

薬にたよらないでアトピー性皮膚炎を治す

皮膚科わくわくクリニック

(長野県諏訪市)

涌井 史典

アトピー性皮膚炎(以下AD: atopic dermatitisと略す)の治療は抗アレルギー剤等の内服とステロイド外用剤(副腎皮質ホルモン)、タクロリム軟膏(商品名: プロトピック軟膏)、保湿剤などの外用剤を用いた標準療法が一般的です。最近リデュースマテの治療薬であるJAK阻害剤などの新薬が登場して治療の選択肢が増えました。しかし、標準治療を行ってもなかなか症状が良くならない、悪化する、再発する、皮膚科医院やクリニックを転々とする、時には治療を中断する患者さんが来られることもあります。

もともとADはステロイド外用剤が登場する昭和45年頃より以前は自然に治る病気でした。著者はステロイド外用剤や保湿剤を使わない“脱ステロイド療法”を中心に“何もつけない、使わないかゴール”を目標に薬に頼らないADの治療を行っています。新薬が登場しても、身体のなかから思いとこや弱いところを治す、薬に頼らない治療を行わないとADは治りません。

“脱ステロイド療法”は個々の患者さんの状態にあわせて行います。①ノフトランディング: 少しずつステロイド外用剤を減らしていく②保湿剤とともにステロイド外用剤を一度に中止する③ステロイド外用剤を困る時のみ使用する。個々の詳細は別冊します。

ADの治療のポイントを以下に六点簡潔に述べます。

①食事: 「医食同源」といわれます。甘いもの(摂りすぎると皮膚がかゆくなる)、冷

たいもの、味の濃いものは控える。身体を冷やさないように“温”の食材(色が濃いもの、ごぼう、にんじん、れんこん、やまいも)、みそなどの発酵食品)を多くとる。

2 早寝早起きをして規則正しい生活をする。

3 睡眠をしっかりとる。寝る子は育つといわれます。

4 冷え対策。『冷えは万病のもと』といわれます。ADの治療にも重要です。

①食事は大事。肉、魚や不足がちな鉄分、タンパク質(毎日玉焼き一つ)をしっかりとる。②白湯を飲む。③腹巻をしてお腹を温める。④首、手首、足首を温める。⑤靴下の裏を温める(絹の五本指がおすすめ)。⑥ストレッチ。⑦筋肉トレーニング。⑧湯舟につかる(半身浴がよい)。⑨姿勢に注意すると血液がよくなりストレスが少なくなります。

5 ストレス対策。

好きなこと、興味のあることを行い気分転換する。散歩、つちと遊ぶ道で帰宅する。楽しい計画を立てる等がおすすめ。

6 ものの考え方やとらえ方を変える。

「白か黒か」、「かかぬか」と考えがちになります。100%~20%でなく60%~70%でよい。「ほどほど」、「まあまあ」を心がける。

西洋医学だけでなく東洋医学(漢方薬: 保険適応、はり、こま等)の考え方、特に漢方薬を取り入れることでADの治療の効果があがります。「心身一如」、「病気をなおすのではなくその人となりを出す」という東洋医学の観点でADをとらえ、それぞれの症状

に対応するのではなくそのひとの弱い大元を治すという考え方が必要です。

漢方薬は患者さんのその時の身体の調子にあわせて、気、血、水、土、火、木、金、土、五行、虚実を考慮して処方されます。①ストレス対策、②ステロイド外用剤や保湿剤を減らしたい時、③ステロイド外用剤を中止する際に生じるリバウンド対策、④西洋薬で効果がない時等効果を発揮します。

ADは治る病気です。治す気持ちは大事ですが、あせらず、全部しようとしなくてアバウトで、一人で治そうとしないで医師と信頼関係を築き二人三脚で一日も早くADを克服してください。

学術解説、肉食、素食に關しては賛否両論あると思いますが、栄養素が足りすぎるような極端な食生活は決して良くないので、バランスが大切だと思います。ADの原因や要因はさまざまあると思います。個別のケース検討が必要だと思います。涌井先生のようにステロイドや免疫抑制剤以外の方法を相談できる皮膚科の医師はそんなに多くないというのが実態ではないかと思っています。

<参考文献>

1. お子さんがアトピー性皮膚炎と診断されたらときの10カ条
薬のチェックは命のチェック No. 31 p. 72 2003
2. 良い睡眠と肌のケア、体を温めて自然治癒力を持つことが大事
たべもの通信 2011.03 pp.12-13
皮膚科わくわくクリニック 涌井史典

〒392-0012 長野県諏訪市四ツ井飯島 2258-7
ハッピービル1階
皮膚科わくわくクリニック 涌井史典
TEL/FAX 0266-75-2231
<http://wa-oi-clinic.jp>

俳句

伊東修恵

平成二十六年・食養学院第十二期
基礎課程スクーリング/伊東にて

五月富士食養の高を新たにす

緑陰に食前の祈り唱和せり

玄米を百回噛むや青天域

万緑や早朝の紅の星

玄米ご飯五粒を頂き植田風



~~漢方について~~

- ・食事前に飲めなければ食後、食間でもよく、処方された回数分飲むこと
- ・白湯にとかして飲むとよい（水でも可。お子さんはコーラやジュースなど。）
- ・体に合っていると甘くて飲みやすい
- ◎漢方薬は長く飲まなくても体に合っていると1袋でも効果は早い

- ◎1つの漢方薬には多くの薬（生薬^{しょうやく}）が入っていていろんな症状がよくなる
（皮膚の症状だけでなく肩こりや頭痛、便秘、イライラなどその方の弱いところが改善される）
- ◎血圧やコレステロール等他の薬を減らして体調がよくなる
- ◎薬の効能（説明書）とは違う目的で処方することがある
- ◎胃と腸の環境が悪いと効かない

※主な漢方薬の説明

◀利尿剤▶・・・体にたまった余分な水分を出す。水毒に効く。
水はけをよくする。むくみをとる。

④⑩猪苓湯（ちょれいとう）・・・膀胱炎によい。

①⑦五苓散（ごれいさん）

⑤⑥五淋散（ごりんさん）

②⑩防己黄耆湯（ぼういおうぎとう）・・・関節痛、発汗や寝汗に。

◀補剤▶・・・血のめぐりをよくする。
足りないものを補う。元気になる。

⑦①四物湯（しもつとう）

④⑧十全大補湯（じゅうぜんたいほとう）・・・食欲が増えて体力もでて元気になる。

（⑦⑤^{しくんしとう}四君子湯・④③^{りっくんしとう}六君子湯／④①^{ほちゅうえっきとう}補中益気湯）

◀駆瘀血剤（くおけつ）▶・・・とどこおっている細い血管の
血のめぐりをよくする。

②③ 当归芍薬散（とうきしゃくやくさん）・・・貧血対策。水はけ

②④ 加味逍遙散（かみしょうようさん）・・・生理前のイライラ抑える

②⑤ 桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）・・・肩こり、イライラ、のぼせ

⑥① 桃核承気湯（とうかくじょうきとう）・・・便秘、のぼせ

◀理気剤▶・・・気のめぐりをよくする。ストレスを和らげ元気になる。
うつうつした気分を改善する。元気になる。

①⑥ 半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）・・・のどのつまりをとる。

⑦⑦ 香蘇散（こうそさん）

⑧③ 抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）

◀安神剤▶・・・イライラやかっかをとる気持ちを落ち着かす。

⑩③ 酸棗仁湯（さんそうにんとう）・・・よく寝れる。疲れとる。

⑦② 甘麦大棗湯（かんばくだいそうとう）・・・寝る前の強いかゆみを抑える。

①② 柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつほれいとう）

②⑥ 桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつほれいとう）

⑥⑤ 帰脾湯（きひとう）

⑨⑨ 小健中湯（しょうけんちゅうとう）