。中にはステロイドを止めたら治ると思いついでいる人もいたが、よく話し合ってみるとステロイドが原因とは 考えていず、ストレスや生活習慣の乱れと答えている。ステロイドが原因と思っている人は 6 名と少数であった。

今までの主な治療で示したようにステロイド軟膏を使ったことがある人は 174 名と大多数の人がステロイドを使用している。当院受診直前の治療ではステロイド外用剤を使用している例は 43% である。しかし、ステロイドを初めから拒否しているのではなくステロイドだけではコントロールできなくなって、無治療や、民間療法に逃げているといえる。治療法の変遷をみると重症例の方がステロイド治療から他の治療に切り替えている割合が高い。

当院でのアトピー性皮膚炎の入院患者数は 95 年から 98 年までの 4 年間は患者数が多く、当院だけでは入院し切れず、近くの病院に入院 をさせてもらった数を含めている。99 年タクロリムス軟膏の使用開始、日本皮膚科学会のアトピー性皮膚炎治療ガイドラインの作成でアトピー性皮膚炎は一定の落ち着きをみせ 2002 年には半減してしまう。しかし、2004 年、2005 年にはまた 109 名の入院がありステロイド を使いたくない患者は増えてきていると感じる。

今回のアンケートと入院患者数の推移を見ると、アトピー性皮膚炎患者は初めからステロイドを拒否しているのではなくガイドラインどおりステロイドを使った がコントロール出来なくて、一時タクロリムス軟膏や民間療法に逃げていた。しかし、それでもコントロールできなくて淀川キリスト教病院に戻ってきたといえるかもしれない。

筆者はアトピー性皮膚炎の原因はストレス、人間関係、不安と考えている。アトピー性皮膚炎の発症や増悪は体が危険信号を発しているからと理解している。マウスにストレス

をかけると皮膚炎を起こしやすくなることは知られてきた。ストレスや不安で眠れなくなり生活習慣や食生活が乱れアトピーの悪化に繋がっていくと感じている。このアンケート結果は筆者のアトピーの病因論に近いといえる。

当院の治療は皮膚科学会で脱ステロイド療法を初めて提唱したから、ステロイド止め、一切使用しないと思われているがそうではない。「早寝、早起きをして、バランスよく食べて、やりたいことが出来て云いたいことがいえるようになると良くなる」が基本です。これが当たり前出来るようになるとステロイド を使っても要らなくなるし、ステロイドを使わなくても良くなると考えている。

本論文の要旨は第 105 回日本皮膚科学会総会(2006 年 6 月京都)で発表しました。

9. ”じんましん”の治療について

① 抗ヒスタミン剤

じんましの治療の基本は抗ヒスタミン剤の内服という点に尽きると思います。大多数の方はこの治療で良くなります。塗り薬は普通の場合には必要ありません。

ただし、この治療は対症療法といわれ、原因を取り除く治療法ではありませんので、薬を止めた時に原因がまだ続いていれば、またじんましんが出てきます。その場合は、また薬を飲まなければなりませんし、場合によっては何年も飲みつづける必要がある場合もあります。最近では抗アレルギー剤が新発売されていますが、やはり同じように服用を続ける必要があります。

② 減感作療法

じんましの原因が埃、ダニやカビのような吸入抗原であれば週1～2回の皮内注射による減感作療法により良くなることがあります。この治療法は当科では最近行っていません。

③ 非特異減感作療法

一般に体質改善の注射と言われている治療法です。原因がたくさんあったり、原因がわからない場合に2つの減感作療法と同じように週1～2回の皮下注射で治療します。この方法も行っていません。

④ 食事療法

原因が食事による場合は、その食品を食べないようにします。またサリチル酸や黄色4号が原因になっている場合は、一覧表の食品を食べる量を減らす必要があります。

⑤ その他

細菌感染があれば抗生物質、慢性扁桃腺炎があれば手術治療、その他それぞれの原因によって原因に合うような治療を行います。