

病氣対処術へ皮膚①アトピー編

皮膚は体の表面にあり、その症状は当然目に見えるので、治療は簡単そうに思えるかもしれませんが、実は奥が深いのです。皮膚病は皮膚だけの問題ではなく、内臓や免疫系、内分泌(ホルモン)系、自律神経系などの不調が、その結果として現れている場合が多いのです。ですから皮膚の症状の原因をしっかりと捉えて、それを改善していくことが大切です。

アトピー性皮膚炎



アトピーという言葉の語源は、ギリシャ語で「奇妙な」という意味です。現在は決して珍しい病気ではありませんが、その原因が複合的で一つに断定できないところが、アトピー性皮膚炎の完治の難しいところです。免疫機構の視点から観たアレルギー反応のタイプでも、I型アレルギー(IgEという免疫抗体の異常増加によるアレルギー反応)とIV型アレルギー(Tリンパ球によるアレルギー反応)の両方が複合的に発生しています。乳幼児から成年まで発症の幅が広く、食物アレルギーや花粉症、アレルギー性鼻炎、喘息などと関連して発症することが多くあります。また、引っ掻き傷や汗による皮膚炎患部への細菌感染を併発することもあります。

食物アレルギーと腸内細菌 乳幼児期

乳幼児期のアトピーでは、食物アレルギーの関与が強く指摘されています。アレルギーを起すものは、卵や牛乳、大豆などタンパク質を含むものなら何でも反応する可能性があります。生体にとって自分で作った(自己由来の)タンパク質以外は非自己として抗原抗

体反応を起します。輸血時に血液型を合わせるのもそのためです。ただし、食物中のタンパク質は消化酵素でアミノ酸に分解され、タンパク質のまま体内に取り込まれることはほとんどありません。また、多少入ったとしても、あまり危険性のないものは免疫寛容という許容の制度があり、アレルギー反応を抑えるようになっていきます。

ところが、乳幼児期には消化酵素の分泌が十分でなく、タンパク質を十分に分解できないこと多く、さらに免疫寛容の発達が未完成で、食物アレルギーに進展してしまうのです。この免疫寛容は、少しずつ色々な食べ物を経験して獲得していき、さらに腸内細菌によって誘導されることが知られています。このことから、乳幼児のアトピー性皮膚炎では、食事摂取に注意しなければなりません。

化学物質過敏症 学童期・更年期

聞き慣れない言葉かもしれませんが、シック・ハウスやシック・スクール症候群のことです。極微量のホルムアルデヒドやトルエンなどの化学物質に過敏に反応して、頭痛や吐気、のどの痛み、喘息、皮膚炎などを起します。近年注目され、どんな化学物質がどのぐらいの濃度で、過敏症を発症するのか調査しているところです。過敏な人は予想外の低濃度で様々なものに反応しています。私の印象では、今まで安全とされていた基準値が(例えば残留塩素濃度)、見直される必要があります。実際に水泳プールや水道水で皮膚炎を発する人がいるのです。学童期や更年期のアトピー性皮膚炎は、このような化学物質過敏症も関与しています。

ストレスと瘀血 青年期

成年期のアトピーの場合は、ホコリやダニ、花粉などによるアレルギー反応や化学物質過敏症の関与、さらに人間関係によるストレスや運動不足や食生活の乱れなど、様々な要因が関与してきます。

容易には完治できない場合も多く、自分の納得いく程度の症状を維持できればよいでしょう。

食生活とアレルギー

食物アレルギーとは異なり、アレルギー反応を助長してしまう食べ物があります。花粉症やアレルギー性鼻炎、喘息、さらにアトピー性皮膚炎でI型アレルギーが関与している場合は、粘膜や皮膚の痒みや腫れを引起す原因物質は、ヒスタミンやロイコトリエンなどです。皮膚表皮にあるランゲルハンス細胞がダニや花粉などの刺激を受け、I型アレルギーの主役であるIgE抗体を大量に産生するのです。このIgEが肥満細胞に取付き、ヒスタミンなどの痒みを誘起する物質を放出するのです。

食べ物によってはヒスタミンを含むものや、ロイコトリエンの原料になるものがあります。このようなものを、アレルギー症状が出ている時に多食すると、痒みや腫れ、喘息などが悪化し、いつまでも治らない状態を作ってしまうのです。このような食べ物を**仮性アレルギー**や**アレルギー誘発食品**と呼びます。これらは抗原となるわけではないので、IgE抗体を活性化せずに、直接ヒスタミンなどアレルギー症状の原因物質を増やしません。

アレルギー誘発食品

- ×肉類（豚肉・牛肉など特に鮮度の低いもの）
- ×魚介類（サバ・カツオなど青魚やエビ・カニ・イカ・タコなどで鮮度低いもの）
- ×生野菜（ホウレンソウ・ナス・イモ類など、生でなく湯通しすれば可）
- ×ナッツ類（ピーナッツ・アーモンドなど）
- ×油脂類（ラード・スナック菓子など特に酸化した油）
- ×果物（パイナップル・アボガドなど）
- ×その他（チョコレート・香辛料・コーヒール・アルコール）

アレルギーは環境不応症？

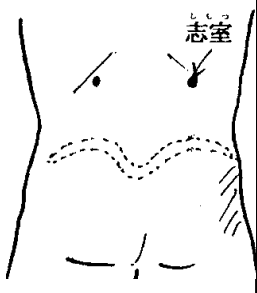
皮膚は体全体を覆い、これがなかつたら私たちの体はバラバラになって流れ出してしまうでしょう。おおよそ60%が水である人体は、体表からの水分保持や発汗による体温調節など、体内環境を守るために、皮膚をサララップやゴアテックスのような優秀な機能を持たせています。さらに、皮膚は外部からの侵攻を護る役割も担っています。

よって、外部環境が変われば皮膚の対応も変わるのは当然なことです。先に述べた食物アレルギーでは腸管に対して食物が外部環境で、化学物質過敏症では空気や水といった自分以外のすべてが外部環境です。このような視点で捉えようとアレルギー疾患は外部環境不応症疾患と呼べるのではないのでしょうか。

そして、アレルギー疾患に対処する心構えは、まず外部環境の変化に慣れ順応するように、自然体でいることです。対人関係と同様で身構え恐がって接すると、かえって友好的な関係は築けません。それが無理な時は、あまりがんばらずに、さっと外部環境を変えることを考えるのがよいのです。

内分泌系

腰部肋骨の下に
ある志室を親指
で柔らかく解す
ように指圧しま
す。ここはステ
ロイドホルモン
を分泌する副腎
につながってい
ます。



リンパ免疫系

頸部リンパ節の
ふとつてんてい
ある扶突や天鼎
をよく揉みほぐ
すように指圧し
ます。リンパ液
の流れを促進し
免疫機能の働き
を正常にします。

