

乾癬患者さんの「気持ち」と「暮らし」に寄り添う情報誌

# feeling

新しい暮らし、  
自分らしい色合いに。

2021  
VOL.8

# feeling

for the New Normal.

# ONLINE DIALOGUE

医師  
×  
患者  
オンライン対談

## 新型コロナウイルスとの 共存を考える。



自治医科大学 副学長・皮膚科学講座 主任教授  
大槻 マミ太郎 先生



INSPIRE JAPAN WPD乾癬啓発普及協会  
奥瀬 正紀 さん

## Index

### 02... Online Dialogue

自治医科大学 副学長・皮膚科学講座 主任教授  
大槻 マミ太郎 先生  
INSPIRE JAPAN WPD乾癬啓発普及協会  
奥瀬 正紀 さん

新型コロナウイルスとの  
共存を考える。



### 06... Doctor Interview

皮膚科神経内科白崎医院 北陸乾癬友の会 相談医  
白崎(シラサキ) 文朗 先生

よく耳を傾け、ていねいに説明し、  
患者さんにとって  
近い存在でありたい。



### 07... Comic Essay

漫画：桜饅頭（佐藤 唯華 さん）  
監修：あたご皮フ科 副院長 江藤 隆史 先生

「ゆっくり歩こう」



### 09... LIFE 衣 [FASHION]

スタイリスト 串尾 広枝 さん

首回りを綺麗に着こなす、  
新しいおしゃれ。



手洗いの励行とマスクの着用、そして至近距離での会話を避けることが感染予防の基本。

大槻先生：新型コロナウイルス感染症(以下COVID-19)は我々にとって未知の病気であり、その特徴が明らかになった部分もありますが、まだまだ分からないことだらけです。第1波、第2波を経て、最近の第3波では家庭内感染が浮き彫りにされていますが、やはり何といてもマスクを外しての会話に感染リスクが集中していると考えられ、とりわけ飲食時の注意、これは乾癬患者さん、健康人を問わず、感染防止のために最も重要なことだと思います。奥瀬さんはマスクをずっとつけているのですか？

奥瀬さん：私は人が多く密集した場所や公共の交通機関を使うときはマスクを使用します。また、まめな手洗いを実行し、外出先で手洗いがままならないときはアルコールスプレーを持参して手指衛生に心がけています。手指衛生は自身への感染を防ぎ、マスクをすることで

特有の症状が何も認められなければ、PCR検査の有無にかかわらず、免疫抑制作用のある薬も再開可能と考えています。

奥瀬さん：膿疱性乾癬や乾癬性関節炎の患者さんで顆粒球除去療法(以下GMA)を行っている方がいると思うのですが、この治療法は白血球を除去するわけですから感染症のリスクは高まると思います。このようなときは乾癬の治療を中止すべきなのでしょうか。

大槻先生：その質問に対する明確な答えはまだ見つかっていません。ただし、白血球減少という観点から見ればGMAに限らず、バイオでも副作用が起これらなわけではありません。だからといってこれらの治療はコロナ禍では禁忌かといわれるとそうではなく、むしろCOVID-19感染症に有効かもしれないという理由から、実は臨床試験も行われたりしているのです。要は、感染症だから免疫は賦活した方がよいという単純なものではなく、COVID-19感染症で重症化する人は免疫反応が活性化され過ぎ、サイトカインストームを招いてしまうのが最大の問題であることが分かっています。

for the New Normal.

# ONLINE DIALOGUE

自治医科大学 副学長・皮膚科学講座 主任教授

大槻 マミ太郎 先生



INSPIRE JAPAN WPD乾癬啓発普及協会

奥瀬 正紀 さん

新型コロナウイルス感染症の流行で、乾癬治療を行っている患者さんは大きな不安を抱えている方が多いと思います。特に免疫を抑制する治療薬を使用している患者さんの心配は大きいのではないのでしょうか。新しい生活習慣が指摘される中、乾癬患者さんはどのように新型コロナウイルス感染症と共存していけばよいのか、大槻マミ太郎先生、奥瀬正紀さんにお話しいただきました。

他人への感染を防ぐ。いたって常識的ではありますが励行しています。

COVID-19が乾癬治療に与える影響。

大槻先生：COVID-19が乾癬に及ぼす影響について治療面から考えてみましょう。最初に外用薬ですが、これは特に問題ないと思います。次に免疫抑制作用のある全身治療を行っている場合ですが、これは注意が必要になってきます。内服薬では免疫抑制剤(カルシニューリンインヒビター)と一部の抗リウマチ薬が該当します。一方、注射薬である生物学的製剤(バイオ)については十分に評価が定まっていません。免疫抑制作用のある薬を使っている方が風邪様症状を呈したときは、内服はいったん中止、注射の予定日であっても薬の投与は避け、乾癬の悪化がないか気を付けながらも、1〜2週間ほど経過を見ることにしています。しばらく様子を見て、熱や咳に加えて嗅覚/味覚障害を含むCOVID-19

きており、そうなるとう過剰な免疫反応を抑えた方が予後はよくなる、というストーリーなのです。

奥瀬さん：ステロイド内服薬がCOVID-19の治療薬として使用されています。そして稀に乾癬の患者さんでも同薬剤を使っているケースがあります。このような患者さんの場合、乾癬に使用しているステロイドはCOVID-19に対して何かしらの影響を及ぼすのでしょうか。

大槻先生：ステロイド内服薬は副腎機能を抑制し、その結果内因性のステロイドの分泌が減ってしまう懸念があるため、乾癬治療には推奨されていません。奥瀬さんが指摘されているのは汎発性膿疱性乾癬の例だと思いますが、重症の場合はやむを得ず使われていることが今でもあるかもしれません。ただ、このようなケースでステロイド内服薬がCOVID-19にどう働くかという点、これもはっきりとした答えは見つかってはいませんが、外来に普通に通院できるくらいの用量であれば、良くも悪くも影響は及ぼさないと考えています。

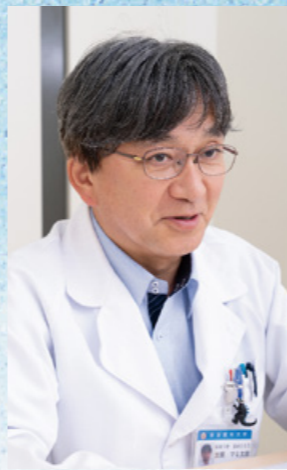


乾癬の患者さんが  
COVID-19にかかった・かかった疑いがある場合の注意点。

大槻先生・乾癬の患者さんがPCR検査で陽性になった場合、米国のガイドラインでは乾癬治療の継続には慎重な判断が必要であり、中止も考えるべきだとしています。しかし発熱が持続してPCR検査を受けたが陰性だった、いわゆるグリーンゾーンの場合もあるうかと思えます。こういう時は、慎重に治療を継続する選択肢もあるでしょうが、2度目の検査で陽性になる可能性も念頭におかねばなりません。最近、COVID-19が判明しなければあと十把一絡げ、みたいな風潮もありますが、

自治医科大学  
副学長・皮膚科学講座 主任教授  
大槻 マミ太郎 先生

日本皮膚科学会理事、日本乾癬学会理事長。専門はアトピー性皮膚炎と乾癬。両疾患とも、皮膚科学会診療ガイドラインや治療指針の作成に関わる。特に、最近脚光を浴びている乾癬の生物学的製剤に関しては、2010年より10年間皮膚科学会の検討委員長を務め、わが国における安全な治療の推進に尽力している。新薬の臨床試験や患者会でも積極的に活動している。



1つ私が注目したいのは、COVID-19ではなかったが実は結核の症例があったことです。これはとくにバイオを使っていると落とし穴になるので、微熱であっても持続する場合、もし呼吸器症状がなくても、そしてCOVID-19感染が否定されたとしても、潜在性結核の再活性化も鑑別する必要があります。なぜなら、バイオで生じる結核のなかには、肺外結核という、より重症な形で現れることがあるからです。

奥瀬さん：患者会の会員で感染を恐れて病院に行きたくないという方がいますが、電話診療の活用で解決できることはあるのでしょうか。

大槻先生：1回目の緊急事態宣言発出以降、連続3回電話再診という方もいましたが、そのような患者さんの多くは外用治療だけ、あるいは通院による検査を必須としない内服薬を服用されている方でしたね。バイオで在宅自己注射になっている患者さんは、12週分まとめてDO処方することも不可能ではありませんが、それは基本的にやっていません。3カ月に1回は来ていただいたわけですが、中には自己判断で多少投与間隔を空けられた方もいました。すべて結果オーライで良かったですが、ただ、バイオを新規導入する場合はCT等を含むスクリーニング検査も必要なので、来院いただかなくてはなりません。また、今回のような状況では薬がなくなってしまう方も想定できますので、処方箋も出せる電話診療は意味があると思います。

蔓延するあいまいな情報に  
振り回されないために。

奥瀬さん：私たちはCOVID-19についての情報を、厚生労働省などの行政機関や関連学会、また海外の乾癬患者団体が発信する情報から入手しています。乾癬患者さんではテレビやソーシャルネットワークから情報を得ている方も多いようですが、こういった情報は玉石混交だということをしつかり認識しておく必要があるとお知らせしています。特に乾癬患者さんはCOVID-19の重症化リスクとなる糖尿病や心疾患、高血圧の併存率が高いので、そういう方はよけいに心配しています。また外出の自粛によるアクティビティの低下から、体重が増加することで、乾癬が悪化したという方もいますし、マスクによる皮膚の障害を訴える方もいました。

大槻先生：マスクについては乾癬とは別の皮膚炎とかニキビの悪化、あと耳にゴムがかかるので、ケプネル現象により、耳の後ろに症状が出る方がいました。コロナ太りについては7〜8割の患者さんが該当し、糖尿病、高血圧、脂質異常症、尿酸値が高いといったケースも多いので、運動や食事に注意するように指導しています。

奥瀬さん：今回の感染症の流行で患者会の活動は停滞しています。東京はWebを用いて進めていますが、私が所属する神奈川県では会報など誌面での情報共有を増やすといった工夫をしています。以前、治療についてのアンケートを

行った際に、バイオの治療を知らないという方が半数近くいたこと。また、副作用のイメージがあつてバイオの使用に踏み切れないという方もけっこういました。いろいろ広報活動を行っていますが、まだ情報が行き届いていない患者さんも多く、届けるべき情報は届けるということの大切さを感じています。

大槻先生：今、受診を思いとどまっているとか、受診したくても地域によってはバイオの使用承認施設がないというケースもあります。最近になって規則が変更され、皮膚科専門医であり、所定の講習を受けるなど基準を満たせばクリニックでもバイオの導入ができるようになりました。地域で患者さんに寄り添える立場の先生がバイオを導入できるようになるのはよいことで、学会としてもサポートしていく予定ですし、もっと多くの患者さんに知ってもらいたいと思います。COVID-19はワクチンも含め、出口戦略はあるものの人類初のチャレンジでもあり、ポストコロナがまだまだ見えない現在、気を緩めず、注意すべき基本を忘れないでいかねばなりません。

## Doctor Interview

# よく耳を傾け、 ていねいに説明し、 患者さんにとって 近い存在でありたい。

皮膚科神経内科白崎医院 北陸乾癬友の会 相談医

シラサキ  
白崎 文朗 先生



乾癬の患者さんは身体面だけでなく心にも悩みを持つ方が多く、これらがあいまって日常生活の質を落とす大きな原因になっています。北陸乾癬友の会の相談医として患者さんの気持ちに寄り添った治療にあたる白崎文朗先生に、患者さんほどのような不安や不満を抱えているのか、また患者さんの生活の質を上げるにはどうしたらよいか伺いました。

### 患者さんの身になって 理解を深めることも 治療である。

乾癬は頭や手、爪など人目につきやすい部位に症状があらわれる事が多く、患者さんは、「これは何?」とか「お医者さんに行ってるの?」など、善意の質問であっても肌について聞かれるのを嫌がりま

ことも治療であると考えています。

### 症状の改善に伴い 心の問題も 改善の方向に。

治療については、「先生、この病気はなかなか治らないけど、いつまで治療しなければいけないのですか?」という不満が最も多く聞かれます。こういうときには、乾癬は難しい病気ではあるけれど、今は新しい治療法が開発されて日常生活でほとんど気にならない程度まで治る(寛解する)方もいることを説明するようにしています。最も患者さんを勇気づけるのは症状の改善であり、それを可能にする治療法がある事を知っていただく、そして患者さんに希望をもっていただく事がとても重要だと思っています。症状が良くなれば心の問題にも良い影響が期待できます。また患者さん同士のコミュニケーションも生活の質を向上させるのに役立ちます。乾癬を患いながらの生活を理解できる仲間がいるだけで助けになるのです。



### 患者さんにとって 近い存在でありたい。

私のような開業医は、患者さんにとって



できるだけ近い存在でありたいと思っています。一人ひとりの患者さんの話をていねいに聞き、治療そのものが日常生活に支障をきたしそうな場合、例えば生物学的製剤の使用を検討したくても、定期的な頻回通院が難しいと仰る患者さんには、自己注射ができる製剤を紹介し、数カ月に1回の通院で済むように、患者さんが安心してできるまで繰り返し自己注射の指導を行います。このように、日常を通して共に歩みながら治療を進めていくことが必要だと考えています。

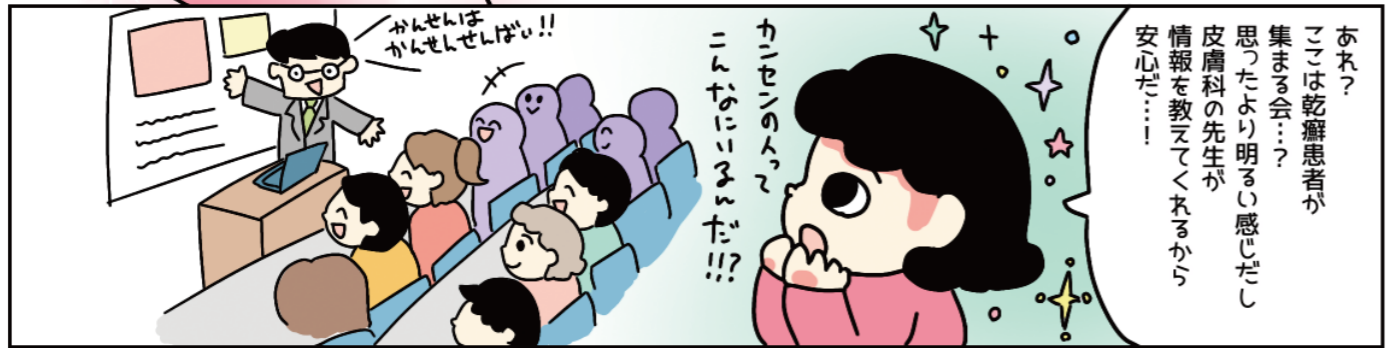
ここに紹介したことは特別なことではありませんが、これらを積み重ね、患者さんの生活の質を高める事ができれば幸いです。



びえーん!

それえー!

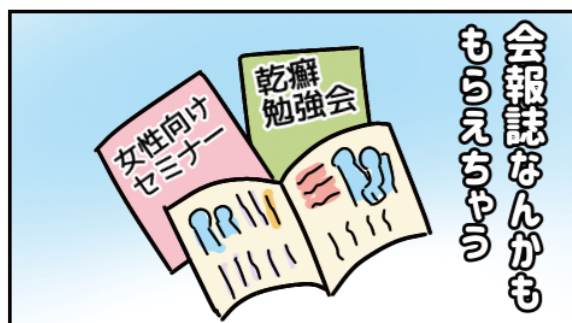
よし!  
それじゃあ、  
患者会に入った時の  
シミュレーションを  
してみよう!



すれっ、  
ここは乾癬患者が  
集まる会...?  
思ったより明るい感じだし  
皮膚科の先生が  
情報を教えてくれるから  
安心だ...!

カニセンのって  
ニんちにいまんだ!!?

かんせんほ  
かんせしせいばい!!



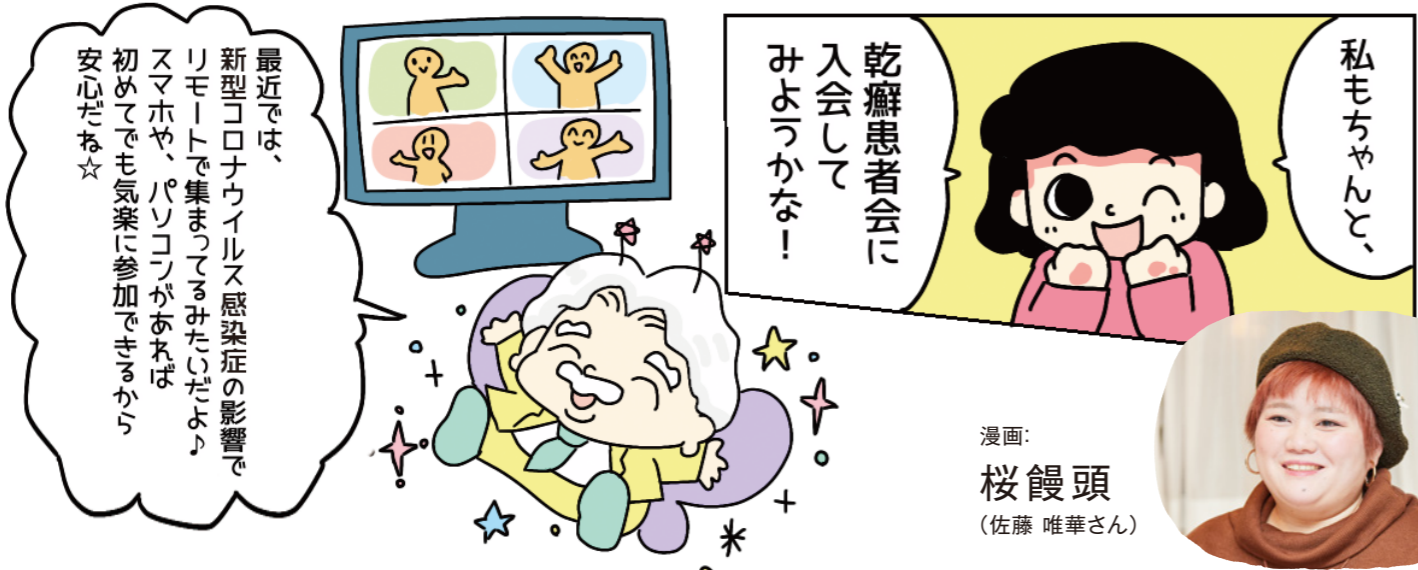
会報誌なんかも  
もつえさつ



乾癬患者の  
体験談が聞ける!

僕も自分で判断して  
色々試してみたけど  
あんまり効果  
なかったなあ!

私も乾癬長いけど、  
妊娠して子供いるのめ  
つまく治療しながら  
暮らしています



私もちやんこ、  
乾癬患者会に  
入会して  
みようかな!

最近では、  
新型コロナウイルス感染症の影響で  
リモートで集まってるみたことだめ  
スマホや、パソコンがあれ  
初めてでも気楽に参加できるから  
安心だね☆

漫画:  
桜饅頭  
(佐藤 唯華さん)



漫画監修:  
あたご皮膚科 副院長  
江藤 隆史 先生

患者会に入ると、元気になる人が多いですね!  
くよくよ悲しい気持ちで生きる人生はもう終わり!!

患者会に入るといろいろな体験談が生で聞けます。全国あちこちにある患者会は、必ず、相談医と呼ばれる乾癬の専門家の皮膚科医がいますから、そういう情報がどこまで正しいか、全く嘘かなどのコメントも生で聞けるのです。書物でもそのような情報は手に入るでしょうが、生の情報は身にしみこむはず。新しい薬の体験談や相談医のコメントも参考になりますよ!! 最近は、リモートでの参加も活発になったので、遠くからでも参加できますし、顔を見せなくても情報をゲットできます。なんたって、参加した人はほぼ全員、明るい気持ちになるのが、相談医の1人の私も感動しています。「みんなで幸せになろう!!」

COMIC  
ESSAY

ゆっくり歩こう 乾癬とゆかいな仲間たち☆

☆ 患者会ってどんなところだろう?



この子はいつも  
患者会のサイトを見て  
迷ってる子なんだ。

結構前から  
患者会のことば  
知ってるはず  
なんだけど...



入会しても  
乾癬のこと  
何もわからな  
ままなんじゃ...

人付き合いとか  
あるのかな...  
人見知り  
なんだよね...

乾癬患者  
同士なのに、  
嫌われたら  
どうしよう...

患者会以外に  
勧誘とかされたら  
どうしよう...

あわわ、  
すぐ患者会に不安感を  
もっちゃうてるみたい...  
悪い想像しか浮かばなくて  
また入会しなかったね

うーん  
そんなことやってる間に  
自己判断で  
色々な治療  
試しちゃってるよ。

乾癬の先輩達に  
色々相談して  
みた方が  
いいんじゃない?



ネットで調べた  
乾癬が治るという方法を  
試してみたり...



乾癬が治るという本を  
参考にして  
食事を気にしてみたり...



友達が教えてくれた  
健康療法を試してみたり...

## ✔ Vネック、丸首、ボートネックは、顔の形と反対をチョイス。

洋服を買いに出かけて同じ色で丸首とVネックがある場合、どちらにしようかと迷うことはありませんか？そんな時は顔の形と反対のタイプを選ぶとスタイルがまとまりやすくなります。例えば、丸顔の人が丸首を選ぶと首が詰まって短い印象になり、逆に面長の人がVネックを選ぶと縦の長さが強調されてしまいます。面長の人が手持ちのVネックを着る時は、首元にネックレスやチョーカーで丸首と同じラインを作ると顔が長く見えるという問題を解消できます。逆に丸首の人が丸首を着る場合は、長めのネックレスをかけたり、Vネックのカーディガンを羽織って、Vのラインを作るとスッキリ見えます。



首元にネックレスやチョーカーで丸いラインを。



Vのラインを作ってスッキリ。

## ✔ スカーフで首元に華やかさをプラス。

スカーフは首元のアクセントにとっても便利なアイテムです。Vネックを着て肌の露出が増えるのを隠すこともでき、お洗濯でヨレが出やすい首元を覆うことができます。また、普段着のTシャツやセーターにスカーフを1枚巻くだけで、外出したりオンライン会議に出ても“家着”のイメージをなくすることができます。スカーフはネックレスよりも安価に手に入り、また、肌に優しい素材を選ぶこともできます。スカーフは首元だけなので、お洋服を重ねるよりも体温調節がしやすく、着膨れの防止にもなります。



首元に1枚巻くと肌の露出を抑えられる。



普段着に合わせて“家着”のイメージをなくす。

## ✔ スチームアイロンで、お洋服の首元に清潔感を。

素敵なお洋服も、首元がヨレていたり、シワが気になると残念な印象になります。ハンディータイプのスチームアイロンは、忙しい外出前にもサッとかけられて、首元のヨレやシワを直して、清潔感のある印象になります。また、クローゼットにしまう前にスチームアイロンをひとかけしておく、匂いや除菌になり、お洗濯の回数も減らせるので、お洋服の傷みも少なくなります。



忙しいときでもヨレやシワをサッと直せる。

# 衣

[FASHION]

## 首回りを綺麗に着こなす、新しいおしゃれ。

首回りはデコルテと言いますが、おしゃれをする上でも欠かせない大切な部分になります。特に新しい生活様式で、オンラインでの対話が増えている状況では、首回りを綺麗に着こなすことで、印象も変わります。首回りを綺麗に見せるためには、着こなしの工夫とお洋服のケアの二つが重要になります。



スタイリスト  
串尾 広枝さん

雑誌からテレビ番組まで幅広くスタイリングを手がける。「今、手元にある服でいかにおしゃれにできるか」をコンセプトに新しいスタイリングを提案している。

## ✔ 首元の着こなしのポイントは差し色。

首元が綺麗に見える着こなしのポイントは、1枚明るい色を重ねることです。特に白は襟元から少し見えるだけで、パッと明るい印象になります。一般的には白のTシャツを重ねますが、ここでおすすめしたいのが、スタンドカラーの白シャツです。コットンの白シャツは洗濯してもTシャツのような首元のヨレを起こしにくく、見た目にもきちんと感がアップするという良さがあります。



ニットだけでは物足りない印象。



スタンドカラーできちんと感アップ。

# LIFE

暮らしをちょっと心地よくするために、視点を少し変えてみませんか？