

feeling

暖かく、健やかに
着れる服。

2016
VOL.1

Information

「みんなで学び・みんなで支える」
— 日本乾癬患者連合会 —



● 乾癬と共に生きる仲間を応援

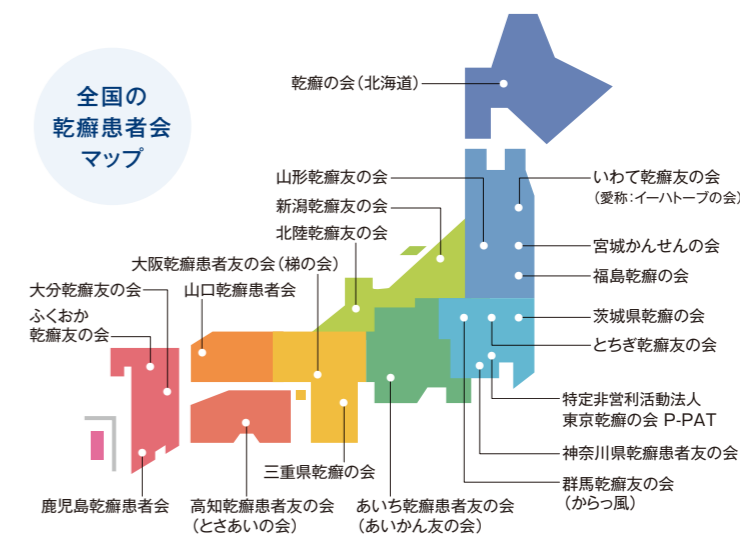
日本乾癬患者連合会 (JPA) は、平成21年、相談医の先生方のご協力のもと乾癬とその治療についての正しい知識の習得、社会における乾癬の認知度を高めることや患者さん同士の交流の場を提供することを目的に、全国の患者会が集まって組織されました。今では活動拠点が20地域にまで増え、それに伴い乾癬という病気に対する社会の認識もずいぶん変わってきたと感じています。今後も、JPAは全国の患者会と協力して、さらなる乾癬の啓発を行い、乾癬患者さんが少しでもストレスのない社会生活を送ることができるように取り組んでいきたいと考えています。

JPAが取り組む主な活動

学習会・交流会	毎年9月に開催される日本乾癬学会学術大会にて、JPA主催の学習会を開催しています。学習会では乾癬治療・研究の第一線で活躍している先生による講演や質疑応答が行われます。 [主な参加者] 患者さんやご家族、学会参加中の医師 ※学習会終了後の交流会は、どなたでもご参加いただけます。
啓発活動	日本乾癬学会学術大会、日本皮膚科学会総会等で患者会ブースを設営し、医療関係者への啓発活動を行っています。また、WebサイトやFacebook等で、乾癬にまつわるトピックスやイベント等の情報を発信しています。
国への働きかけ	乾癬患者さんのQOL (生活の質) 向上のため、新しい乾癬治療薬の早期承認や関節症性乾癬の指定難病選定への要望等、厚生労働省へ働きかけも行っています。
各患者会への支援	各患者会の活動支援、情報提供ならびに新しい患者会設立に向けての支援を行っています。

● 全国に広がる患者会

JPAと密接に連携しながら全国に広がる患者会では、各患者会独自のアイデアを活かしたイベントを開いています。たとえば、10月29日の「世界乾癬デー」付近の学習会開催、情報誌の発行、患者さん同士が和やかな雰囲気ですせる懇親会や、女性独自の悩みに応えるセミナーなどが挙げられます。このような活動を通じ、乾癬患者さんの孤立を防ぎ、乾癬という病気と生きる勇気を共有できる場作りを提供できるよう努めています。



● 海外の患者会との交流

JPAは、国際乾癬患者団体連合 (IFPA) と連携をとり、海外の患者会の情報を積極的に収集し日本国内に情報発信をしています。また、日本の患者さんの体験談等を動画にのせて世界へ発信もしています。

乾癬でお悩みの方や、ご家族やお知り合いに乾癬で困っている方がいらっしゃいましたら、是非一度、日本乾癬患者連合会 (JPA) にご連絡ください。

お問い合わせ先 日本乾癬患者連合会ホームページ (<http://jpa1029.com/>) の問い合わせフォームまたはお近くの患者会まで



feeling

患者さん一人ひとりが、
毎日をもっと自分らしく暮らしていけるように。

乾癬の治療がここ数年で飛躍的に進歩し、

患者さんご自身に合った治療法が選択できるようになってきました。

しかし、その一方で、乾癬という病気がまだ十分に理解されていないため、

患者さんは病気に対する誤解や偏見に悩むことが多いのが現状です。

さらに、患者さんの数も少ないため、

毎日の生活に役立つ情報が少ないという問題もあるのではないかと感じています。

そんな患者さん一人ひとりに対して、お互いの共感の輪を広げ、

日々の生活を少しでも楽しいものにできる情報提供の在り方はないか考えてみました。

その一つの答えが、この情報誌「Feeling」です。

生き生きと活動する乾癬患者さんの紹介を始め、専門の先生方のご意見、

また日常生活におけるちょっとしたヒントや楽しみ方のコツなどについて取り上げています。

この冊子を通じて、患者さん自身に、そして周囲の人々に、

新しい希望や今までとは違う毎日を感じてもらえるようになって欲しい、

そんな想いが詰まった一冊です。

Index

03 ... **Patient talk** Aさん(NPO法人 東京乾癬の会 P-PAT)
乾癬と一緒に歩きながら、少しずつ強くなれた気がします。

05 ... **Doctor's eye** 東京医科大学 皮膚科学分野 教授 大久保 ゆかり先生
女性の視点から考える、乾癬治療

07 ... **Patient talk** 奥瀬 正紀さん(神奈川乾癬友の会)
生きていくために「仕事」はやめられない。だから、仕事と体のバランスを考えています。

09 ... **Doctor's eye** 岩手医科大学 皮膚科学講座 講師 遠藤 幸紀先生
「働き盛りの男性」視点の乾癬治療

11 ... **Special Interview** 東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史先生
患者さんのところまでケアする時代へ。

12 ... **Comic Essay** 「ダンナさんは乾癬です。」

LIFE

13 ... **衣 [WEAR]** スタイリスト 殿村 美咲
冬の着こなしと衣服の悩みにアイデアを!

14 ... **食 [EAT]** 美容 抗酸化料理研究家 常田 知里
旬の魚を美味しく簡単に食べよう!

15 ... **Information**
「みんなで学び・みんなで支える」—日本乾癬患者連合会—



乾癬と一緒に歩きながら、 少しずつ強くなれた気がします。

小学校2年生の冬、 突然、発症して…

乾癬が発症したのは8歳の冬。前日まで何もなかったのに、一晩で全身が真っ赤になりました。私の姿を見てびっくりした母に毛布にくるまれ、病院へと担ぎ込まれた記憶は今でも覚えています。その時は1月ほど入院治療して肌もすっぴんきれいになり、それから当分の間症状

が出なかったため、乾癬のことを忘れていたのですが、小学校4年生の時、再び乾癬の症状が始めました。この時以降、私の乾癬は年に二回ぐらい、突然、バツと症状が出るようになったのです。乾癬を治したいという母の強い気持ちに後押しされながら、色々な民間療法を試しました。症状が出ない状態が続くと「もしかして治ったのかもしれない」と喜び、数カ月すると症状が現れ、母と一緒に落ち込む。そんなことを繰り返しながら、私の小学生時代は過ぎていきました。

母に辛く当たった 反抗期

中学生になると乾癬の症状に対する人の目が特に気になりだし、キャンプの時は水着を避けたり、普段も露出を控えるようになりました。小学生の頃2年ほど続けていたバレエも乾癬を理由に止めてしまい、徐々に制限されるのが多くなってきました。

Patient Talk



Interview

Aさん (NPO法人 東京乾癬の会 P-PAT)

患者会で たくさんの勇氣と 希望をもらう

大学卒業後に女性としての将来も考えるようになった時、「この先、私には結婚、妊娠、出産といった女性が当たり前に歩く人生があるのか」ということが不安になり、勝手に休職しました。案の定、乾癬が悪化してしまっただけですが、ある人との出会いをきっかけに、生活習慣を正し、自分の弱い部分を補う生活を心がけるようになり、その結果、留学したり、上京して就職したりと、乾癬を忘れるくらいの生活ができた時期もありました。しかし、上京して間もなく、

無理がたたってまた、乾癬が全身に広がってしまいました。右も左もわからない中、ネットで調べた通信病院で江藤先生と出会い、私の乾癬に対する思いは大きく変わりました。一つは患者会に出会えた事と、もう一つは患者に寄り添う先生方に出会えた事です。同じ乾癬で悩む方々の積極的な姿勢にたくさん勇氣をもらいましたし、休日返上で講演をし患者を理解しようとする先生方の姿に感動しました。この二つの出会いをきっかけに私自身、もっと積極的に乾癬と向き合わなければいけないと初めて思えるようになりました。

そして、今

今、私はP-PAT*の運営スタッフとして広報活動をお手伝いしています。先日イベントで膿疱性乾癬に悩む若い女性と知り合いました。乾癬になって、未来に対して悲観的だった彼女に、私の経験を二つ伝えました。話し終えた後、来た時とは違う晴れ晴れとした表情を見て、心からうれしくなりました。私の経験を話すことで、誰かが何かを感じてくれたり、治療に取り組みきっかけになって欲しい。そんな想いを込めて、これからも活動をしていきたいと思っています。



「お姉ちゃんたちは何でもないのに、なぜ私だけこんな体に産んだの!」泣きながら母に強く当たったこともありました。これまで「病気に負けるな!」「世の中にはもっと辛いことを抱えて生きている人がいる!」そう言っていたも厳しく私を引っ張ってきた母が、悲しそうな顔で「ごめんね!」と謝る姿を見た時、言うてはいけないことを口にしたと深く反省しました。

話をしてもどうせ理解してもらえないと思い、本音でつき合うことを避け、一定の距離を保つようにしていました。そうしないと自分で心のバランスが取れなかったのだと思います。

薬との出会いが 大学進学への自信に つながる

高校生活は乾癬の悪化もあり私登校でのスタートでした。民間療法にも限界を感じ再び病院で治療を受けてみることにしました。その時の薬の副作用がひどく脱毛に鼻血に悩まされ勝手に薬

を止めました。それと同時に乾癬も急激に悪化。夏でもタートルネックに長いスカートで過ごしました。通学も限界に感じていた頃、母に後押しされて発症時の病院へ行くことにしました。幸運にもそこで受けた治療が私にはぴったり合い高校2年生の夏、初めて皆と同じ制服を着ることができました。それから色々な進路を考えましたが、姉と同じ東京の大学への進学を決意。当時の担当医に相談すると志望大学の近くで通える病院を探してくれて「これまでの治療経過についても伝えておくから大丈夫だよ。」と話してくれました。今の治療が続けられるなら進学だって問題ない!と自信につながりました。大学進学後一度、入院するまでに乾癬が悪化しました。この時、私の元へ多くの友人や担任の先生までが駆けつけてくれました。これをきっかけに私は乾癬であることを隠すのを止め積極的に周りに理解してもらえるように話すようになりました。そして自分から心を開いて接するこ



上京して再発した時の左腕の状態



*P-PAT: NPO法人東京乾癬の会

女性の視点から考える、乾癬治療

いつも表面的な要素が評価に加味されてしまう女性。治療計画は、季節によって、人生のステージによって細かく設定していくことが大切です。

Doctor's eye 01

意外に多い 思春期以前の女性の乾癬発症

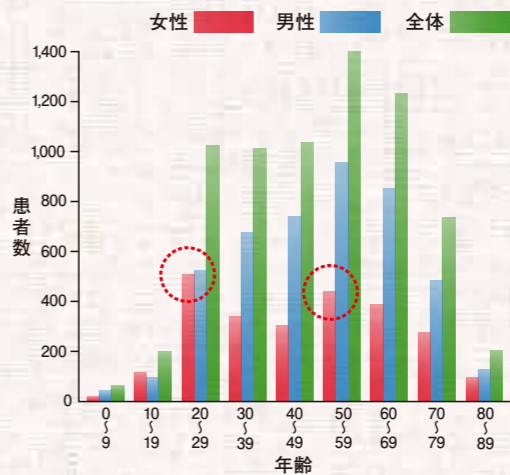


図1: 1999~2002年の乾癬患者初診時の年齢別分布
出典: 川田 暁. 本邦における乾癬患者の推移. 皮膚科診療プラクティス16 乾癬にせまる. 2004. 54-5

乾癬の患者数の男女比は2.1で、男性が女性の約2倍多く、乾癬が発症した年齢の平均値は48.9歳と報告されており、一般的に乾癬は中高年の男性に多い病気と考えられています。

しかし、乾癬の発症年齢を年代別に細かくあらわしたグラフを見ると確かに男性は50代が発症のピークになっているのですが、女性も20代と50代のふたつの年代に発症の

ピークがあります(図1)。

若い女性患者さんの場合、就職、結婚、出産などその後、様々なライフイベントがあり、乾癬の症状がどの程度コントロールできているかによって大きな影響を受ける可能性もあるため、よりきめ細やかな対応が必要になってきます。

Doctor's eye 03

治療目標は、女心のように「千変万化」でよい

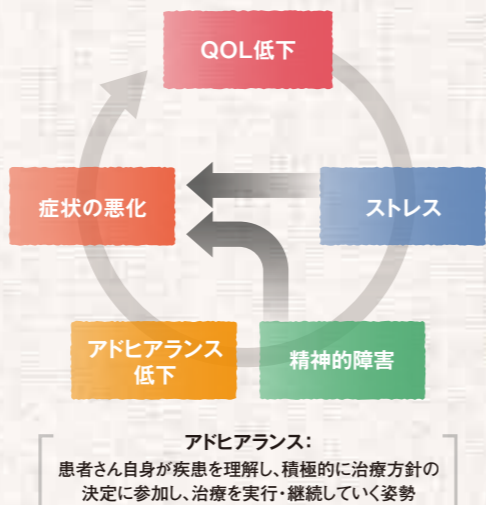


図3: 乾癬と心身医学的因子の関係(大久保先生ご提供)

乾癬の症状を治療によってどんな風にコントロールしたいかは、常に同じである必要はありません。夏に、「サンダルを履きたい、短いスカートやノースリーブなど肌の露出の多い服を着たい」、面接の時は綺麗な肌で臨みたい、「このように季節や進学、就職など、人生のターニングポイントで治療に求めることが変わってくるのは当然のことです。」

自分の悩みであつて医師に相談することではないと考えてしまうようですが、それは、乾癬の治療の中で、とても大切な治療の目標なのです。そして、担当の先生と治療目標をきちんと話し合うことができれば、治療への意欲が生まれて、お薬をきちんと飲む、病院へ決められた日に受診するという治療の継続性が保たれていきます(図3)。そのため、今、感じている想いをきちんと医師に伝えることが、乾癬治療の大切な一歩になるのです。

症状の改善だけでなく患者さんの「QOL向上」が大事です。



東京医科大学 皮膚科学分野 教授 大久保 ゆかり 先生

乾癬治療を専門にしており、豊富な治療経験を持つ。薬を使って上手に痒みや皮膚の症状をコントロールすることに加えて、日常生活でのスキンケアの方法などきめ細やかな患者指導に定評がある。

女性のためのスキンケア講座

皮膚への刺激を避ける肌着選び。

皮膚症状が出ていない部位でも、擦ったり、引っ掻いたり、締めつけたりすると新たに乾癬ができたり、広がる可能性があります。そのため、靴下は脛に当たらないように短いものにし、ガードルなどで腰を締め付けないようにします。



スキンケア用品は刺激の少ないものに。

化粧品、石鹸、シャンプー、男性よりも女性はやはりスキンケア用品を使用する頻度も種類も多くなります。できるだけ、これらひとつ、ひとつを刺激の少ないものに変更して、肌への負担を減らしていくことを心がけましょう。



入浴は洗い過ぎないことが大事。

お風呂の入り方も大切です。ナイロンタオルなどで擦らないようにします。カサバタを剥がすと炎症が起こり、乾癬が広がってしまいます。石鹸を泡立て、泡だけをとって手で洗い、入浴後はやわらかい綿のタオルで拭くようにします。また、シャンプーは2日に1回程度にして、あとはお湯で洗うようにします。



皮膚の保湿に心がける。

乾燥すると外からの刺激で肌の状態が悪くなりやすいので、乾燥しやすい冬は特に保湿が大切です。こまめに保湿クリームを塗るようにしましょう。

薬の塗り方にも要注意。

塗り薬は擦り込めば良いと思っている方が多いようですが、擦り込み過ぎると、逆にどんどん皮疹が広がってしまいますので、優しく患部にかぶせるように塗りましょう。

Doctor's eye 02

生活の質(QOL)への影響が大きい女性の乾癬

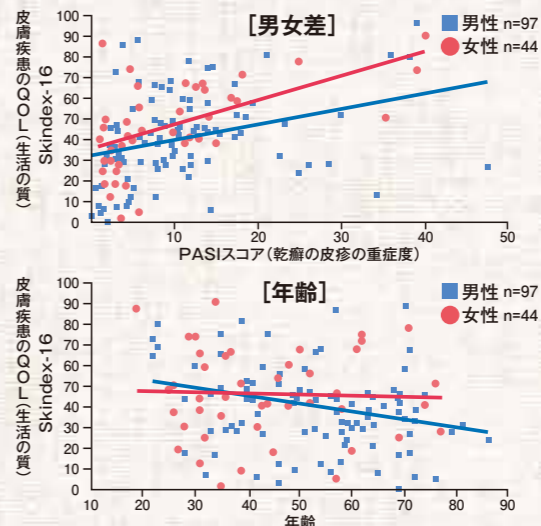


図2: 皮膚疾患のQOL※1に及ぼす影響(大久保先生ご提供)
出典: 東京医科大学病院 皮膚科データより引用 ※1: Skindex-16

乾癬患者さんのQOLについて年代別に評価した報告では、やはり若い人の方がQOLは損なわれる傾向にあり、男性より女性の方が大きくQOLが損なわれているという結果になっています。さらに、男性の場合は、40代、50代、60代と年齢が上がっていくとQOLへの影響が減っていくのに対して、女性は歳をとってもQOLは損なわれたままというのがグラフをみていただけたら分かると思います。

女性にとって「見た目」は極めて重要であり、「見た目」が人間としての本来の能力や素質に関係なく評価にまで繋がってしまうことを感じているのだと思います。そのため、年齢に関係なくいつまでも綺麗でいたいという気持ちが強い女性患者さんの場合、乾癬の治療は単に症状の改善だけでなく、患者さんのQOL向上を目指すことが特に重要になってくるのです。

Interview

奥瀬 正紀さん(神奈川乾癬友の会)



生きていくために「仕事」はやめられない。だから、仕事と体のバランスを考えています。

Patient Talk

出張中に気づいた 背中丸い発疹

私の乾癬が発症したのは10年ほど前のこと。出張中に宿泊先のホテルで風呂に入った時、肩甲骨のあたりに違和感を覚え、鏡に映してみると500円大の赤い発疹があつたのです。もともと湿疹などができやすい体質だったので、「そのうち消えるだろう」と、気にもせず放っておきました。ところが、少しずつ発疹は足のスネやくるぶしにも出るようになり、痒みもありましたので市販の薬を塗っていたのですが、やがて発疹が背中全体に広がって痒みでどうしようもなくなつたので、近所の皮膚科を受診しました。仕事の忙しさといっかは消えるだろうという甘い考えで、発疹に気づいてからすでに2年ほどが



仕事の忙しさで 治療が軌道にのらず...

しばらくはその近医に通っていましたがやがて紅斑が体中に出ている状態になつたため、大学病院へ紹介されることになりました。

大学病院での最初の治療は外用薬と紫外線療法を勧められ、「毎週、紫外線を照射する必要がある」と先生に言われました。しかし、実際には仕事の都合で月に1回の照射しかできず、症状はあまり改善しませんでした。その上忙しい仕事の負担からか症状は時々悪化して、自分の中に言葉では言い表せないもどかしさがありました。治療のためにもっと時間を割ければ症状は良くなるかと頭では分かっていますが、乾癬の治療のために仕事をそんなに休めないという現実がいつもあつたのです。



治療しているのに良くならない状況に落ち込むこともありましたが、長く治療をしていく中で、「家族もいて、毎日の生活もあり、生きていくために仕事は絶対に続けなければならぬもの、そして、乾癬もまた「生私の体にあるもの」と、この二つにどう上手く折り合いをつけていくかが大切だと考えるようになりました。

症状を職場で 気にしないための工夫

痒みで時々気が散ることはありませんが、乾癬が原因で直接仕事に支障が出ることはほとんどなかったと思います。しかし、職場の同僚や関係先の人の目が気になることがあり、いろいろ工夫しました。例えば、頭や顔に症状が出ると、剥けた皮膚がフケの様に肩についています。ダークスーツを着ているとフケが肩に溜まっているように見えるので、色の薄いスーツを選ぶようにしました。また、スーツだと黒い靴を履くことが多いのですが、靴にも落屑がついて汚れることが多かったため、スーツに合う薄い色の靴を探したり、定期的にトイレなど目につかないところで払うようにしました。あと、ビジネス用の手提げ鞆は腕に乾癬が出ている時は、落屑で鞆が汚れるためリュックサックに変えました。こうやって服装などを少し工夫すれば人目

を気にすることが減るので、その分、他のことに気を使えるようになり、仕事にも集中しやすくなると思えました。職場では、同僚と健康の話などについて話しているタイミングなどを上手く利用して、自分が乾癬という病気であることを伝えていきます。乾癬という病気があまり知られていないので、病気の大変さを理解してもらうのは難しいですが、私は「乾癬で爪がボロボロになっているから、名刺交換の時に恥ずかしい思いをするんだよ」と、「ビジネスマンならだれでも遭遇したことのある状況で、乾癬があるとう困るのかを話すようにしています。そうすると、仲間も大変さを想像でき、病気を理解してもらいやすいように感じます。



乾癬の症状が爪に出ている時の様子

治療の日は、 リラックスする日

最近では、月に1回、病院へ行くために会社を休む日を「リラックスする日」と考える余裕も持てるようになってきました。今、こんな風に考えられるのは、乾癬の治療をあきらめずに続けてきて、「この病気は良い時も、悪い時もある」と

いうことを理解できるようになれたからだと思います。温泉に行きたい、仕事帰りに仲間と一杯飲みに行きたい、限られた自分の時間の中でやりたいことはたくさんあります。だから、乾癬の波を上手に利用して、やりたいことは調子の良い時にやればいいと考えるようにしています。逆に調子の悪い時は、無理してあれこれやろうと思わずに、それは体から出ているシグナルだと思って、家でゆっくり過ごすような、乾癬とのつき合い方が身に付いてきました。乾癬の治療を始めた頃は調子が悪くなるかと「なぜ上手いかなのか?」と自分の状況を悲観していたのですが、長く乾癬とつき合ってきた今では、仕事もこうやって続けられ、治療もできて、この両方がある今に感謝する気持ち



これからも、 自分のペースで

乾癬があるからこれができない、乾癬が治つたらこれがしたい、乾癬を中心に自分の人生を考えることは今までできなかったです。これからもそう生きていきたいと思っています。

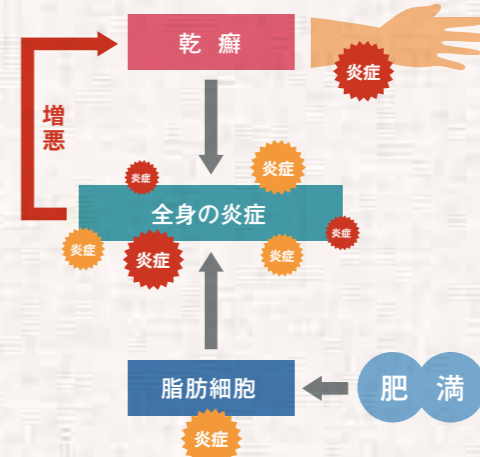
また、「仕事をしているから治療が続けられ、治療を続けているから良い状態を維持できる」と、「この良いサイクルはこれからも守り続けていきたいと思っています。そして、仕事を続けていければ、自分一人の世界にこもらず、いつも多くの人々とつながりを持ち続けられるということも、とても大切に感じています。

「働き盛りの男性」視点の乾癬治療

治療より仕事が優先になりがちな男性社会。治療計画は、無理せずに続けられるペースを見つけることが重要です。

Doctor's eye 01

“メタボ”や肥満は乾癬の火に油



[乾癬と肥満の関係]
出展：多田啓生：Pharma Medica 33 (9) :27-30,2015

Doctor's eye 02

「治療疲れ」を起こさないペースを見つける



男性は女性の2倍、乾癬の発症頻度が高く、特に中年期、働き盛りでの発症が多く見られるという特徴があります。この年代の男性は、乾癬以外にも糖尿病や高血圧などのメタボリックシンドローム、そして肥満といった身体的な問題を抱えていることが多いのですが、実は最近の研究によると、肥満やメタボリックシンドロームも乾癬を悪化させる重大な要因のひとつであることが分かっています。

男性は女性の2倍、乾癬の発症頻度が高くなっています。乾癬患者さんの場合、皮膚や関節で起きている炎症が血液を通じて全身にも運ばれ、全身で炎症が生じています。また、肥満になると、脂肪細胞からの炎症も加わり、さらに全身の炎症が促進されます。このようにして、皮膚と脂肪細胞が相互に全身の炎症を増幅して、さらに乾癬が悪化していくという悪循環を形成してしまうと考えられています。

中高年男性の患者さんの場合いつも壁にあたるのが仕事と治療のバランスをどのようにとっていくかということです。仕事があるので、自由に通院の時間を確保できないというのは、多くの患者さんが持つ悩みですが、それ以外にも「朝は忙しくて軟膏を塗る時間がない」「夜、仕事から帰ってくると疲れて軟膏を塗らずに寝てしまうことがある」など、自宅での日常生活においても、治療のための

時間を確保するのが難しいと感じています。そんな時は、発疹を全て綺麗にしようと考えるのではなく、「見えるところだけでも良しよう」とか、薬を全身に塗るのが大変なら、「良くしたいところだけ塗るようしよう」と患者さんに話しています。乾癬は長くつき合っていく病気です。そのため、限られた時間の中で、治療疲れせずに続けられるペースを見つけることも大切なことだと思います。

Doctor's eye 03

仕事以外の時間を持つことの意義



ストレスは乾癬を増悪させる最大の要因で、残業や出張が続いて時間的にも肉体的にも負荷が大きくなると、いつも通りに服薬しているのに症状が悪化することもありえます。そして、乾癬が悪化して発疹が出始めると職場などで人目が気になり、ますますストレスが強くなるという悪いサイクルになります。そのため、私は患者さんには

できるだけ、仕事以外の日常生活を充実させることもお勧めしています。ウォーキングやジョギングなどの趣味を持てると、体重の減少にもなるので、乾癬の治療にも良い影響を及ぼします。乾癬のことを忘れるくらい何かに取り組みることができれば、発疹に対する意識も弱まり、仕事で受けているストレスの解消にも繋がっていくと思います。

男性の日常生活に潜む乾癬の悪化要因

乾癬を悪化させる要因は、体の中と体の外の両方に潜んでいます。日常生活の中のどんな状況に悪化要因があるかを知っておくことが、まずは大切になります。

乾癬を悪化させる 内的要因

乾癬を悪化させる 外的要因

肥満

アルコール

脂っこい食事

高脂血症

糖尿病

喫煙

日光 (紫外線)

DRY 乾燥

季節や温度差

外傷

薬剤

喫煙は発疹や痒みが出て乾癬を悪化させてしまう可能性があります。また、喫煙すると喉にも影響があるため、風邪をひいたり、扁桃腺炎を起す原因になってしまいます。なるべく減煙、可能であれば禁煙することを心がけましょう。



患者さんには、本音で話せる医師に出会って欲しい。

岩手医科大学 皮膚科学講座 講師
遠藤 幸紀先生

皮膚科全般に加え乾癬専門外来を担当。患者会にも継続的に尽力している。その雰囲気からも想像がつくように、優しい人柄でたくさんの患者から厚い信頼を得ている。治療に際しては、常に乾癬患者一人ひとりを尊重し、二人三脚で進めていくことで知られる。

My memory

[マイメモリー]

以前、治療していた患者さんの中に、50代の男性がいました。診察室ではいつも平然とされていて、今の肌の状態や処方したお薬を使ってみてどうだったかななどを淡々と話してくれていました。ある治療をした時に、予想を超える反応がみられ、発疹がすべて綺麗に消えたことがあったのですが、その時、「先生、ありがとうございます。こんなに綺麗になれて本当にうれしい」と、患者さんは涙を流しながら言ってくれました。男性患者さんの場合、欲求や悩みを表に出さない方も多いですが、心の中ではそんなに悩んでいたのかと、患者さんが抱えていた苦悩の大きさを手に取るように感じることができました。その頃から、時間をかけて患者さんの言葉の奥にある想いに触れながら、治療を進めていきたいと思うようになったのを、今でも覚えています。



ダンナさんは乾癬です。

Vol.1 「えっ? 知らなかった、乾癬にこんな症状があったなんて!」

監修: 東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史 先生 漫画: あくつじゅんこ



乾癬の中には関節症性乾癬という、皮膚だけでなく関節などに炎症を起こすタイプもあります。

乾癬は皮膚の病気という認識が強いため、関節症状が現れても、乾癬とは関係ないとする患者さんもいます。全ての乾癬患者さんで現れるわけではありませんが、関節に炎症が起きる可能性もあります。関節症状が出ていても分からずに放っておくと、炎症が酷くなり腫れや強い痛みだけでなく、骨が少しずつ壊れ変形してしまうこともあるので、気になる時はすぐに医師に相談してください。

Special Interview

患者さんのこころまで ケアする時代へ。



変わりはじめた、乾癬という病気に対する考え方

東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史 先生

「病気が他人の目に見える」、これは皮膚疾患の患者さん殆どが持つ悩みですが、その上、乾癬の場合は、病氣自体が知られていないため、皮膚の表面に現れた様々な症状に対して理解されずに、患者さんは周囲の視線や誤解に苦しんでいるというのが、今も昔もずっと変わらない大きな問題だと思います。その一方で、乾癬の治療はこの10年で大きく変わり、塗り薬に加えて免疫抑制剤や生物学的製剤と呼ばれる新しい種類の薬が登場したことで、多くの乾癬患者さんが良い状態を維持することが可能になってきました。つまり、治療でコントロールできる病氣へと変わってきたのです。

これは医師と患者さんとの関係にも大きな変化をもたらしていると思います。治療法が限られていた頃は、医師が患者さんの要望ひとつひとつに耳を傾けるのが難しいというのが現実でした。しかし、患者さんの症状や生活スタイルに合わせて治療法を選択できる今は、患者さんが望んでいること、苦しんでいることを理解して、「治療をどうしていくか」一緒に決めていくという流れが生まれているのです。例えば、音楽が好きで前で演奏したい患者さんにとっては、爪だけにしか症状が出てなかったとしても、生活に大きな支障を来しています。そのため、単に見た目の症状の重い、軽いではなく、患者さんのQOL(生活の質)を高めるという視点で、治療が考えられるようになってきているのです。ですから、患者さんは、「自分はどうなりたいか」その想いを伝えることを大切にして、医師と一緒に向き合っていくと思っています。そして、患者さんが乾癬の症状をコントロールして、勇気を持って外の世界へ踏み出した時に、「理解してもらえない」という苦しみに出会うことのないように



病氣を考えるのではなく、その先の人生を一緒に考えていく

乾癬の患者さんを30年以上、治療してきて思うことは、乾癬の状態が良くなっていくにつれて人生そのものも変わっていくことの凄さです。肌の状態が悪かった頃は、自暴自棄になって将来も考えられないと家の中に引きこもっていた若者が、乾癬の症状が良くなってくると、心が安定し、さらに自分にも自信が持てるようになっていくのです。そして、進学、就職という階段を上り、人間として、成長していく姿を見ていると、皮膚にできた発疹だけを診るのではなく、人生までも含めたトータルで患者さんと共に育んでいくことの重要性を再認識します。私はいつも患者さんに「乾癬は完全に消せなくても良い、そのくらいに気持ちで一緒に治療をしていきませんか」と話しています。患者さんの中には「乾癬があるからこれができない」という囚われを少しでも軽くして、やり

たいことをやり、今の生活の中にそれぞれの楽しみを見出せるようにしたいからです。やはり気持ちの前向きになると、患者さんの治療への考え方も前向きになり、良いサイクルができてくると感じています。

うに、乾癬に対する誤解や偏見の壁を取り払っていくための活動もますます重要になってくると感じています。



東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史 先生

診療モットーは、「楽しい皮膚科 明るい皮膚科」。これまで、日本皮膚科学会運営委員、日本臨床皮膚科医会副会長を務めるなど、長年にわたり日本の皮膚科医療を牽引。

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？

洗濯もひと工夫で すっきり快適に。

「首筋や手首に塗った保湿系のクリームでシャツの襟口や袖口が黒ずむので、綺麗に落としたいけど、塩素系のきつい漂白剤を使うのには抵抗がある」という悩みには、お洗濯の前に襟口・袖口に沸騰させたお湯をかけることで軟膏に含まれる油分をすっきり落とすことができます。洗濯用の洗剤は「せっけん洗剤」を使うと、衣類に残った洗剤成分でお肌が傷つく心配を減らせます。柔軟剤を使いたくないという方も多いのですが、衣類が「こわこわ」していると肌と摩擦が大きくなり、かゆみが強くなります。柔軟剤の代わりにクエン酸、大さじ1杯を水に溶かして柔軟剤の投入口にされると、柔らかな仕上がります。



冬の悩み、静電気も しつかり対策を。

冬、紺や黒など濃い色のジャケットやコートを着た時、皮膚片が肩に落ちるのが気になるという悩みには、「静電気防止スプレー」がおすすめです。お出かけ前に肩にスプレーしておくことで、皮膚片が肩部分にひつづくのを防げます。市販のスプレーは成分が気になるのであれば、100円ショップなどで購入したスプレーボトルに、グリセリン小さじ1杯と水100mlを入ると、手作り静電気防止スプレーができます。



手や首への刺激を 和らげる服の着方。

セーターの中にコトンのタートルネックを着たり、女性の場合は、首元に



スカーフを巻くとぐっとおしゃれになります。たくさん着込むと服と服の摩擦で肌に刺激になります。綿やシルクの肌優しい素材のタートルネックやスカーフは、便利な防寒アイテムです。

私たちの体は日々食べているものに影響を受けています。そのため、消化しにくい食べ物は体に負担をかけ、結果として皮膚にも悪影響を及ぼします。また、食品の成分の中には、皮膚の健康を維持するもの、逆にかゆみや炎症を引き起こすものがあります。そのため、皮膚にとって良い成分、避けた方が良い成分について知っておくことは、食生活を考えるための大切な一歩になります。

積極的に摂りたい 食材とは。

●緑黄色野菜(色の濃い野菜)
βカロテン、ビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富です。野菜サラダ(オリーブオイルで、焼き物(野菜、魚など)に。
●海藻類(わかめ、昆布、ひじき)
食物繊維やミネラルが豊富です。海藻サラダ、味噌汁、すまし汁、ひじき煮に。

美味しくヘルシーな 調理方法。

「焼く、蒸す」などの調理法は水分を保ち美味しくするばかりか不溶性油脂類をカットする事ができます。「煮る」という調理法は油脂を減らす事ができますが、水溶性の栄養素を減らしてしまうというデメリットもあります。逆に、「揚げる」という調理法は油脂を増や

冬のおすすめレシピ アкваパッツァ。

鮭ときのこのアкваパッツァ

アкваパッツァは「酒蒸し」のような料理です。魚、野菜、きのこ類など様々な食材を、フライパン一つで手軽に、ヘルシーに彩りよく仕上げる事ができます。素材から染み出したスープも美味しく頂けます。

●材料(2~3人分)
●鮭2切れ ●あさり100g ●椎茸2個(5mmの厚さに切る) ●しめじ1/2



塩を両面に振りまわります。味をつけ、魚の臭みを除く効果があります。



切らずに手でちぎることにより、細胞が壊れにくく栄養分が保たれます。



下にキャベツときのこ類を敷き、その水分を利用して蒸し焼きにします。

バック(石突きを切り落として、手でほぐす) ●にんじん1/2本(ピーラーで薄くスライスする) ●キャベツ1/4個(手でちぎる) ●にんにく1個 ●パセリ適量(みじん切り) ●酒大さじ3杯 ●オリーブオイル大さじ1杯 ●塩適量

●作り方

①魚と野菜の下ごしらえをする。
魚に塩を振り、5分経ったらペーパーで水気を拭き取る。野菜は上記の通り下ごしらえを。あさはり(砂抜き)をしておく(水200ccに塩小さじ1を溶かしたものに、30分以上つける)。

②材料をセットする。
フライパンに材料を下記の順にセットする。キャベツのきのこ類→塩→鮭→あさり→にんにく→にんじん(まわりに)最後に酒を全体に振り掛け、塩を振る。

③蒸す。
中火で8~10分(量による)蒸し、余熱で3分以上置き、仕上げにパセリを散らす。

食

[EAT]

旬の魚を美味しく 簡単に食べよう!



美容 抗酸化料理研究家
常田 知里 Chisato Tokita
家族の健康と美容をテーマに、誰でも簡単に作れることにポイントを置いた料理教室が大好評。



衣

[WEAR]

冬の着こなしと 衣服の悩みにアイデアを!



スタイリスト
殿村 美咲 Misaki Tonomura
「体に優しいおしゃれ」をコンセプトに、雑誌やCMなどのスタイリングで活躍中。