

医療ルネサンス

No.6067



じんましん

1/5

服こすれただけでかゆみ

福岡市の男性(76)は20年以上も、原因がはっきりしない皮膚のかゆみや湿疹に悩まされてきた。

症状が出始めた時期は、仕事の量が多く、ストレスも強かった。ズボンや靴下が足にこすれるだけで猛烈にかゆくなる。無意識のうち



靴下のこすれを防ぐため、包帯を巻く男性。以前は足全体に巻いていたという(福岡市で)

た。かゆみは次第に全身に広がり、眠れない日も増えた。皮膚への刺激を減らすため、ズボンや靴下をはく時は、足に包帯をグルグルと巻いて直接触れないようにした。肌着は、刺激が少ない綿100%のものしか着なくなった。いくつもの皮膚科に通ったが、かゆみや湿疹を抑える塗り薬を処方

方されるだけだった。男性は「薬を塗れば症状は収まるが、あくまで一時的な効果。皮膚が弱いので、もう良くならないとあきらめていた」と話す。

男性の症状をよく聞いた秀さんの診断は、やはり機械性じんましんだった。じんましんは、かゆみのある発疹が突然できる。かいたことでできる湿疹は治るのに時間がかかるが、じんましんの発疹は24時間以内には跡形もなく消える。発疹の形や大きさは様々だが、原因がはっきりしない

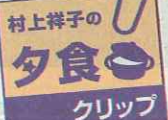
思った。主治医に頼み、番組に出演していた広島大病院皮膚科教授の秀道広さんへの紹介状を書いてもらい、4月に診察を受けた。

ことも多い。秀さんによると、機械性じんましんの場合は、強いかゆみだけが先に生じ、かいた部分だけ赤い発疹になることもある。その場合、じんましんと認識されず、皮膚の乾燥による湿疹や、かゆみだけが症状の皮膚掻痒症などと診断されることもあるという。

秀さんは、じんましんを治療する飲み薬を男性に処方した。塗り薬をやめたためか、最初は猛烈なかゆみに襲われ、下着を一晚に何度も替えたが、1週間ほどでかゆみが収まり、寝られるようになった。約1年後の現在も症状は安定し、薬も少し減った。「長年の悩みから、ようやく解放されそうだ」と男性は喜ぶ。秀さんは「適切な治療には、正しい診断が大切。治りにくいじんましんも、治療を続けるうちに薬を減らしたり、やめられたりすることが多い。あきらめないでほしい」と話す。

記事コピーサービス(有料)の申し込みは読者センター(☎03・3246・2323)へ

くらし 家庭



- 酢タマネギ入り煮込みハンバーグ (258kcal・塩分1.4g/1人)

酢タマネギは約800g分を作り置きます。肉のうまみが引き立ち、後味もさっぱり。副菜に、そのまま食べても。

【材料2人分】タマネギ500g/ハチミツ100cc/酢150cc/合いびき肉200g/パン粉大さじ3杯/生クリーム小さじ2杯/パセリのみじん切り少々

【作り方】①酢タマネギを作る。タマネギは薄切りにし、保存容器に入れる。鍋に酢、ハチミツ、塩小さじ1杯を合わせ、ひと煮立ちさせ、タマネギにかけ、30分以上置く②合いびき肉、パン粉、酢タマネギ50g、塩、コショウ各少々を滑らかになるまで混ぜ、2等分してハンバーグ形にまとめる③フライパンにサラダ油小さじ1杯を流し、ハンバーグを焼く④酢タマネギ50g、トマトケチャップ大さじ2杯、ウスターソース同1杯を③に加え、弱火で5~6分煮込む⑤器に盛り、生クリームをかけ、パセリを散らす。

◇マンション改修セミナー 6月3~5日、東京都江東区の東京ビッグサイト東1ホール。3日間にわたり、外壁工事やサ

ッシ工事、玄関ドア工事など約15のテーマ別に、注意すべきポイントを解説。講師は、主催のマンションリフォーム推進協議

会の専門技術員。参加無料。各テーマ30人程度。テーマや開催時間の問い合わせ、申し込みは、同協議会(03・3265・4899)へ。

2/5

じんましん

医療ルネサンス No6068

サーファー 納豆で発症

神奈川県茅ヶ崎市の会社員荒井智司さん(49)は、重たいアレルギーで起きるアナフィラキシーという全身症状を何度も経験している。

最初は2002年4月。

家族旅行で車を運転中、腕や腹部に虫刺されのような発疹が出始めた。立ち寄った小田原城を散策中、発疹が全身に広がって熱くなり、のぼせて座り込んだ。呼吸もひどく苦しかった。また立ち上がろうとして意識を失い、地面の砂利に顔を打ち付けるように倒れた。

地元の病院に救急搬送され、点滴治療を受けて2、3時間ほど休むと症状は消えた。診断はアナフィラキシーで、食べ物に注意するように言われたものの、何も思い当たらなかった。

以来、数か月おきに何度かアナフィラキシーになった。点滴を受けて何時間か

休むと回復するが、原因は分からず、03年9月、じんましんに詳しい横浜市立大病院皮膚科准教授の猪又直子さんを紹介された。

猪又さんは、荒井さんの食事を聞き取り、納豆を疑った。食物アレルギーは食後短時間で発症することが多いが、納豆アレルギーは発症が遅いことが知られていた。原因物質はネバネバ成分の「ポリガンマグルタミン酸」という物質で、

分子が大きく、消化吸収に時間がかかる。夕食で食べると翌日昼ごろに発症するなどするため、原因と気づきにくい。

香川県出身の荒井さんは以前は納豆を食べなかったが、結婚後、たまに食べるようになった。検査入院して納豆を朝食べたところ、夜にじんましんが出て原因がはっきりした。

荒井さんもサーファーで、週末は海に出かける。今は納豆は一切食べず、アナフィラキシーの不安はほぼ解消された。

ただ、ポリガンマグルタミン酸は、保湿効果を高めたり、粘りを出したりする働きがあり、化粧品や健康食品など身の回りの様々な製品に含まれている。

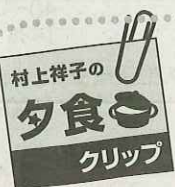
猪又さんは「納豆アレルギーの人は、気がつかないうちに原因物質を摂取してしまう恐れもあるので注意してほしい」と話す。



週末はサーフィンを楽しむ荒井さん。納豆アレルギーで何度も救急搬送されたことがある(神奈川県茅ヶ崎市)

くらし 家庭

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です



● スパゲティ・きつねうどん風 (414kcal・塩分1.9g/1人)

ゆでたスパゲティをだしで煮込み、油揚げをのせて和風に。しっかりしたコシと、モチモチした食感が楽しめます。

【材料2人分】スパゲティ150g/油揚げ2枚(60g)/小ネギ2本/昆布(5cm角)2枚/削りカツオ2パック(6g)/一味唐辛子少々

【作り方】①耐熱ボウルに水700ccを注ぎ、

昆布、削りカツオを加える。ラップなどせず、そのまま電子レンジ(600W)で7分加熱する。茶こしなどでこして、だしを作る②鍋に熱湯1.5lを沸かし、塩は加えずに、スパゲティを袋の表示時間通りにゆでてザルへ上げる③油揚げは1枚を四つに切る。小ネギは小口切りにする④鍋に①を注ぎ入れ、スパゲティを戻す。薄口しょうゆ、みりん各大さじ2杯、油揚げを加えて火にかける。煮立ったら、中火で2~3分煮る⑤器に盛り、小ネギを散らして、一味唐辛子をふる。

◇「ルポ母子家庭」(小林美希著、筑摩書房、820円税抜き) ジャーナリストの著者が「社会の矛盾が最も明確に表れる」

と考える母子家庭の現状を報告する。「子が熱を出したら休むのでは」と扱われる職探しや、生活のために残業するほど子

もを預ける費用がかかる現状などが描かれる。「経済格差を連鎖させないために、親の就労体制のバックアップを」と訴える。



人と会うと緊張で発疹

横浜市の主婦 A 子さん (31) は20歳代前半のある日突然、全身にじんましんが出るようになった。原因は思い当たらなかった。

朝起きた時点では何とも

ないのに、2〜3時間たつと顔から手足に至るまで発疹が出始める。夜にかけて悪化し、皮膚全体が赤くなり、かゆみよりも熱さがつらかった。当時の勤務先では、顔はマスクで隠し、熱くなつた体を保冷剤で冷やしながら働いていた。

皮膚科で原因不明の慢性じんましんと診断された。じんましん治療によく使われる抗ヒスタミン薬を飲み続けたが効果はなかった。

1年ほどたつと発症の仕方が変わった。朝から晩まで発症するのではなく、体が温められたり、精神的に緊張したりした時に細かな発疹が出るようになった。診断名は、入浴や運動、

精神的緊張などで、発汗が促される時に発症する「コリン性じんましん」に変わった。一つ一つの発疹は小さいが、数が増えれば皮膚全体が真っ赤になる。

A 子さんの場合、混み合う電車に乗ったり、日差しに数分当たったりしただけで発疹が出た。入浴では湯船に入らず、シャワーだけで済ませた。困ったのは、神経質な性格もあり、友人

と会ったり、買い物で店員と話したりしただけで緊張し、発疹したことだ。出始めると「早くここから逃げたい」とあせり、ますます悪化する。人と会うのを避けていた時期もあった。

25歳からは横浜市立大病院皮膚科に通う。担当医で准教授の猪又直子さんは、抗ヒスタミン薬に様々な補助的な薬も併用してみた。多い時は8種類ほど飲んだ

が、効果は乏しかった。猪又さんは「じんましんの患者の8割は抗ヒスタミン薬が効くが、2割はなかなか治らない」と話す。

A 子さんの症状が改善したのは、現在2歳半の息子の妊娠がきっかけだった。

妊娠中、胎児への影響を考えると、悩んだ末に一切の薬をやめた。コリン性じんましんの患者にはつらい夏場も意外に症状は穏やかだった。出産後は子育てに追われ、自分の病気に悩んでいるひまもなかった。

気づいた時には、多少の暑さや緊張状態でも発疹しなくなっていた。「『母は強し』なのか、精神的に強くなった」と A 子さん。決して完治したわけではないが、ほとんど気にせずにごせるようになった。

猪又さんは「妊娠中はホルモンの変化もあり、じんましんが悪化しにくい傾向がある。さらに子育てに忙しく、発症を心配して誘発することが減つたためではないか」と話す。



治りにくかったじんましんが、妊娠、子育てをきっかけに改善した A 子さん (横浜市で)

くらし 家庭

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」 (<http://yomidr.jp>) で



● 和風アクアパツァ (195kcal・塩分1.6g/1人)

みそを加えた蒸し汁に、魚介のうまみがたっぷり。

【材料2人分】白身魚(スズキやタイなど) 2切れ/ニンニク1かけ/アサリ(砂抜き済み) 6〜8個/ミニトマト6個

【作り方】①白身魚に塩、コショウ各少々をふる。ニンニクは薄切りにする②ミニトマトは

ヘタを取る。アサリは殻と殻をこすり合わせて洗う③水1/2カップに酒、みそ各大きじ1杯を入れて混ぜる④直径20cmくらいの小さめのフライパンに、オリーブ油大きじ1杯とニンニクを入れて弱火にかける。香りが出たら、中火にして魚を並べ入れ、両面に焼き色がつくまでカリッと焼く⑤フライパンにミニトマト、アサリと、③を加えて蓋をする。2〜3分、アサリの殻が開くまで蒸し煮する⑥器に盛り、粗びき黒コショウ少々をふる。あれば、イタリアンパセリ少々を添える。

◇「親子共依存」(尾木直樹著、ポプラ社、780円税抜き) 教育評論家の著者が、子どもの自立を妨げる親や、親離れで

きない子どもの問題を取り上げた。例えば、「反抗期がなく良い子」と喜ぶ親を問題視し、思春期の頃の反抗心や葛藤、迷い

などは子どもの自立のために大切なことだと伝える。子どもの発達段階に応じた関わり方もアドバイスする。

医療ルネサンス

No.6070



じんましん

4/5

無汗症 痛みと体温上昇

「乾燥肌のせいかな」

埼玉県内にある研究機関に勤める男性(43)は、2013年末からの皮膚の異変に、最初はそう思った。

電車の中などで体が温まると、全身の皮膚がピリピリと痛み、かゆくなる。プツプツと小さな発疹も出て、体が熱くて仕方ない。

年明け後も症状が続き、ゴールデンウィーク前には別の異変にも気づいた。週3回ジョギングをしているが、いくら走っても汗が出

ない。熱がこもり、走り終わるとぐったりした。

近所の皮膚科診療所を受診すると「無汗症。うちでは手に負えない。放っておいてはだめだ」と、埼玉県毛呂山町の埼玉医科大学病院神経内科を紹介された。

無汗症に詳しい准教授の中里良彦さんの診断は「特発性純粋発汗不全(IPS F)」。中里さんが発見し、1994年に命名した。

無汗症になり、入院してステロイドの点滴治療を受ける男性(左)と主治医の中里さん(埼玉県毛呂山町の埼玉医科大学病院で)

IPSFは患者の約8割が若い男性。皮膚に異常はないのに汗が出ず、体温上昇などの症状が出る。ピリピリとした痛みや発疹を伴うことも多い。土木系の職種や長距離ランナーなどもともと汗を多くかいている人が、汗が減る冬に発症し、暖かくなる春先に気づく。パターンが典型的だ。

IPSFの仕組みを中里さんと共同研究している浜松医科大学皮膚科教授の戸倉新樹さんによると、汗の刺激で発症するコリン性じんましんの患者の一部に、汗が出にくい人もおり、IPSFと同じだという。

IPSFでは、汗腺を刺激する神経伝達物質の受容体が機能しておらず、ステロイドを集中的に投与するパルス療法で機能が戻りやすいことが分かった。入院

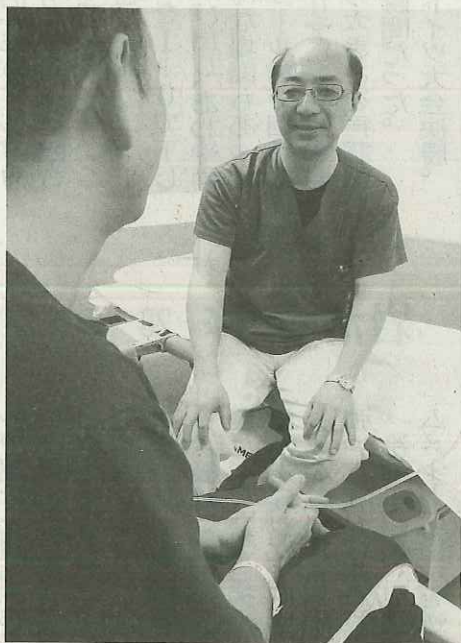
による3日連続のパルス療法を3回ほど受ければ、8割の患者は治るといいう。

男性の場合、最初の4回で少し汗が出るようになったが、冬に悪化、今年4月末に再び治療を受けた。

IPSFの課題は、まだ認知度が低く、汗をかくような環境に置かれなければ症状は全くないため、精神的なものと思われ、正しく診断されにくいことだ。

愛知県豊橋市の男性(29)は昨年7月末、不眠や頭痛、消化不良、微熱などの不調に襲われた。内科を受診しても異常が見つからず、精神科を紹介された。そのうち、夏でも汗が出ないことに気づき、浜松医科大学皮膚科でようやくIPSFと診断され、10月初めにパルス療法を受けた。

中里さんは「正しい診断がつかないと、家族にも心の問題と思われ、理解されずに患者さんが苦しむ。早く適切な診療を受けられるように、IPSFの啓発に努めたい」と話す。



無汗症になり、入院してステロイドの点滴治療を受ける男性(左)と主治医の中里さん(埼玉県毛呂山町の埼玉医科大学病院で)

くらし 家庭

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

高城順子の夕食クリップ

- エビのゴマ風味いため (163kcal・塩分1.5g/1人)

【材料2人分】 むきエビ120g / エリンギ80g / スナップエンドウ50g / 練りゴマ(白) 大さじ1杯強

【作り方】 ①エビは、あれば背ワタを取り除き、酒小さじ½杯、塩少々をふり、片栗粉同½杯をまぶす ②スナップエンドウは筋を取り除く。エリンギは縦二つに切ってから、斜め5mm

幅に切る ③練りゴマに、砂糖、酒各大さじ½杯、しょうゆ同1杯弱を混ぜておく ④フライパンにサラダ油大さじ½杯強を中火で熱し、エビを加えていためる。エビの色が変わったら、エリンギ、スナップエンドウを加えて、火が通るまでいためる。③の合わせ調味料を加え、さっとからめる。

一緒にキャベツの塩昆布あえを。キャベツ200gは千切りにして、塩昆布15g、白ゴマ大さじ1杯とボウルに入れて混ぜる。5分ほど置いてなじんだら、器に盛る。

冷房使わず 発汗で治癒

都内の女性B子さん(57)は、高校1年の時に発症してから40年近く、じんましんが悩みの種だった。

毎年、秋から春にかけては恒例のように太もも周辺に出る。朝の通勤電車など、寒い所から急に暖かい所に入ると、足にタニがいろいろかのようにモゾモゾとかゆくなる。赤い膨らみがプツプツと出てきては、くっついて大きく広がった。

また季節を問わず、下着で皮膚が圧迫される部分や、いすの背もたれに接触する背中部分などには、ミミズ腫れのような、かゆいじんましんがでやすかった。

ある大病院の皮膚科でアレルギー物質がないか調べたことがあるが、特に見つからなかった。慢性じんましん治療の基本である抗ヒスタミン薬を飲んででも治らない。発疹は全身に出る

わけではなく、時間がたてば消えるため、我慢してやり過ぎしてきた。

数年、杏林大病院(東京都三鷹市)の皮膚科教授、塩原哲夫さんの診療を受けてからだ。塩原さんは、生活環境の中からじんましんを悪化させる原因を除き、皮膚本来の機能を回復させることを重視する。時間はかかるが、その方が根本的な治療になり、再発しにくくなるからだ。

B子さんの場合、肌の乾燥がひどかったため、保湿を十分に行い、汗をしっかりとにかくように指導した。

指導に従い、冬の電気毛布は肌が乾燥するのでやめた。別の皮膚科医に「じんましんに良くないので、湯船で体を温めないほうがいい」と言われたことがあり、シャワーだけにしていたが、毎日、お湯につかり、入浴後は保湿剤をたっぷり塗るようにした。

大震災から4年目を迎えた昨夏、はっと気づいた。いつか、じんましんが全く出なくなっていた。

「汗って本当に大切なんだと思った。考えてみると、中3の夏までバレーや剣道で汗をかいていたのに、その後、スパッとスポーツをやめてしまった。それが良くなかったのかもしれない」とB子さんは振り返る。塩原さんは「激しいスポーツをしていて人が急にやめると悪くなることがある。じんましんがどんな状況で出るのか、本人が理解して生活習慣を見直すことが大事」と話す。(藤田勝)



東日本大震災を契機にエアコン使用をやめ、大量に汗をかいて、じんましんが治った女性(左)と主治医の塩原さん(東京都三鷹市の杏林大病院で)

こうした生活習慣の見直しで症状は改善しつつあったが、さらに東日本大震災が治癒のきっかけになった(次は「腎臓を守る」です)

くらし 家庭

60代半ばの主婦。夫の若い頃の恋愛が気になって仕方ありません。夫は60代後半ですが、よく「50代に見えるね」と人に言われるほど若々しくて男らしい

気になる 「忘れた」「知らない」と言い機嫌が悪くなりました。もう聞かせ



● ハッシュドビーフ (390kcal・塩分1.6g/1人)

ご飯やパンを添えて食べます。
【材料】2人分 牛もも薄切り肉(またはすり落とし肉) 140g / タマネギ、トマト各1個 / バター大さじ1杯 / 赤ワイン大さじ2杯 / 市販の野菜ジュース 160cc
【作り方】①牛肉は7~8mm幅に切り、塩、コショウ各少々をふる。タマネギは半分に切り、横1cm幅に切る。トマトは1cm角に切る②フライパンに油大さじ1杯を熱し、タマネギを入れ、強めの中火でしんなりするまでいためる。バターを加え、牛肉をいためる。牛肉の色が変わったら、小麦粉大さじ1杯をすり混ぜる。赤ワイン、野菜ジュースと、水 $\frac{1}{2}$ カップ、固形スープのもと1個、あればローリエ1枚を入れ、ひと煮立ちしたら、アクを取り除く。弱火にし、時々混ぜながら5~6分煮る③ケチャップ大さじ1杯、トマトを加えて、さっと煮る。塩、コショウ各少々で味を調える。