

Psoria News

発行 大阪乾癬患者友の会(梯の会)
編集 友の会編集委員

特集

第10回学習懇談会



... INDEX ...

- ・ご挨拶(会長 岡田)(P1)
- ・第10回学習懇談会(P2)
- ・講演「尋常性乾癬の食と漢方療法」石井正光先生(P3)
- ・質疑応答(P17)
- ・会員体験談(P25)
「乾癬の完治をめざして」
(副会長 森)
- ・会計報告・事業計画(P30)
- ・お知らせなど(P32)

会発足六年目を迎えて

会長 岡田

本会是一九九八年十二月に発足し今年度は六年目を迎えるようとしていきます。この間会員の皆様の御支持により多くの活動を行い、多々の乾癬の情報をご提供していくことができて幸いに思っています。

会発足五年を節目に、五周年記念誌をまもなく発行いたします。内容は既発行の会報を中心といたしますがその他有用な記事を追加した形を取るようにして現在編集中でございます。次号会報発送までに完成させる予定です。

五年間の当会の活動を振り返って見ますと、五年の歳月のうちに大きく変わった事が多々ございます。まずは乾癬の治療法が多くのビタミンD3外用剤の開発により様変わりしたことです。患者会関連では、全国の患者会が東京、石川、愛知、(大分)に発足したこと。さらには乾癬学会等で医師側の患者会活動へ

のご理解が進み種々のご支援をいただけるようになったことでしようか。

大阪乾癬患者友の会ではこの間、会員の皆様により多くの的確な情報を提供することを主眼として活動を行ってまいりました。この五年間でそれなりの情報発信ができたものと自負しています。しかし会員の皆様のQOLをより良くするには、病気に関する情報とともに会員同士の交流がまた重要な問題となっていると思います。

この先の五年では会員の皆様同士の交流をより進めることができるような活動を増やしていく必要性を感じています。これから皆様と相談しながらできることから活動を増やして行きたいと考えています。平成十五年度末に大阪府の吹田地区にて発足した地域の患者会活動を支援させていただくのを皮切りに模索していきたいと思っていま

す。但しこのような活動は会の幹事の働きも重要ではありませんが、それにも増して会員の皆様のご要望、ご発案、ご支援等が不可欠です。会員の皆様とともに歩み発展させる会を目指して今後の活動を進めたいと思っています。これから会報等を通じて幹事会で討議した内容等をも皆様に広報させていただくようにするよう考えています。これとともに会員皆様のより積極的な患者会への働きかけをも期待しております。

皆様何かとお忙しいと思いますが、会のために協力いただける些細なことでもございまして是非お申し出ください。会員の皆様の小さな力を結集させてより大きな力とし今後の患者会活動を盛り上げて行きたいと考えています。

会の運営には何かとご不満な点も多々あると思いますが、会員の皆様の叱咤激励の積極的、建設的なご意見をお待ちしています。会員の皆様の積極的なご参加を切に願っております。皆様とともに良い患者会を運営するとともに会員皆様の病気の状態が回復するようになることを期待して筆をおきます。

第十回学習懇談会開かれる

「食」の重要さを再認識

昨年の十一月二十九日（土）の午後から、大阪市西区の日生病院別館一階講堂にて、第十回学習懇談会が開かれました。十二時よりの受付の後、一時より学習会を開始しました。岡田会長の挨拶の後、大阪乾癬患者友の会副会長の森氏より、まず会員体験談がありました。森氏



総会会場風景

は、尋常性乾癬になった経緯から、病院巡り、様々な治療、現在の状態などをスライドを交えて丁寧な話をして頂きました。また大阪乾癬の会の立ち上げから現在に至るまでの経緯を、御自身初代会長として実際に非常な努力をされてきたことをお話しして頂きました。森氏は現在完治と言えるぐらい良好な状態を得られており、多くの患者様方には大変希望の持てる話ではなかったでしょうか。

また一時からは今回の中心である医療講演が行われました。今回は大阪市立大学医学部皮膚科教授の石井正光先生に「尋常性乾癬の食と漢方治療」という題で講演をして頂きました。私達は治療や薬と言えども現代医学の最先端による分野のみに関心が行きがちですが、石

井先生はもちろん現代医学の乾癬に対する治療、ステロイドやビタミンD3による投薬、紫外線療法や免疫抑制剤の効果や必要性を十分認めつつ、乾癬（ひ

られたと思います。講演記録はこの後に収録してありますので、ぜひご覧下さい。

いてはあらゆる病気）において、最も基本的かつ重要な問題、「食」について豊富な事例を用いて非常に丁寧な講演をして頂きました。さらに漢方薬の治療についてもわかりやすいお話をしてくれました。薬や最先端の治療も大切ですが、まず第一に私達の食生活を今一度根本的に見直す必要があるのではないかと痛切に思った人も少なくなかったのではないのでしょうか。

講演の後は、石井先生を始めとして、本会の相談医である日生病院東山皮膚科部長、阪大名誉教授吉川先生、小林皮フ科クリニック（大阪阪急三国）小林院長、阪大皮膚科樽谷講師に壇上に来て頂きまして、恒例の質疑応答コーナーの時間を設けました。会場からは熱心な質問がたくさん出ていました（質疑応答も収録してあります）。

肉や脂中心の食生活は必ずしも体の健康に適切とはいえないこと、質素といわれているいわゆる野菜や魚・穀物中心の和食が体には極めていいこと、これらは私達も日常的には何となく分かっているような感じですが、石井先生から乾癬患者の治療と絡めて具体的なお話をして頂き、いかに食べ物と病気が密接に関連しているかを再認識させ

三時から会場で懇親会が行われ、各地から来られた皆さんと交流を深めることができました。臨時の医療質問コーナーも設けられ、先生方が応対。色々な質問に丁寧に答えて頂きました。

今回の総会も無事盛況のうちを終えることができました。また次回の再会を期したいと思えます。最後に会の開催に当たって色々と尽力していただいた多くの方々にお礼申し上げます。

第10回学習懇談会より



今回のテーマ



会場の日生病院



医療相談コーナー(懇親会会場)



お世話になった日生病院 小田様に御礼



医療相談コーナー(懇親会会場)



医療相談コーナー(懇親会会場)



懇親会の様子



懇親会の様子

学習懇談会講演

「尋常性乾癬の食と漢方治療」

大阪市立大学医学部皮膚科教授

石井 正光



石井正光先生

大阪市大皮膚科の石井です。今日は患者様の会ということでお話しするのを楽しみにしております。なぜかと言いますと学会で話してももう一つ受けが悪いのですね。さっき書いてありますように、僕の話は食事とか漢方薬とか

書いてありますでしょう。これは学会で受けが悪いのです。よかったですよという話をして、たまにたまでしようという考えの先生が結構おられるということ、それから一時的に少しよかったのでしよう、少しいいのでしよう、補助療法ですねといった考えの先生が圧倒的です。僕は違います。違うけれども、もう学会で言ってもそのことは通じないなあと思っております。ほとんど学会発表もしていないのですが、結局患者さんを治すということ、自分がずっと見続けて、頭の中でどう思っているかということに帰結します。結構診ていきますからね、これでも二十五年で出てから、四年は基礎にのみまして、二十九才から患者さんを診続けています。その時から乾癬は非常に大きなテーマとして頭の

中にあり続けています。どうやってきたかと言いますと、大したこととはしていないのですけれど、この会は吉川先生がお作りになつて、東山真里先生にこういう事をして頂いて、大変素晴らしい会と思っております。今日ここで喋らせて頂くのも、実は僕自身の経験論に過ぎないというふうに思つて、やつて頂く必要があるのですね。論文になつたりしていないし、EBMとして発表もされていないので、申し訳ないのですが、頭の中で乾癬の患者さんはこういうふうなのがいいのではないかと私が思っておりますことをお伝え致しまして、そういう面からお考え頂くのがいいのではないかと思っております。

この方は僕が研修医になつてすぐに受け持った患者さんです。三十才ぐらいの女性の方で全身紅皮症の方でした。全身を治すために入院して頂いて、ODTという全身をステロイドでくまなく覆つてラップする方法なども、これこそ全身を覆えるといった方法を考へて喜んでいたので。それをやれば引くのですが、取ればたちどころに反跳して真っ赤になります。部分的に残して、その後覆つたら



いいと、元はこのような形で全身このような状態の方だったですけど、ステロイドなどで覆うのはうまくいかない。あと光を当てたり、その頃ゲッケルマン療法というのがありましたので、それをやったりしていたのですが、少しも治ってくれないものですから、入院させ、治す約束をしていましたので、困り果てて漢方薬の先生の所へ連れて行くことにしました。京橋で開業されておられた山本先生の所へ連れて行きますと、先生はふにやふにやと処方を書いて、「これを飲ませておきなさい」と言つて処方頂きました。生薬を切り刻んだもの、それと「四つ

足を食べたらだめですよ」と言われました。四つ足って何だろう？とよく考えたら牛とか豚のことかなと思います。その頃はそういうことはあまり言われていませんでした。一応言うことを聞いて、四つ足を禁止して二つ足だったらいいのか（二つ足というのは鶏のことですけど）、それは少し分かりませんでした。病棟でずっと漢方薬を飲み続けたわけです。病棟で臭いがして嫌がられながら焚いていまして、長い間入院されて、きれいになって医局員一同「ああこれで治ったなあ」ということで驚いて、しかしあまりにひどかったので、五ヶ月ぐらいい入院されたでしょうか、五ヶ月といたら長いですよ。五ヶ月ぐらいいなくなったかと思えます。治りまして、これはいいのではないかとということになって、医局の先生もその先生の所に習いに行くということになりました。僕自身は習いに行く時間がなく、習いに行っている先生に習いながら、漢方薬の治療をしようという決意をしたわけです。

これは少し古いスライドで、あたふたと持ってきたので…。乾癬の治療と言いますと、ステロイド

乾癬の治療

1. 副腎皮質ステロイド軟膏の外用
(単純塗擦ないしODT)
2. PUVA療法
(主として psoralen 外用 + UVA 照射)
3. UVB 照射
4. retinoid 内服ないし外用
5. cyclosporine 内服
6. vitamin D₃ 外用
7. 漢方薬治療

を塗ったり飲んだりとかPUVA療法とかUVBの照射とか、ビタミンA誘導体の内服とかサイクロシスポリンとか皆さん飲んでおられるもの、あるいはビタミンDの外用が一般的だと思いますが、漢方治療ということについても、どれぐらい価値があるか考えてみようというお話になるかと思えます。漢方というのは、僕が思うには、その時は知りませんでした。僕が、僕の先生は「四つ足を食べたらだめ」を前提にしておられましたので、食についての注意+漢方薬という形、合計で全部なのですね。合計しなければ、漢方薬だけ飲んで治るかというそうはい

きません。元々医食同源の考えが入っているでしょう。食べ物と投薬を同時に行わなければ効果は出ない、そう考えて頂く必要があると思います。

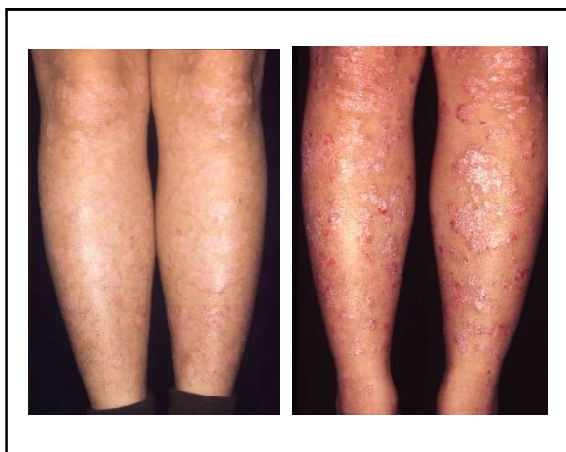
少し前、姉妹の方が来られました。ずっと乾癬で困っていて「食事の注意はしています」とおっしゃるのです。「肉などは食べていません」とおっしゃるので、それでは漢方薬だけあげましょうかということであげてみました。漢方薬をあげてどれぐらい効くのか、漢方薬の力だけがわかると思いいあげてみました。三ヶ月漢方薬を飲んで頂いて、どのようになっ



たのかというのがこれです。これ三ヶ月後だったのです。だから食べ物があるままでも漢方薬を飲んで効く人もいます。効く状態を作らなければ効きませんよ。今の方は大してひどくないですね。大してひどくないから効く。もっと軽ければもっと効きやすいでしょう。病氣というのは全てそうで、大変ひどい状態の時から、例えば全身真っ赤になっただりここまでひどいかわからないでしょう。だから軽い状態を作ればますます治りやすい。病氣は本質的にそういうふうなものです。これぐらい治りました。

この写真はその方の足ですが、

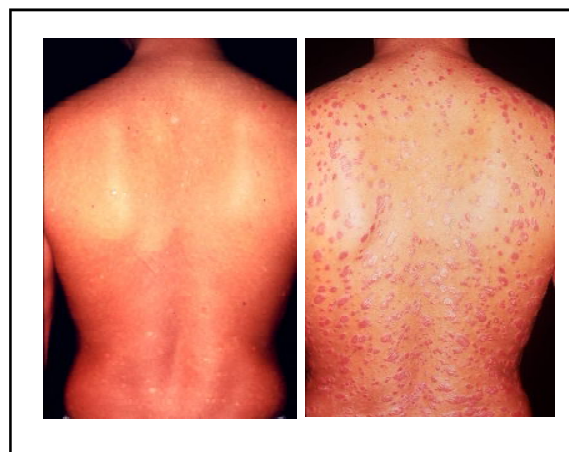
足はこれぐらいです。もう一人妹さんです。妹さんは軽くあまり全



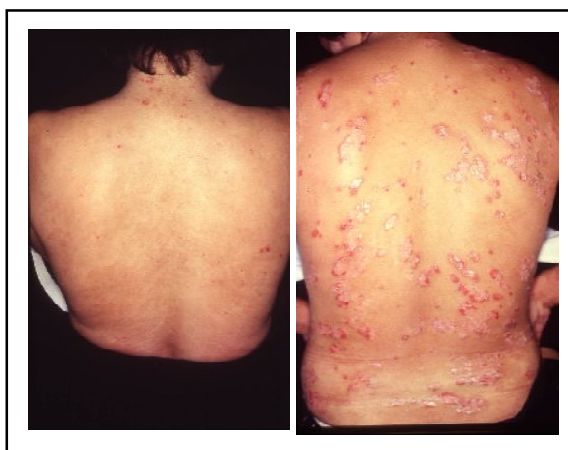
身に出ていませんね。ここと膝の下です。漢方薬だけ飲んで頂くのを姉妹の方にやってみて治りました。漢方薬には力があるというのを実感したのはこういう例です。習いに行った高橋先生と一緒に頑張って、山本巖先生に習ってですね。決まり切った処方しか使いませんでしたが、その頃先生がおっしゃった通りやってみようということをやってみたのがこういうものですね。漢方薬で数年間の患者さんを集めてみて、その頃どうすれば漢方薬が効いたという証明を

するのが難しいと思っていたので、ではステロイドがどれだけ減るかということも効果があったかどうかに入れてようではないかと高橋先生と相談しました。ステロイドがどれぐらい減ったか、ベリーストロングからストロングに落ちることができたか、量がどれぐらい減ったか、そういったことを加味して、「著効」「有効」「やや有効」「無効」とかを考えてやりました所、大変良かったわけです。「著効」が五十というのはすごいですよ。有効三十、無効二十一、悪化ゼロで、有効率は非常に高かったです。これをどこかの学会で高橋先生が発表したのですけれど、反響はありません。それは一時的でしようとか言われておしまいです。それ以後あほらしくなりまして発表をやめたのです。言っても仕方がないということになりました。

例えばこの方はこんな状態ですね。治っています。漢方薬の名前というのはいちいち言っても仕方がないのですが、その時先生が教えてくれたのは「温清飲（うんせいりん）」「桂枝茯苓丸（けいしはくりゅう）」というものでやりました。僕らの先生はこれとい

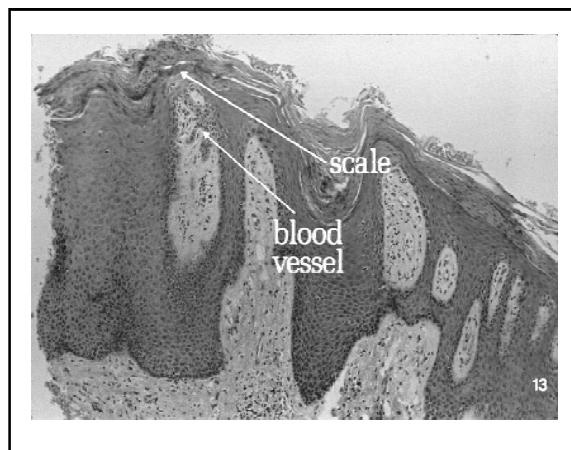


うのにこだわらずに、この中の一つ一つの薬草成分を自由自在に多くしたり少なくしたり、あるいは他の成分を十ほど足したり入れたりしていました。加減といいますか、足したり引いたり自由自在に出来なければ漢方医としての資格がないと思っていraftしやるので、一つ一つの薬草の働きをよく知って、足したり引いたりして、その人用に作り上げるというのが漢方の趣旨ですので、その先生はそうされます。しかし僕はエキスしか使えない漢方医です。決まりきったものをポンポンと併用してどれぐらいというのをやってみました。結果は良かったですとい



よくなるというお話だったので、やってみたところもつと効くようになりました。例えばこの人は最初の二剤では効かなかったのですが、もう一剤加えることによって

うことになりました。この方などもずいぶんいいですね。この方はステロイドなしでいけるほどよくなりましたね。でももう治ったと思って元へ戻せば元の木阿弥です。そうならないためにはその生活を続けるという事が大事だと思っていますけれども、とりあえずはこの方は非常にいいです。今の処方だけよりも「通導散」という処方を加えるともっと



きれいになられたですね。やっている治療はほとんど一緒で、きついステロイドにするか、ゆるいステロイドにするか、ゆるいステロイドになっていつて治っているという状態をできるだけ作るようにしています。きついステロイドにしているのは全く評価できないでしょう。ゆるいステロイドにして、なお効くかどうかを見るわけです。僕らの先生は内科の先生ですけれど、皮膚の病理の所を見ていたりして、病的にはここをどうするか、これは尋常性乾癬の皮膚の模型図なのですが、血管とかずっと増えて伸張して、あるいは皮膚が分厚くなりやすいという事

から、それを漢方的に読み解いて、どういう薬にするか決めればよいとおっしゃるわけです。ちよつと難しいですけど、結局の所ほとんど分厚くなってくるというので、慢性でふくれ上がった赤いという事から、お血症状があります、というふうに読み解きました。お血症状というのは血液の滞り、例えば静脈系の全身的なウツタイですとか、あるいは毛細血管が伸びて伸びて仕方がないという病態と考えています。それから皮膚はカサつく、それから全体に赤くて熱がある。これだけのものに対する治療を表面的には行いましようという事になりました。お血がひどい人というのは、皆さん帰ってから鏡で舌の裏を見て下さい、こういう静脈がすごく見える方、（普通はほとんど見えないと思って下さい）、静脈が舌の裏の状態にガツと強く見える方はお血症状が強いと思われ、お血を治す薬というのは飲まれると、どれくらい効くかわかりませんが、おそらく乾癬はましになります。この舌の裏の静脈の状態というのはすごく大事なものと考えています。乾癬に使う漢方薬については、「温清飲」は熱を取り去って皮

乾癬に使われる漢方薬

温清飲
黄連解毒湯
柴苓湯
桂枝茯苓丸
通導散
桃核承気湯
滋陰降火湯

膚をしつとりさせる処方です。「黄連解毒湯（おうれんげどくと）」は熱を取り去る処方です。「柴苓湯」はむくみ・皮膚がふくれ上がっているのを取り去るものです。「桂枝茯苓丸」は血流を改善しお血を取り去る、これは強烈なお血を取り去る漢方薬です。そういったものに使うということに對



駆瘀血剤を使用して治って来る病態

慢性増殖性炎症(乾癬)

肉芽腫性病変(環状肉芽腫、LMDF)

真皮膠原線維増生(強皮症、ケロイド)

してやってきたわけですから。一応駆瘀血剤というものを、お血を治す漢方薬、そういうのに効くのではないかとずつとやってきています。

他に駆瘀血剤を使って、強皮症やケロイド、肉芽腫なども治るよ

うに思っています。これは今言ったもの以外の漢方薬の使い方として、この方は糖尿病があつて乾癬を起こしやすいので、十年ぐらい前から全身に皮疹が出てきた。近所で乾癬と言われてビタミンD3の外用、抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤、「温清飲」も飲んだけれども治らないということで紹介され

ました。手がこのようですとか、足がこのようですとか、非常にひどかったのです。この方は便秘症

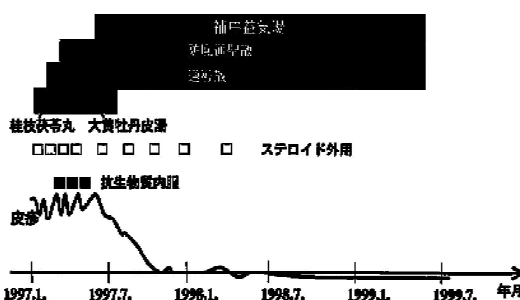


がすごく強いのです。「便秘」など関係ないと思っておられる方があるかもしれませんが、お血を作るということについて、便秘はすこ



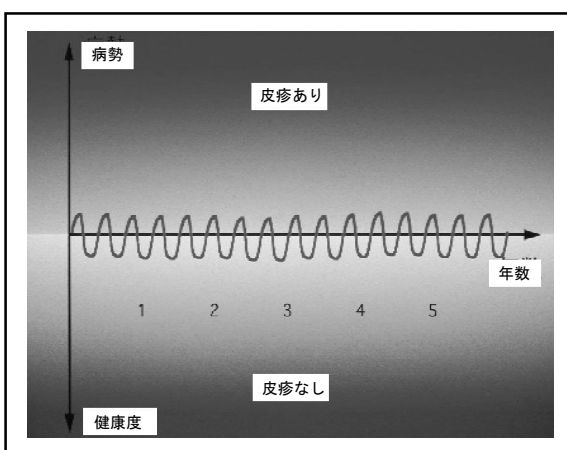
く悪いのですね。便秘がないことは非常に重要だと考えています。便秘を治さなければならぬのに治っていないですね。非常に細菌に弱くなり、バイ菌に弱いと乾燥は非常に悪化しやすいですね。のどが腫れやすいとか、どこどこ

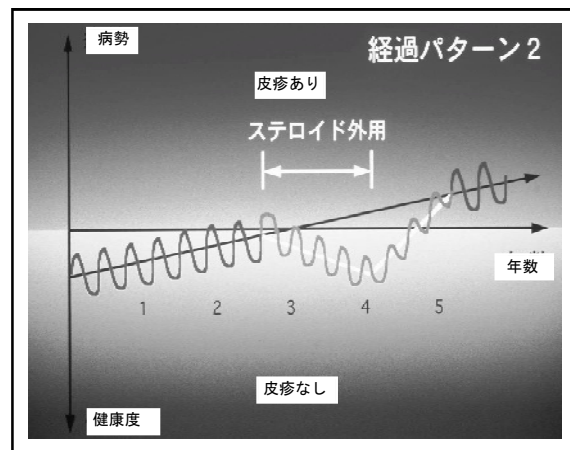
経過



にバイ菌の巣があるとか、そういうのは悪化しやすいですね。バイ菌に強くなってお腹の調子もよくなつて体が強くなつて、という形で乾癬をましにしてしまおう方針で、駆お血剤、糖尿病に使う漢方薬、それから腸を動かしてくれて免疫を高める薬、そういったものを足しますと（抗生物質も使いま

したけれども）、今までダメだったのが随分治ってきました。便秘もなくなりました。そういった形でこの方はきれいになって、「補中益気湯」で効いたのだと思います。こういう変わったものも応用編で出来ます。体のどこか悪い所を色々な事で治して、全身の調子を整えて治すということも乾癬に大事な事だと思います。これもそうです。尋常性乾癬の方は、なつたり治つたりで大したことなく過ぎる方もおられると思いますが、こういう方はあまり悪化方向がなく、一年二年過ごしてまあ大丈夫という方もおられて、まあ軽い方8





でも、例えば三十代・四十代・五十代で出てきたという事になりまして、生活習慣病的な面も非常に強いという事になると思います。今ひどいと思っていらいっしやる方も十代の時はこのあたりに病気があったのだと考えます。十代の時から何年か経つ内に段々病気が出やすくなって、最初体に普通の出方ですと、腕に少しとか、背中に少しとか、膝に少し出たという事で、ステロイドを塗るとすぐに治まると思いますが、年数が経つ内に段々とひどく悪化してきて、全身に広がったというような方は多いのではないかと思うのですけれど。段々ひどくなってきたと思っ

ておられる方、どれぐらいおられますか？手挙げて頂けます？結構おられますね。段々ひどくなるという事は、ステロイドにすると段々きついのを塗っていかなければならないし、ステロイド塗るだけではおさまらなくて、ステロイド＋ビタミンDを塗ってもうまくいかない事もあるかもしれない。そうすると免疫抑制剤を飲まなければならぬ、あるいはレチノイドを飲むとか、そうなりますね。

レチノイドを飲んでもつとひどくなってきたという事であれば、免疫抑制剤も併用しようかという事になってきますね。だから段々ひどくなるというのはよくないという事になります。段々ひどくなるというのは、僕は生活習慣的な面が強いと思っています。なぜなら遺伝的素因、自分のなりやすさというものはあまり変わらないですね、生まれつき私はアトピー素因があります、アトピー素因がほとんどひどくなって、常にアトピー性皮膚炎が出ていたり、喘息が出ていたりするかというところはなりませんね。今も自分で注意していますから何も起こりません。乾癬の方ももし出ていなかった時の状態を復元できるならば、

治る可能性は非常に高いと思うのです。遺伝的なりやすさというのはもちろん色々な病気にあります。乾癬以外のどんな病気でもなりやすさの上に、後天的な事が重なってなってくるわけですね。後天的な事というのは、五年、十年、十五年、二十年続けてやった事が、遺伝的素因の上に積み重なってそれが百分を越えれば発病してくるわけです。だから論理的には元へ戻せるという事になります。

もし変える事が出来ないほど異常な事が起こっていなければ変える事が出来るはずというふうに考えて、頑張ってみようかという元ができるわけですね。遺伝的な素因が強いからなっているとあきらめるのは間違いだと思います。後天的な部分をなしにして、病気がなかった時に戻れる事ができる、そういうふうと考えています。段々悪くなる事について、何とかしなければいけませんね。僕はそれは後天的なものとしては、色々な事があると思いますが、後で申し上げます。

難病疾患の発生危険/予防要因の一覧									
疾患名	朝食食べない	睡眠六時間以下	運動週3回以上	風邪引き易い	飲酒毎日2合以上	喫煙習慣あり	喫煙1日20本以上	菓子週3回以上	初経年齢15歳未満
特発性拡張型心筋症 (n=58)	↑↑	↑		↑↑	↑↑↑	↑↑	↑↑↑	↑	ふふふふ
特発性間質性肺炎 (n=104)		↑		↑	↑	↑↑	↑↑↑↑		
von Recklinghausen 病 (n=48)				↑↑↑↑	↑↑↑	ふふふ	ふふふふふ	ふふ	
強皮症 (n=40)		↑↑							ふふふふ
膿瘍性乾癬 (n=50)	↑↑↑↑	↑↑				↑↑↑	↑↑↑↑↑		
混合性結合組織病 (n=69)	↑↑↑	↑			↑↑↑				ふふふ
Behcet 病 (n=71)	↑↑↑	↑		↑↑↑↑		↑↑			ふふふ
潰瘍性大腸炎 (n=48)			↑↑			ふふふふ		↑↑	
Crohn 病 (n=60)			↑↑↑	↑↑↑		ふふふ	ふふふ	↑↑↑	↑↑
突発性聴覚 (n=216)	↑↑	↑↑	↑		↑	↑		ふふ	↑
後縦靱帯骨化症 (n=112)	↑↑		↑	↑					

大野先生がまとめられた日本の疫学調査です。日本中の疫学調査で変わった病気、珍しい病気について全国調査をしています。たとえば難病、厚生労働省指定の難病について、それは特発性拡張型心筋症というこの頃心筋に対する抗体が原因だと言っています、特発性間質性肺炎とか、レックリングハウゼン症とか、強皮症とか、ここに膿瘍性乾癬があります、膿瘍性乾癬とか混合性結合組

織病（膠原病）ですとか、ベーチェット病とか潰瘍性大腸炎、クローン病、突発性難聴とか、後縦靱帯骨化症といった原因が不明と言われる色々な疾患があげられています。日本中同時に疫学調査を行いました、生活習慣との関係を見ますと、例えば膿胞性乾癬の方は、一番近いからいいのではないですか、上向きは悪化因子なのです。上向きは悪化しやすいという印です。そのことをやれば悪化しますよ、一年、二年、三年やれば段々悪化の傾向が強まりますよ、そう書かれていますと僕は解釈しています。一応統計上の問題です。人によって違うかもしれませんが、それがどれくらいの程度かわかりませんが、朝食を食べないということは、一体どういう事が含まれているかという、くたぐたに疲れていて朝食べられない、しんどくて起きられない、食欲がない、胃が弱い、色々考えられますよね。しかし合計してとにかく朝食を食べない習慣の人はこういうことになりやすい。睡眠不足については、睡眠時間六時間以下の人は悪くなりやすいと書いてあります。そうすると膿胞性乾癬の方は、「よく眠れていますか」「いや

不眠なのです」とおっしゃるだけでは悪化の方向へ向かいやすいという事になりますね。例えば喫煙では、喫煙するだけで、どんな悪化していくのに、例えば「二箱吸っています」と言っていた人に「注意しなければなりませんよ」と言うと、「先生、この頃すごく偉いですよ。一箱にしています」と言われるとします。一箱というのは偉いのですか？悪化の方向に向かうと書いてありますね。そういう事でこれは空欄の所も色々な傾向はあるのですけれども、色々な事が日常生活に影響して徐々に悪化させていくことがあるということを示しています。

次は食べ物ですね。脂が好きとか、牛肉をよく食べる、ヨーグルト・チーズ・バター・マーガリン・トマトと書いてありまして、こういう肉とか脂といった状態のものが多く色々な疾患が悪化しやすいという事が示されています。膿胞性乾癬は脂と書いてありますね、これは確かに教科書にも脂の多いのは病気のものと書いてありますね。これはバターですが、バターが悪ければもちろんマーガリンも悪いし、ヨーグルト・チーズなどはいいかもしれませんけれど、

ど、程度の問題がありまして、これらはおそらく一緒ですよ。これが好きな人はこれも好きだし、これも好きだし…これは一体です

悪病疾患の発牛危険要因の一覧

疾患名	要 因	脂分を好む	牛肉週3以上	ヨーグルト週1以上	チーズ週1以上	マーガリン週1以上	バター週1以上	トマト週3以上	4回以上
特発性拡張型心筋症		↑↑↑↑	↑↑						
特発性間質性肺炎		↑						↑	
von Recklinghausen 病				↑↑					
強皮症			↑↑↑	↑↑↑↑↑				↑↑↑↑↑	
膿胞性乾癬		↑*				↑↑			
混合性結合組織病		↑↑							
Behcet 病							↑		
潰瘍性大腸炎		↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑				
Crohn 病		↑↑	↑↑↑↑↑	↑↑↑↑	↑↑↑↑	↑↑↑		↑↑↑	
突発性難聴			↑↑	↑↑	↑	↑	↑	↑	
後縦靱帯骨化症		↑	↑↑	↑↑			↑	↑	

よね。一体として好きだという事になるのはあまり良くないです。ひどくなっていきました。トマト、好きだったらいいかもしれません、トマトで悪くなる病気もある？えつ、何の事？と思われるか。強皮症というのは手足が非常に冷たくて紫色になる病気ですが、手足が冷えるような食物を食べていると非常に悪いです。循環障害を起こしていますので、生の野菜などを食べますと大変手足が

冷えます。それを知らないで毎日トマトジュースを飲むという事はよくないのだろうという事にもつながっているかと思えます。

ところで予防因子として下向きの矢印が出る物もいっぱいありますが、膿胞性乾癬でも魚・野菜・人参・ミカンといったものは良くなると出ていますね。しかも、ど

悪病疾患の発牛予防要因の一覧

疾患名	要 因	魚	野菜	人参	ミカン	大豆	牛乳	小麦	卵	肉	脂	砂糖	塩	酢	酒	タバコ	カフェイン	その他
特発性拡張型心筋症		↑																
特発性間質性肺炎																		
von Recklinghausen 病																		
強皮症																		
膿胞性乾癬																		
混合性結合組織病																		
Behcet 病																		
潰瘍性大腸炎																		
Crohn 病																		
突発性難聴																		
後縦靱帯骨化症																		

れも一緒に全部例外なく下向きです。何をすれば色々な難病が出にくくなるのかというと一緒ではないですか。こう考えると、お茶を飲む・漬け物を食べる・白菜食べる・山菜食べる・魚食べる・干し魚食べる・蒲鉾を食べる・豆腐食

べる・人參食べる・みかん食べる
：誰もが知っている健康食をよく
食べるといふ事に尽きています
ね。そういう事をしているのかど

うかという事が乾癬と関係ないだ
ろうと思つていても、ここにも膿
胞性乾癬と書いてあるように、関
係があります。私が医者になる前
は乾癬の患者さんはとても少な
かつたそうです。実際の所はわか
りませんが、僕の前の教授などは
乾癬の患者さんが来たら見学に行
かなければならないくらい珍し
かつたとおっしゃっています。だ
から戦前、戦後ぐらゐは乾癬は非
常に少なかつた。それから日本で
もどんどん増えてきて、欧米型の
乾癬の方が大変増えてきました。
だから糖尿病でもアトピーでもそ
うだと思つているのですが、食の
影響というのはすごくあつて、欧
米型の食事というのは先程見まし
たように悪化因子中心の食とほと
んど一緒です。日本型の食といふ
のはこんな貧しい食事をしていた
ら欧米に負けるよとかなり切り捨
てられた面があると聞いておりま
す。だから戦後は日本型の食をや
めて欧米型の食に移行したのは間
違ひない。その事と乾癬の患者さ
んが増えてこられた事とは必ず関

係があると考えています。もし今
よりも軽くなりたいと思われる
方、僕はこれがいいと思うので
す。

長寿の里であまり太つたような
方もいなくて、九十才・百才とい
う方もいっぱいおられて元気に働
いておられる。それというのは病
気ではなく長生きしておられると
いふ事なので、どんな物を食べて
おられるのかというところとど一
緒なのです。一冊本を見ましたけ
れども、その辺で採れた物、魚・
煮炊き物などで、天ぷらとかフラ
イなどはほとんど入らないです
ね。こういうものを食べてニコニ
コと暮らしておられる。そういつ
た生活というのは、今もし乾癬に
お困りならば、本気で治したかつ
たら、根本的にはこういう事を重
視する生活をなさる、昔の日本に
戻つてみたらいひと僕は思つてい
ます。もちろん今の乾癬の重症な
所を抑えるのに現代医学の色々な
治療法は重要ですよ。ステロイド
とか免疫抑制剤とか使わなければ
ならない方もたくさんおられると
思います。しかしそれにずっと
頼つてこれで治まつているからい
いではないかと思つているのはよ
くないと思うのです。いいと思つ

ているうちに自分の免疫力とかが
下がりますね。副作用も出やすく
なります。だから強めの薬で抑え
てもらつてゐる間にこういうもの

を利用して自分の力を蓄えて治り
やすい体作りを進めていくといふ
事を毎日頑張らなくてはいけない
と強く思う事が大事だと思いま
す。強く思わないで適当にしてい
る方というのはいっぱいおられま
す。適当にすると一日頑張つても
次の日マイナス次プラスだけれど
次マイナスで変わりませんね。で
もそれでやめて毎日プラスを積み
続けたら一年経つたら三六五プラ
スでしょう。重症の方でも五年
経つたら一五〇〇くらいプラスに
なるでしょう。たつた紙一枚でも
一五〇〇枚は大きいですよ。そう
いう形でできるだけ継続して努め
ていくといふ事の大きさといふの
をお知りになればと思ふのです。
僕はもちろんエトレチネートを使
つたりサイクロスポリンをつ
かつたりしています。ステロイド
もしばらく飲んで頂いたりしてい
る方もあります。その片方でやつ
ているのは、もつと強くなるには
どうすればよいかといふことで
す。私も子どもの時、小学校も満
足に行けなかつた虚弱児童でした

ので、どうすれば強い体を作れる
かといふ事を常に片方で思つてい
たわけですよ。それをしなければき
つい薬から脱却する事はできません。
きつい薬は重要です。また必
要です。今大変なものを抑えてく
れる。しかしそれにかまけて先生
あれ下さいと言つてゐるようでは、
そのうち色々な副作用が出る
でしょう。

脱却する方法としては全人医療
が重要だと思います。全人医療に
も順序があります。①は悠々と
した気持ちです。我慢するのでも
悠々と我慢をして、「畜生こんな
のを我慢しなければならぬ」と
思わず、悠々と我慢をする。自分
の体がこのようだと言つても「病
氣そのうち治るわ」と悠々と考え
る、そんな事です。②は食です。
漢方が先ではなくて食の方が先で
す。食はそれほど重要です。なぜ

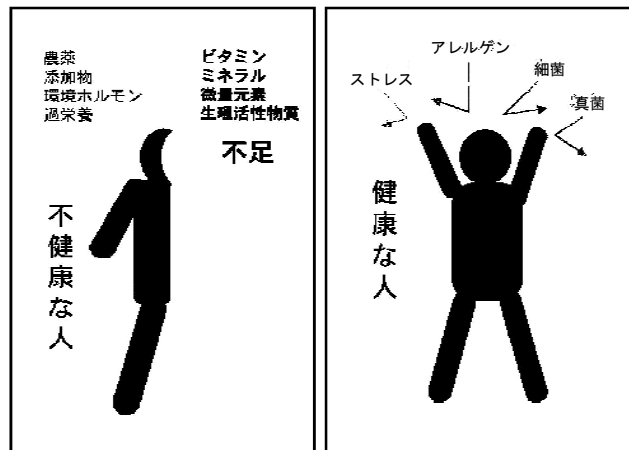
全人医療重要5項目

1. 心
2. 食
3. 漢方
4. 呼吸
5. 運動

それほど重要かと言うと、私どもの体の七十%は水、三十%は物質です。全部食べ物と取り込んだ水から出来ています。そういうものをどういう形で作り上げるかということはとても重要な事になります。③は、この食で入って来た必要十分な成分をどのように動かし、どのように火を付け、どのように燃やして、どのように働かせるかという観点から、漢方薬が重要という事になります。その他に健康な体作り、「おなかブヨブヨしています」という点と、運動して体脂肪を燃やしましょうとか、あるいは呼吸法をして眠れない自分を何とかしましょうとか、そういった自分のフィジカルな事色々使って健康な体を作ると言う事も非常に関係があると思っています。

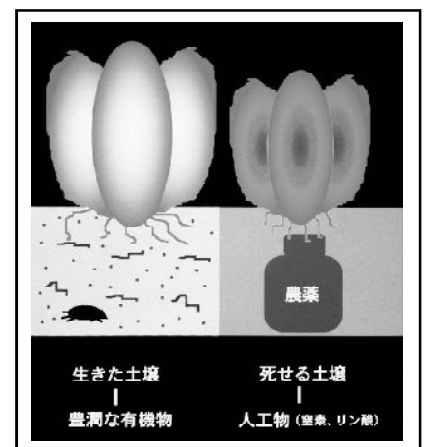
これは現代人の食生活の特集です。若者は食事嫌いであまり食べていていつでもお菓子を食べたりしている。全然必要な栄養素は入っていない。なぜ食が大事だということをし少し申し上げたいと思います。こんなものばかり食べている人がありますね。乾燥の患者さんでも外来で待っているうちにこんなものばかり食べている人がいる

のですよ。それはよくないな、あの人が治らないと僕でも見ていてそう思います。健康な人というのは、緑の人と考えましょう。とこ



ろが不健康な人というのはこんなふうに不健康なのです。食の面からですよ。食事でどんなに不健康になるかという、片方では農薬とか添加物とか環境ホルモンとか食べていますし、片方で過剰な栄養素が入ってきます。ところが片方ではビタミンとかミネラルとか微量元素とか生理活性物質そういうものが不足しているというのが現代人の姿です。私などがえらそ

うに言ってもきつとこうですね。現代人はこうならざるを得ません。それに程度が色々あって、程度がひどければ今ある病気は必ず悪化します。この程度を先程の緑人間に近づけるといいう事が大切です。そういう考えが食事の考えです。例えば食べ物ですが、野菜とかお米とかを考えるだけでも、毎日毎日どんなものを食べて、どうやって自分の体の物質を作ろうかなという事を考えるべきでしょう。それをこちらの野菜を摂り続けるか、こちらの野菜を摂り続けるのかという事によって全然違います。お米でもそうですよ。土が活きていて、何百種類、何千種類の生き物がいて、モグラもやってきて、ミミズは土を耕して口から土を食べてお尻からいっぱい付加価値を付けた肥沃な土を出している。あるいは色々な酵母ですとか、土の中で色々な反応を行っている。ついでに言いますと植物プランクトン・動物プランクトン・ザリガニ・タニシ・ミズスマシ、そういうものが交ぜになつて、生きたり死んだり生きたり死んだりしている。あるいは色々な糞尿、おしっこやうんちなどでもここで反応を起こして肥沃な土



地、豊潤な有機物を作っていくのは間違いない。そうなりますね。だから例えばお米だと、この豊潤な物質を六ヶ月間作り続けてそして結実させているわけです。だからこれを六ヶ月作ってもらうのと、こちらを六ヶ月作ってもらうのは全然違う物が出来上がっていると考えるべきです。こちらは農薬をまいたからそれが入っているのは間違いないし、農薬をまいた途端この生物はほとんどいなくなります。ご自分の近くの田んぼでも見て頂くと、生き物のいない田んぼはいっぱいあります。農薬をまくと、生き物はいない、吸い込むべき有機物がほとんどないという事で、形は似ていますが似て非なるものです。出来るだけこういうものを食べて、ビタミン・ミネラル・そういった物が足

亜鉛

味覚障害、風邪の予防、T細胞・キラー細胞の活性化、
神経細胞間の応答、精子形成への関与、
骨・歯・髪・皮膚の組織構築、糖尿病・心疾患の罹患率抑制、
体内300以上の化学反応の酵素活性に影響

らなくならないような体作りを進めないとよくないでしょう。もちろん知らない成分もいっぱいあるでしょう。食品総合研究所の人に相談しましたら、「その通りです。分からない食物は山のようにありますよ」と言われました。ビタミンの何が足りないとかミネラルの何が足りないとかいう以外に分らない物質がいっぱいあるわけです。ですからこれを摂らないことには、例えば亜鉛ですが、亜鉛は微量元素で重要だと言われていますね。それはこんなふうに色々な物に影響を与えて髪の毛を作ったり、皮膚を作ったりするのに必要だったらいまよくないのです

が、体の中の三百以上の化学反応に關与して、重要な働きをしています。しかし僕はよく外来で診らせてもらっていますが、亜鉛が非常に低い人というのは現代人に結構おられます。亜鉛が低いから尋常性乾癬のような皮膚が出るということだって起こり得るのです。前に手術した後に微量のトレースエレメントを入れていないで乾癬の皮疹を出した人もありますので、こういう微量元素がないだけでも体の中の調節が非常に悪くなります。そういうものが足らないという事にならないような生活をいつも大事にしていきたいですね。なぜ足らなくなるのかという

こんな食品に入っている 亜鉛の働きを迎える食品添加物

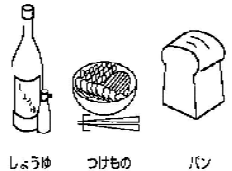
ポリリン酸ナトリウム

弾力を増す、変色防止、やわらかくする、舌ざわりをよくするなどのために添加



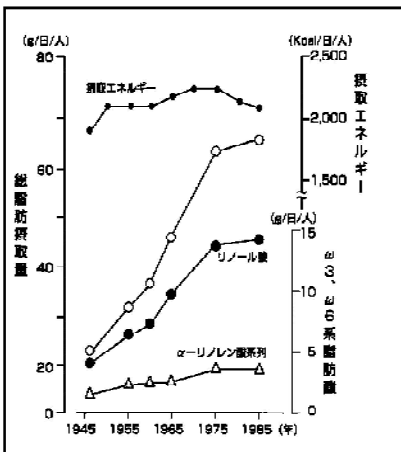
フィチン酸

変色・変質防止、色をよくする、保存性を高めるなどのために添加

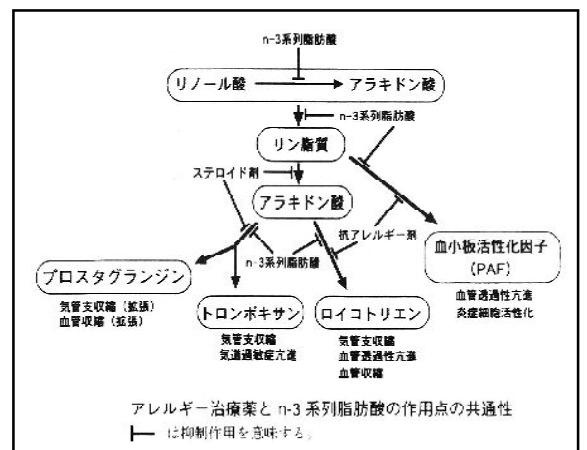


と、例えば、亜鉛を食べていても色々な添加物などがそれをくるんでしまつて、体に吸収しないですね。あるいは皆さんが生活習慣病の薬を飲んでおられると、こうしたものが亜鉛をくるんでしまつて、体の中に入つてこなくなります。だから現代人は亜鉛が非常に少なくなるのだろうと言われています。

足らない物について今お話をしましたが、多くて困る物、これは大変重要と思つている物をお話しますと、僕は脂は重要だと思つています。日本人の総脂肪の摂取量ですが、エネルギーはあまり変わつていないのですが、脂の摂取量はものすごく増えています。その中でもリノール酸というのがずいぶん増えていてリノレン酸はそんなに増えていません。リノール



酸というのは、昔マーガリンにはリノール酸が入つていて健康にいいと皆さん聞いておられたでしょう。リノール酸が入つていてコレステロールが下がるからマーガリン使え使えとすごく言いましたですね。戦後四十年間は言っていましたね。それは良かったかどうか今検証されているところです。なぜかと言いますと、この話は名古屋市大で脂質栄養学をよくやっておられる奥山晴美先生という方に教えて頂いたのですけれど、リノール酸というのはアラキドン酸の元になってこれを作っています。アラキドン酸というのは体の中の炎症物質であるプロスタグラ



ンジンとかトロンボキサンとかロイコトリエンとかこういう物の元になる物質なのですね。アラキドン酸を作るためには必ずリノール酸が要るということになっていきます。リノール酸なしにプロスタグランジンとかトロンボキサンとかは作れないという事になっていきます。ところがリノール酸は必須の脂でして、必ず要るから食べなければならぬという事になっていきます。必ず要るから食べればいい。しかし食べ過ぎたらものすごく炎症を起こしやすくなるのではないかと疑われます。一体どれくらい食べればいいかというところの少しです。昔の人間は山野の色々な植物を歩いて採って食べていました。山には千八百種類の食べべき植物が生えています。そういういたものや山の木イチゴとかクルミなどを食べてやっていました。青い物を食べて摂れる程度のリノール酸で十分です。そんな程度なのです。脂として認識しない程度で十分リノール酸は摂れます。それ以上に食べた物は過剰な物として体の中で処理できなくなるかもしれません。乾癬はすごく赤くなって炎症を起こしていますね。だから過剰なリノール酸を摂

食の注意

1. 近くでとれた旬の物を食べる
2. 薄味の和食を基本にする
3. 野菜（根、茎、葉）、穀類（豆類など）、海藻を十分にとる（できれば無農薬のもの）
4. 魚を中心にして肉類は極力減らす
5. 油脂を使わないようにする
6. 甘味を極力減らす（果物、100%ジュースも）
7. 調味料としての油、砂糖も減らす
8. 朝もごはん食にする
9. 水は良い浄水器を通すか、天然の良水を取り入れる

るということは大変悪いのではないかとこの事になります。そこで私も乾癬の人には肉や脂や甘い物は出来るだけ減らしましょう、魚・野菜・穀類を極力増やしましょうという事をお誘いしています。食の注意というのは先程最初にお見せしたように色々な病気でも一緒なのだったら、患者さんに食べ物に注意しましょうという時に、近くで採れた旬の物を食べましょう、薄味の和食に出来るだけけしましょう、野菜は根・茎・葉と色々な所をよく食べましょう。特に青い物は大事ですよ、出来れば無農薬のものにしましょう、魚を中心にして肉は極力減らしま

しょう、油を使わないようにしましょう、使うならオリーブオイルかしそ油しかありませんよという事を申し上げています。なぜならリノール酸が少ないからです。他の理由はありません。リノール酸を減らすという一点に集中します。甘い物もできるだけ減らしましょう。調味料としても脂や砂糖を減らしましょう、野菜だからと言って、野菜炒めを食べるのはいいと言って、どんどん油を使うとその程度でもすごく過剰になります。だからできるだけ徹底して脂を減らすようにという事に集中します。それはなぜかというところ論理的な話だと思えます。すでに体では数Kgのリノール酸が貯まっていると考えていると奥山先生は言っています。数Kgのものを減らすと思うとどうしても必須のものだと言ってもバランスよく摂るのではなくて徹底的に減らすという方向に行く必要があると思います。朝も御飯にしましょう。これを実行されると随分違います。朝のパンの中には植物油、ショートニングという油も入っています。それから食べ物としては、ハムエッグとかになるでしょう。マーガリンとかバターも塗っ

てましたでしょう。だから朝を御飯にするだけで先の健康な体作りということを指導しますが、朝をパンにすると炎症物質を摂ることが始まるのではないかいいう事になります。だから朝も御飯にしましょう。その方が長期に亘って悪化させない元としては大事だと思います。水もいい水を摂りましょう。

私どもでは患者さんに必ず書いてもらいます。皆さん帰られたら「先生気を付けます」と言われます。次会うでしょう。「やってます、気付けてます」と言われるのです。ところがそれって野菜を少し増やしたとか、好きだった脂を少し減らした程度で頑張ってますとおっしゃるのです。そうではなくて本気で治りたいのなら本気でやりましょうという事で点数を付けます。野菜の青い物が見えない所には青線を書いて脂を使ったり肉を食べたりとかは赤線を引きます。これはすでにやっておられる方ですけど、それでも線がいつぱい入っていて、この線を半分くらい減らして下さいと言って帰って頂きます。一度に出来ませんので半分減らすのが普通にできるよいうになったらまたお願いしますと

いうふうにしてやっています。乾癬ではないのですが、食事が出来ればどんなによくなるかですが、この方は全身の湿疹なのです。もう四、五年こんな状態が続いて七十才ぐらいで大変な状態の方です。本当はIGEも高くてアトピーの疑いもあるのですが、大変だとおっしゃるので、ではやってみましょうということで行いました。最初だけセレスタミンを飲みましたが後はなしでした。この方は完璧にできるのです。線が全く付かないのです。「えらいですね」といつも言い続けて、朝も「御飯どんなのですか」と聞くと「御飯と赤だし、エンドウ豆御飯・あさり豆腐・キクナのお浸し・豆腐のみそ汁、御飯・こんにゃく・豆腐・赤だし：」お昼は「キクナのごま和え・とろろそば・豆腐・赤だし：」夜もともかく全部そうなのです。それで行っておられるのです。おやつはサツマイモだけでずつと通しています。こうされてですね、すごく早く治ってしまっただけです。治って一切後は出ません。これが数年間、困ってる・困ってるとおっしゃってたのですよ。今までの肉や脂中心をガラッと変えられて、あつという間にき

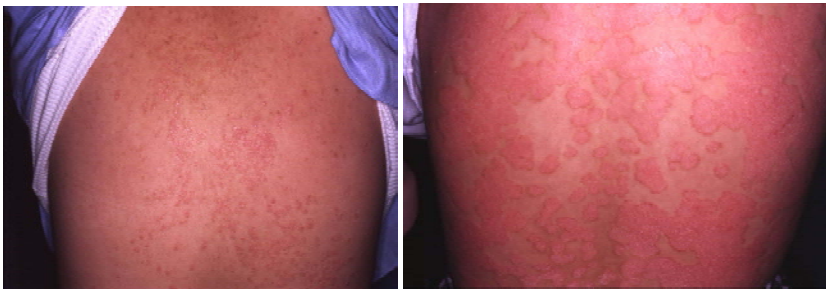
れいになってそのままです。驚きますよね。この方アレルギーだった人でIGEの値も二万から五百ぐらいに落ちました。色々なものにアレルギーでプラスだったのが、ゼロに戻ったのです。それぐらい劇的に変わるといふ事があるという事です。

僕の外来は今アトピーの外来です。ので、今は乾癬の患者さんは紹介された人しか診ていないのですが、簡単な方はどれぐらい治るかというのを見て頂きます。七才の女の子が来しました。お姉さんが全身に乾癬の症状がひどくて、もう私は治らないらしいと言つてめちゃくちゃしているという話を聞きました。姉は高校生で、妹の七才の子が来て、一年前両眼瞼に紅斑ができ、続いて近所でステロイドをもらうのですが、効かないという事で紹介されて来しました。便秘がひどくて、お母さんは「肉食の家です」と自分からおっしゃる方でした。初診の時写真も撮らなかつたのですが、あまりに治るので写真を撮りました。この両眼瞼にあつてここは真っ赤に腫れていたのですが、最初何か分からなかつたです。お姉ちゃんが乾癬と言われ、「そうかこれ乾癬なんだ」

と思つて、一年間治らなかつたと言われましたが、これが二週間から三週間後です。ね、出したのは「桂枝茯苓丸」と食事に注意ということだけです。外用薬はありません。その後この子は、これで二ヶ月ぐらいですが、ほとんど今も治つたままで全く出ません。それどころかお姉ちゃんが、この子が治つたのを見て、今です。ね、いたのをやめて、おばあちゃんの所へ行つて昔の食事を食べるようになった。肉食をやめてしまったのです。ね。そうすると「先生ほんとに治りました」とお母さんが言われるのです。僕はこの方を見ていないです。ひどくてやけになつてめちゃくちゃしていたのをおばあちゃんのお飯に代えたらほとんど治りましたというので、姉妹揃つて治つたのです。だからめちゃくちゃしている人ほど治りやすいのでぜひ食の注意はして下さい。いまものすごい注意している人がこれから大変注意をすればいけるかもしれません、その方の注意はかなり頑張らなければいけないでしょう。今全然考えずめちゃくちゃしている人で、今申し上げたい食べ物と逆の事をしてる人はすごく治りやすいと思

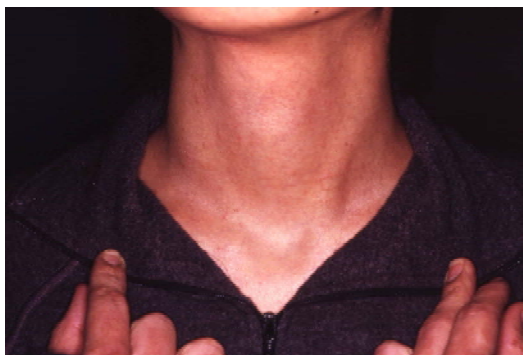
ます。ぜひ頑張つてみてください。悪い食事の方ほどやればやるほど治ると思います。

この方はなかなか治らなかつたのですが、五才の時に乾癬の皮疹が生じて、僕が診たのは十才ぐらいだったと思います。いくら言つても食べて食べて仕方がない。回生病院から紹介されてきました。「〇〇ちゃん、あまり食べないで



「おこうね」と言っても、全然止まりませんでした。やっと年頃になってきて食べるのをやめてきつた所、漢方薬とまああまりきついのは塗っていません。その頃はリドメックスやボンアルファを塗って食事に注意していました。だいぶ治ってきました、顔もひどかったのですが、最近非常にきれいになっていきます。だからあきらめていても長期戦でまだいけません。食の注意というのは、やって頑張つてじりじりと効果を表すので基礎作りなのです。ひどい状態を抑えるのはステロイド・免疫抑制剤・レチノイドなどで、ビタミンDなどはいくら塗ってもいいというすごくいい薬なのですが、それだけで治まらない時はきつい薬にいきますよね。だからきつい薬をなくすための注意をしてベース作りをされるといふ事の良さというのを今日は申し上げていと言ふことになります。

この方は今言つたような注意をして治った方です。膿胞性乾癬もそういうことでびつくりした例です。この方はおそらく二十才ぐらいの時に来られた方で、治りますよと言つて注意をして頂いてこのまま悪化せずにじりじりと治りま



した。治ったままです。この方の舌の静脈がすごく浮いています。これをみたらこれを治さなければならぬというのには僕が普通に思



うことです。今の人の背中です。大してひどくないですね。大してひどくないのは頑張れば随分治り



やすいと思っています。

この方も注意をして頂いてじりじりとよくなって完全に何も塗らなくてもいい状態になりました。



しかしもう治ったと思って食の注意をやめると、パアッと出てくるのです。それは例外なくそうです。だからその人その人に応じた食をここまでやっていたら軽い乾癬は治した状態でいけるというレベルがあると思っています。この方はいくら言っても焼き肉などばかり食べている方ですが、随分ましになりました。今も外来に通って来られますけれど、注意は中ぐらい、しかし漢方薬は欲しいし、先生に診て欲しいと言って頂いて



います。色々な所を回ってきたけれど、そのやり方がいいと自分ではおっしゃるので、まあそうかなと思っています。これは最初のひどい状態です。こんなにひどかったのですが、やったらやっただけ半分はいいという事です。どこで患者さんが納得されるかが問題です。食べるのは食べて、酒も飲んで、これぐらいだったらいと言いたいのか、いや毎年悪くなっていくから、もっと悪くなるのはせめて止めたいのか、もっと完璧な状態を目指すのか、いやいやきつい薬を止めたいから何とか努力したいのか、それを選ぶ為には自分で努力をかなりすると結構いいですよという話なのですが、お分かりでしょうか。

この方は僕と違う先生が外来でサイクロシスポリン、ステロイド、デルモベート外用とかされたりしていて、膿胞性乾癬で何度も入院されておられた方です。全身紅皮症で大変だったのですね。ところが膿胞性乾癬というのは喉が腫れたらひどくなるでしょう。乾癬自身も喉が腫れたらひどくなりますが、喉のバイ菌とか、口の中にも常在菌があります。あるいは多くのの方は歳を取ってきますと歯槽

膿漏などでバイ菌の巣になっています。あるいは中耳炎ですとか胆嚢炎ですとか、そういう菌が増えると乾癬は悪くなるという方はとても多いと思うのです。バイ菌に強くなければならないというのは前提ですね。治療するためには喉も腫れにくい人になる、バイ菌が付いても腫れ上がらない人になる、そうなりたいものです。ね。なりたいのに免疫抑制剤をずっと飲んでいまずと、段々弱くなるでしょう。でもこんな状態を抑えるのは免疫抑制剤を使って抑えて弱くなつて一度治つても、次また喉がすぐ腫れるのです。喉がすぐ腫れるとまた全身真っ赤になって膿がパアッと出てくるのです。という事でミゼラブルな状態だったのですけれど、「いや僕が診させてもらう」と引き受けることになりました。それで逆に一生懸命強くなる治療を今までやってこられました。食事も全部切り替えてやってきました。今随分よくなりました。ほとんど治ったのです。

この方なのですけれど、顔が真っ赤で大変だったのです。そうするとかなりよくなったので、煙草もヘビーに吸っていました。が、よしつ、煙草をやめると言ったら

驚くほどまたましになるのです。ね。という事で何とか逆に今まで放っておられた方があれば、強い体作りをして、喉が腫れなくなつて、バイ菌に負けないようになつていくという方向性を何とかお取りになる事が、大変重要な事だと思っています。なぜかという長い間免疫抑制剤を飲まなければ仕方がないと思つて飲みますよね。飲まないと思つて飲まずに飲んできたのですけれど、片方で自分では注意してきましたかと言いますと、注意していません。強くなる自分などやっていません。だから薬で弱るだけ弱つてのどがまた腫れまくり、年に五回腫れていたものが十回腫れるとなつたら十回発作的にパアッと悪くなるという事になるでしょう。一時抑えは出来るのですけれど段々回数が多くなるとか、なり方がひどくなるとか出てくる方があると思うのです。そういう事をなくす意味でも強い自分を作るということには是非本気で取り組むということが大事です。チョコチョコでは効果は出にくいものです。もし治りたければ本気で取り組んでみましょう、というのがお誘いです。以上です。御清聴ありがとうございました。

質疑応答

回答

石井先生
吉川先生
小林先生
樽谷先生
東山先生



左から石井・東山・吉川・小林・樽谷の各先生

本日皆様からのご質問に回答していただく先生方を紹介させていただきます。

石井先生

吉川邦彦先生

「今年の三月に大阪大学を定年退職いたしました、今は民間の病院で診療しております。」

小林照明先生

「大阪大学で吉川先生、東山先生と共に乾癬外来を担当させていただいております、今は開業しまして、週に一度大阪大学の乾癬外来を担当させていただいております。宜しくお願い致します。」

樽谷先生

「吉良先生が十月で留学されまして、その後代わりに乾癬外来を担当させていただいております。どうぞ宜しくお願い致します。」

それでは質疑応答に入りたいと思います。

まずは今日の石井先生の講演に関するご質問にお答えしたいと思います。

Q①

「乳製品のうち、バターはあまり食べませんがチーズは良く食べます。チーズはいかがでしょう？」

A①

「チーズというのは、私の頭の中ではいい食べ物だと思っています。発酵食品というのはいいですよね。ヨーグルトやチーズなど、身体にもいいし良く売っていますよね。私もヨーグルトは食べています。合計どれくらい食べるか、合計どれくらい欧米型の食事をするのかという問題だと思うんです。

す。チーズを食べたいのなら、他の乳製品は一切止めましょう、など。そういう形でお出来になるのかどうかという事だと思います。あるいは先ほど申し上げたような油の注意というものをされるのかどうか、そういった事に関わってくるのだと思います。ですので、チーズが絶対にダメだとかそういう事ではないのです。何故かと申しますと、ある患者さんが糖尿病も持っていて、全身太っているし全然治らないとおっしゃっていて、その方がしばらく来られなくてある日突然来られましたら、えらく痩せてスラッとした身体で来られました。びっくりしてどうしたのかと聞きますと、「先生、もう治りました」とおっしゃいます。どうして治ったのかと聞きますと、「先生、私茶そばばかり食べていました。」とおっしゃいます。

もしひどくて方向転換してみるのなら、先ほど申しましたような和食一辺倒の食というものを試してみるのもいいのではないかと。オースメはそうだと思います。乳製品なども昔は田舎では食べておりませんでしたよね。牛乳は健康には絶対に大事だと言います

が、それは戦後の考えであって、別にそれが無かったからといってカルシウム不足になるかというところではない。カルシウムはじゃこやめざしを食べて補えばいいことです。それが長寿の食の基本ではないでしょうか。一度、昔日本に少なかったということを基本にして、昔の食事の写真を見て昔の食事を試してみるという事をお勧めします。だから、チーズが悪いというのは決してありません。また良くなってきたらチーズも食べ始めてみると思います。そしてどれ位食べたなら悪くなるのかを調べてみるというでしょう。治りたければまず試してみれば良いと思います。始める前から恐れることはありません。」

Q②

「現在アルコールはやめておりますが、少量でも悪化の原因となるのでしょうか？」

A②

「食の問題は先ほど申しましたように、チーズにしてもそうですが、治っているのなら少しは食べた方がきっと身体には良いと思います。過剰だから悪いという事に現代人は気付いていない。自分が普通だと思っているんです。脂

もそんなにたまっているのなら、一時的に徹底してする、我慢の子というのにも時には必要なのではないでしょうか？嬉しければできますよね。いいらしい、やってみようかなと思ってするのはお勧めします。

お酒ですが、お酒にも二面性がございます。一合を一日置きに飲まれる方は長寿であるというデータがあります。二合を毎日飲むのは難病の元であるというデータがあります。この二つの境目というのはほんの少しですね。しかも人によって違うのを平均データとして書いています。たとえばお猪口一杯で倒れる人が長寿だからという理由で一合を一日置きに飲んでいいのでしょうか？それはとんでもないことですよね。それは人によってそれぞれ違う。もしものすごく分解酵素が多くてとても強い方ですとたくさん飲んでもいいのかもしれないませんが、私がしばしば経験しますのは、患者さんが焼酎のお湯割りこれぐらいならいいはずやおとしやってお顔はもう赤い、手のひらも赤い。三十年飲んできた。やっぱりそういうのは悪いですね。お酒を飲むと免疫力が弱るかという実験があります。背

中にばい菌を貼り付けて、お酒を飲んでいる方と飲まない方でばい菌がどれだけ育っておできが出来るかという実験をした事があります。飲んでいる方はおできが出来て、飲んでいない方は出来ませんでした。ということで、少し飲みすぎて自分の免疫力が下がる、あるいは免疫系の働きが鈍る、このことは乾癬が免疫力が強いからという話とは違って、免疫の働きが余計に混乱すると考えますと、しばらくは飲むのを控えられるのが本当はいいと思います。もちろん、ボトルを毎日飲むなんていう事はとんでもない話です。本当に治したいのならしばらくやめていただくのがいいと私は思います。何故と云いますと、おそらく腸管なども長年の事で真っ赤に腫れたりしやすくなっている。血管拡張をおこしやすくなっていると思います。乾癬というのは、血管拡張が起こって血管が造成する疾患です。血管が増えて造成するようなことはやめておいたほうがいいと思います。苦しいことを言います。やってみるならアルコールはお控えになったほうがいいと思います。

Q③

「今かかっている漢方のお医者さんの指導では、アレルギーの起こしやすい食べ物、例えば鯖やカキはダメといわれていますがどうでしょうか？サプリメントなどで亜鉛などを摂取していいものでしょうか？」

A③

「乾癬で鯖やカキがダメということがあるのでしょいか？アレルギーがあつて皮疹やジンマシンが出る方はダメでしようけれど、アレルギーがあつて痒みが増す方、乾癬は痒みのある方も多いので食べたら痒くなるという方はダメでしようけれど、比較的鯖などお魚の油というのは、肉の脂リノール酸と拮抗して働きますので積極的に摂取するのが良いと言われてます。拮抗というのは、相反する動きをしてくれるのでただお肉や油をやめましょうというのではなく、お魚も食べた方がいい、却って炎症が治まりますよという風に統計上はなっておりますね。ですの、鯖も悪くないと思います。もちろん痒くなる場合はダメです。サプリメントで亜鉛を摂取していいのかという事です、サプリメントの亜鉛程度であれば私はいいと思います。私はむ

しろ亜鉛が低下している方には外来で亜鉛を出させていただいております。」

Q④

「漢方薬の副作用は大丈夫でしようか？漢方薬と皮膚科のステロイド軟膏を併用しておりますが、両者の併用は何か問題があるのでしょうか？」

A④

「漢方薬でもアレルギーをおこして身体が赤くなる方はおられますし、肝硬変をおこしている方が「小柴胡湯（ショウサイコトウ）」を飲んだら肝臓の為に飲んでいたのに肺の間質性肺炎を起したりというところで有名になってしま、怖がつておられる方も多いのではないかと思います。内臓が弱っている時や感染を起こしているときにはどんなお薬を飲んでも悪い作用をしやす状態になっています。普通の状態には漢方薬はあまり副作用が出にくい点では一番ではないかと思ひます。西洋医学的なお薬の方が数的に言えば副作用は出やすいです。漢方薬の副作用は非常に少ないと思ひます。合わなくてアレルギーを起こすということは少ないです。ステロイド軟膏との併用は何の問題もあり

ません。飲み薬のステロイドと一緒にになっても、何の問題もありません。」

Q⑤

「石井先生のお話の中で、シクロスポリンやステロイドで自己免疫を下げてはいけないというお話があったのですが、自己免疫が高すぎるからシクロスポリンやステロイドを用いて自己免疫を下げる」と乾癬が治まると聞いていますが、一方ではストレスを少なくし、食事療法により免疫力を高めるという風に聞きました。相反する治療法だと思うのですが、どう調整すれば良いのでしょうか？」

A⑤

「これは少し私の言葉が足りなかったのかもしれませんが。乾癬は免疫力が高いのではなく、高いといってもいいのかもしれませんが立派な事ではないでしょう？乾癬がおこるのは立派な免疫力を持っているということではありませんね。ですので、乾癬の場合免疫が高いというのではなく免疫系の異常と考えます。だから異常ではない、正常な状態で免疫系がもつとテキパキと働くような環境作りをしましょうよというのが答えであります。免疫を高めるという意味

は、各免疫細胞が自分の仕事をきっちりとして他の事をしないように出来ないか、ということですが、けれどもそれを細かくどうするかはなかなか難しくて身体の自然治癒力に任せているわけです。自然治癒力に任せるという事は、その最後の環境を良くするという事以外にありません。いい血液を送って、いい血液に必要な成分を乗せてサラサラ血液を送って、老廃物を排除して生きている細胞の十分な働きを引き出すことが出来るかどうか。これは健康の根幹になるものです。身体は六〇兆個の細胞は全て血液によってどういう成分がやってくるのか待ち焦がれているわけです。その場所が汚れたり不純物がその周りを取り囲むのを嫌がっているわけです。いい血液を造って足りない成分を送ってやればより高くよりの確になるはずです。そういった意味で食事療法を使いましょうと高めたという意味ではありません。わかりただけでしたでしょうか。」

Q⑥

「免疫抑制剤とデルモベート・オキサロールを使用してリウマチ

科にも毎月通っていますが、今からでも薬と縁が切れるでしょうか？」

A⑥

「関節症性乾癬の方でしょうか。病歴四十年ですか。大変ですね。私の病院の患者さんでIさんという方は、入院の常連の方で、入院したら真っ赤になって震えていた方だったのですが、それもなくなりましたし、ちよつとした注意もしにくい方でしたが、とても頑張られて、今落ち着いています。今申し上げたなかでやってないと思われる事があれば、それがたくさんあれば有るほどやられたら、よくなる可能性があると思います。ずいぶんやっていると思われたのならやるのが少なくなるでしよ。もしお腹が出ているのなら、よく運動してそのお腹を引っ込めるとか、トライなさることがいいと思います。泣いているよ、トライです。やってみて一年、二年、三年して良くなってくれば嬉しいでしょう。そういう風に考えていただけたらと思います。」

Q⑦

「尋常性乾癬は一生治らないと聞いていますが、どうなのでしょう？」

A⑦…吉川先生

「医者は、この問題について正確な答えは知りません。というのは、古い教科書にはこの病気は慢性で一生治らないという風に書いてあります。しかし皆さん本当に治っていないのかと申しますと、それは分かりません。良くなった人というのは我々医者のところには来られなくなるわけで、治ってから何年経ったけどまだ出ませんとわざわざ言ってくださる人もいない訳ですから、その事について確証がありません。しかし私はこの病気は、石井先生もおっしゃっておりますが遺伝的な体質、それは根本がどんなものなのか物質レベルでまだはつきりと突き止められてはおりませんが、なりやすい体質というものがあって、それに環境の条件が重なって出てくるものであると思います。一度出だすとそれをゼロの状態にする事は非常に難しいけれどもそれを出ない状態にする事は絶対にあります。という事ではないと思います。出ない状態になつていて人というのはあると思いますが、それがどれ位のパーセンテージであるかというのと、私はそう高くないと想像しますが、それは想像の範囲で

あつてデータとして持っているわけではないというのが現状です。しかし絶対になくなることが有り得ないということはないわけです。非常に強い免疫抑制剤やあるいはステロイドを大量に使えば一時的に消すことは可能であります。が、そうではなく自然の状態として皮疹がなくなるという状態は有り得ないことはないと思っております。」

Q⑧ 「ドボネックスやオキサロールを塗ると非常に痒いのですが、休薬したほうが良いのでしょうか？」

A⑧…小林照明先生

「ビタミンDの外用剤は、ステロイドのように長期外用で副作用があるのに比べ、優れた薬だと思います。ただ、効果を追求する為にある程度の高濃度の製剤が出ざるを得ないということがあります。この患者さんの場合、とても痒いということで、原因としては二つあると思います。高濃度を追求した為にビタミンDの成分が刺激を与えているか、もう一つは起剤といましてビタミンDを溶かしている軟膏の成分が肌に合わないということも考えられると思

います。ビタミンDの濃度自体大変高いので刺激がある時にはステロイドの軟膏と混ぜて混合軟膏の状態で塗ることによって、ビタミンDの刺激を抑え、ステロイドの効果も出して、病状を回復に向かわせるという方法があります。この患者さんの場合痒みを訴えているということで、ビタミンDの外用剤は広めに塗りますと乾癬の病変部の周囲の正常部の皮がむけ始めるといふ現象が良くみられるので、もしその事をおっしゃっていただけるのなら、ビタミンの外用剤とはいえ広めに塗らないということが大変大事かと思えます。ドボネックス、オキサロール、それにボンアルファハイという軟膏も出ていますので、それは主治医の先生に相談していただいてビタミンD外用剤を使い分ける、シーケエンシャルセラピーやコンビネーションセラピーと色々と専門用語もありましてステロイドとビタミンDを刺激の少ないように使い分けるといふ方法もありますので、主治医の先生に相談されると良いと思います。」

Q⑨ 「娘がおりますが、遺伝の可能性はどれくらいあるのでしょうか？」

か？」

A⑨…樽谷先生

「統計学的にはだいたい5%、二十人に一人位遺伝があると言われております。遺伝ということはどこの遺伝子が変わ異して、その遺伝子がどんな受け継がれていつてなるというものなので、その遺伝子がどれかというのは世界中で研究が進められておりますが、まだ同定まではされておりません。」

Q⑩ 「お花を作るのが好きで虫がわくので殺虫剤を不用意に使ったから乾癬がでてきたように思うのですが、どうでしょうか？」

A⑩…石井先生

「尋常性乾癬が殺虫剤を一、二回使ったから急に出るという事はないと思います。殺虫剤は農薬ですね。農薬というのは我々は子供の頃から食べ続けております。それは微量だからどうもないと言ってきましたけれども、環境ホルモンという考えからいきますとやはり悪いですね。身体が弱りやすく、細胞の動きなども異常なものにしがちであると考えられております。しかしそれは長い時間かかって作られるものですので、出来るだけ今からでも農薬や殺虫剤

を避けたりするという事や、シツクハウス症候群など化学物質に弱い方が増えてきております。それは出来るだけ避けなければ免疫系の体の不調和は大きくなりやすいだろうということで、避けて強い体作りに努めましょうということが大事ということに帰着すると思えます。ここで二、三度使ったから乾癬になったという事ではないと思います。」

Q⑪ 「中国に行けば最良の漢方医がいるのでしょうか？」

A⑪…石井先生

「私の考えでは、漢方薬も『食』²¹の次にランクするものと考えています。漢方薬を飲めば体が芯から変わっていつてその後は何をしてもいいのだという事ではありません。乾癬の方はなりやすい体質だから乾癬になっている。私も小さい頃から色々な病気をしました。が、それはなりやすい体質だからなっているわけです。なりやすいものはならないような注意をし続けなければ私は今でもアトピー性皮膚炎にならない注意をしていないければ痒くてたまらなくなりました。ですので、ならないような注意をしておかなければ病気がすぐ

に出てくるということです。それは生まれつきで遺伝的というものが関係しているということは変えることはできません。注意をどこまでするかという事がまずあって、その上で、漢方薬はその働きをもっと良くしてくれるものと考えています。中国に行けば一時的には漢方薬をもらって良い状態になる可能性はあります。しかしそれはずっともらい続けることは難しいでしょうし、私もそこまでは知らないのだからですね。」

Q 12

「私は二十五年、乾癬を患っておりまして、ただあまり広がっておりません。最初は軟膏をもらっているだけで塗っても全然変化がありませんでした。頭にはデルモベートを塗ると治まるのですが、かさぶたに軟膏を塗っても全然効きませんでした。そこでここ六、七年はラップをしたりしました。軟膏をつけて防水フィルムを上から巻くと一時的にですが間違いなく良くなります。こういう治療法というのは、ホルモンを過剰に摂取してしまったりなど、問題は無いのでしょうか？」

A 12…吉川先生

「やりすぎれば副作用は出てき

ます。皮膚が非常に薄くなって、毛細血管が拡張して赤っぽくなってくるという状態になりますので、ラップの使用というのは必要最小限にされた方がいいとは思いますが。常にラップを巻いているところは皮膚が薄くなっていますか？全身的にはよほど広範囲にラップに包めば影響は出てきます。しかし小範囲であれば大丈夫です。」

小林先生

「先程のご質問で薬を塗ってもまたすぐに出てくるという事ですが、軟膏にはステロイド軟膏とビタミンの軟膏がありまして、最近ではビタミンの軟膏を使われる風潮にあります。ビタミンがいいと言われているのは一度消えてから次に出てくるまでの期間が長いということがあります。もしステロイド軟膏を塗ってからラップで巻くという治療をされるなら（この治療法をODTというのですが）、ビタミンを組み入れてされたほうがステロイドの常用性がなくなりますし、ビタミンでフオロー出来るのならそちらの方が肌に優しいのでいいかもしれません。」

Q 13

「自分の家族には同じ症状の人

はいないのですが、食事や遺伝のほかに何か考えられる原因はあるのでしょうか？」

A 13…石井先生

「家族の方でよく発症されるのは、欧米の方が多いですね。欧米の方は家族で何人も発症されていたり、症状がひどいということがあります。日本では家族でなれる方は少ないですね。たまたま家族で二人なっておられるということとは稀なほうです。それから遺伝や食事以外の原因ですか……。乾癬を患っている時に感染症をおこすと悪くなりますよね。食と関連して運動をしないなども脂肪を増やして悪くなりますね。風邪を引いた時にも悪化する方が多いですよ。そういう感染というのは気をつけたほうがいいですね。これをするから乾癬が誘発されたというの……。ストレスは大きく関係しておりますね。日常生活のリズムが乱れている方はやはり悪化傾向にあると思います。」

東山先生

「今石井先生がおっしゃられた感染というのはいわゆる感染症という事で、扁桃炎や中耳炎、歯周病という意味での感染ですね。そういう感染がきっかけとなっ

て悪くなる事があるとか、精神的なストレス、身内の方のご不幸があったり、睡眠不足など生活のリズムが不規則になったりする事は乾癬を悪くする要因であると思います。」

Q 14 「漢方薬ですが、保険の適用される病院と保険の適用されない薬局では扱っている漢方薬というのは同じものなのでしょうか？」

A 14…石井先生

「エキス製剤と言って、シートパックになっているものは病院においてあれば保険で使えると思います。しかしながら、草を切り刻んで混ぜて炊くというのは保険には適用されません。」

Q 15

「私は今年初めて参加させていただきました。現在二つの病院に通っているのですが、今日のお話は私にとってバイブルのような価値があったのですが、今日のお話の詳細を会報に掲載していただくとか、先生の著書を購入させていただきたいのですが、そういうものがあれば教えていただきたいです。」

A 15…東山先生

「今日の講演内容につきましては毎回の講演を会報の方で詳し

く、ほとんどその通りをお書きして会員の方にお配りしておりますので、それは次回の会報を参考にしたいだければいいと思います。」

石井先生

「本の方は、診察や日常に追われておりましてなかなか書いておりません。今日の発表の用意もあたたたと昨日の九時にやっと出来上がったような次第で、なかなか本まで手が届いていないというのが実情です。何かのお役に立つと嬉しいと思います。ご質問があればいつでもおっしゃっていただければお答えしたいと思います。」

Q⑩

「非常に参考になるお話有難うございます。私は治療歴十五年程になります。しかし、何か痒いところに手が届かないというか、これという原因がお話を聞いても出てきません。乾癬を引き起こす何かの共通点がどこにあるのではないかと思うのですが、もちろんストレスや環境などもあると思いますし、例えば虫歯の治療が乾癬を引き起こす原因になったとか、何か共通点を見出せないかと思うのですが。例えば遺伝体質でしたら、私の兄弟には乾癬の者は一人

もいませんでした。しかし私の小さい頃父は一時期牛肉をたくさん食べておりまして、乾癬かどうかはわかりませんが父がかなり皮膚症状の悪くなった時期がありました。私だけが同じ体質を受け継いでいるのかとも思います。私は五十代で管理職につき、それがかなりストレスとなっていたように思えます。乾癬患者に何か共通点がないものでしょうか？」

A⑩…石井先生

「乾癬は世界中ですごく今まで長い間研究してこれだというものが見つからないので原因不明という事になっておりますが、そういう疾患は山のようにあります。難病特定疾患の中に膿胞性乾癬が入っておりますが、膿胞性乾癬は残念なことに乾癬がほとんどひどくなつて全身が真っ赤になつて次は膿胞が一杯出てきます。その膿胞性乾癬は原因不明の難病に特定されていきますので、無料で診察をしなければいけないという事になっております。これだという原因のわからない病気というのは山のようにあります。その共通の悪化因子として、先程お示ししましたような生活や食をあげております。何故そうなのかという私の見

解を申し上げます。遺伝子というもの人間を設計しておりますね。遺伝子の設計図は仕様書がついているのだと思います。人間というのは、誰も見たことはありませんがこういう生活をしないと病気になりますよという仕様書が生まれつきついているのです。例えばパンダは笹を食べるように、ライオンは肉を食べるように、そういった設計で生まれてきます。例えばライオンが草ばかり食べていたら何か病気になるでしょうし、パンダから笹を取り上げて肉ばかりあげていたら何か病気になるかもしれません。例えば、ナマケモノという動物をいつも木にぶらさがって怠けているからと、ものすごく走らしたとしましょう。すると、それで病気になるかもしれません。それぞれの生物には生まれつきこういう生き方をしないといけないという決まりがきつとあるのだと私は思っています。そこから逸脱すると病気が起こってきます。それを遺伝子的に設計するのは難しいのです。もともと病気が起こるようなものなのです。六十兆個の細胞が、全部共同で働いて生きていく身体を作り続けるというのは非常に難しいのです。

絶対に故障がおこるのです。これを故障の起こらないように設計するのはどんな設計者でも出来ませんが、遺伝子はそれを行ったのです。比較的こうやって生きてもらうと病気が少ないですよという生き方が生まれつき決まっているのです。人間は比較的植物食に作られています。というのも、奥歯の臼歯は穀物を食べる為の臼の歯、切歯は菜っ葉を食べる為の歯、犬歯はほんの小さなものが二対あるだけです。これは肉を食べるような歯ではありません。おそらく昔は小さな虫を食べたり、川の小さな魚やバッタ、イナゴや蜂の子などを食べて暮らしていたのだと思います。大きな動物を食べるものは必ず速く走れるそうです。速く走れないものはそんなに大きなものを食べないのが普通なのです。人間は速いですか？いくら速く走っても馬や牛に追いついて襲いかかって肉を食べるというものではありませんね。それはもう生まれついて歯に現れているのです。爪も発達していませんので、動物に襲いかかって食べられるようには設計されていないと考えてください。設計図通りに使わない工作物は壊れますよね？そういう

考えて、壊れやすいから色々な事に注意をしなければいけないという事です。遺伝的には100%遺伝であれば、生まれた時からその病気が出ているわけです。例えば私はアザがあります。このアザは私がいくら注意をして健康食の生活をしても消えません。もう生まれた時に100%遺伝なのです。ところが乾癬の方は違います。年をとってから出てくるから、遺伝もあるけれど後天的な事を色々として出やすい状態を自分で作ったと考えていただくといえます。人間は本来動物なので動かなければなりません。じっとして薬を飲んで早く健康にしてくれと言っても無理に近いということ。ばい菌でなるのかとか、一つ原因を決めてくれと言っても決まらないのはそこにあると思います。総合的な身体の不調を自分で作ってなりやすい病気が出てしまう。なりやすい病気といえ、私は胃がんになりやすいです。親も親戚も皆胃がんで亡くなっています。無茶をすればすぐに胃がんになるだろうと思つて摂生しています。無茶をすればなりやすい病気はすぐに出るので。という風に考えていただくので分かりやすいかと思ひます。」

--- Infomation S ---

★第103回 日本皮膚科学会総会

期日：平成16年4月16日（金）～18日（日）

場所：京都国際会館

（第103回日本皮膚科学会総会は三日間にわたり、京都国際会館において開催されます。今回の総会は、今まで開催された日本皮膚科学会の開催方法を改め新しいスタイルによる初めての総会になるとのことです。開催主催者の京都大宮地教授は「新しい世紀を迎えて、新しい世代が社会と会員に問う総会の試金石」という挨拶されております。また来年からの新たなスタイルで開催される総会の特徴は、医師への教育講演を主にした点と華美を排し、実務に徹した簡素かつ合理的な総会で、ベビーシッター（チャイルドケア）ルームや特別展示室（ホスピタリティールーム）もご用意するとのこと。また、例年別々に開催されていた日本研究皮膚科学会と共催し、平成16年4月14日（水）から研究思考の学会が始まり週末に近づくほど臨床思考のテーマ推移するという皮膚科学会ウィークとなるとのことです。大阪乾癬患者友の会では膚科学会会場で乾癬患者会の広報活動を行う予定です。これは学会会頭で京大皮膚科の宮地教授のご厚意によるもので、初めての試みです。今までは乾癬を専門とする医師への活動でしたが、今回は大学、病院、開業医などより多くの皮膚科医、皮膚科学研究者への啓蒙活動になります。）

★第19回日本乾癬学会・総会学術大会

期日：平成16年9月4日（土）～5日（日）

会場：山形テルサ 山形市双葉町1-2-3

主催：近藤繁夫教授（山形大学皮膚科）

（全国の患者会主催の学習懇談会を予定しています。）

★東京地区乾癬患者友の会 温泉懇談会 in 片品

期日：平成16年4月10日（土）～11日（日）（1泊2日）

場 所 群馬県 尾瀬片品温泉

費 用 大人15,000円・小学生10,000円・幼児1,500円

内 容 東京新宿発着の往復バス代と2食付宿泊費（幼児に食事代は含まれていません。）

人 数 30名程度を予定（先着順に受付をし定員になりしだい終了します。）

お問い合わせ 東京地区乾癬患者友の会事務局まで Email info@kansen.info

会員の方は詳細ページをご覧ください。 リンク先はこちらです

<http://www.kansen.info/member/ivent2004.html>

（東京地区乾癬患者友の会のホームページより転載させて頂きました）

乾癬の完治をめざして

副会長 森

ただいま、ご紹介にあずかりました森です。今日は私の体験スピーチということで、この壇上でお話することになりましたが、実は定例会ごと、体験スピーチの演者さんを見つけてくる役目は私の担当ということになっていまして、今回たまたまお願いした方が都合で定例会に参加できなくなりました。他に代替スピーチの方も見当たらず、困りましたがよくよく考えてみますと、私はいつも皆さまにお願いするばかりで、自分自身が一度も体験スピーチをしたことがないことに気がつきました。そこで、今回は私自身が自分の患者としての体験とこの友の会創立以来のかかわりの中で、現在に至ったいきさつなどをお話して、その中で、何か皆

さまに得るところがありましたらうれしいことだと考えて、スピーチを引き受けたわけです。

私の乾癬のなりはじめ

私は、現在五十九歳です。乾癬の発症は四十二歳〜四十三歳頃だと思えます。思い起こせば、発症当時八月ころのことですが、家内と些細なことでトラブルになりました。突然二人の子供ともども蒸発、早い話長期里帰りされてしまったことがきっかけでした。かれこれ、半月ばかり不自由な独身生活にもどり、昼食、夕飯と職場の近く中華料理屋さんでこつてりした中華料理を毎日食べ続け、普段とは違う食生活を経験しまし

た。その後ぼつんと頭の中に湿疹ができたのが始まりです。私は、今も、その中華料理の連続摂取？と夫婦喧嘩のストレスが皮膚発症の原因と信じて疑いませんが、果たしてどうでしょう？その頭のおできらしきものが、ひじ、背中と拡がってきて、近くの開業医の先生に診ていただきましたが、いっこうに治りません。そこで、市内の総合病院の皮膚科で受診することになりましたが、初診は女医先生でした。先生は皮疹をみるなり、「この病気はすぐには治りません。年単位で治療を考えて下さい」と言われました。

私は「年単位」という説明に「年単位とは恐らく一年くらい辛抱強く治療に専念すれば治るんだ」と都合よく理解し気楽に考えておりました。二週間に一度は通院し、外用薬はステロイドのマイザー軟膏やデルモベートローションを処方されていた。その頭からはじまった皮疹も次第に、ひじ、背中、臀部、陰部、足のひざ、すね、ふくらはぎ、と全身に拡がる一方でし

た。病院では、最初の女医先生も変わり、あいも変わらずステロイドの治療でした。ある時、担当の先生がお休みで代理の先生に診察されました。

「先生、このカイセンは何時治るんですか？」と質問を發すると、その代理先生は呆れ顔で「あんたは、何を言ってるんですか？カイセンだなんて、カイセン（疥癬）は伝染する病気で、そんなことを云ったら人に嫌われますよ」といきなり叱られ、「主治医の先生にしっかりと病名を聞かなければ駄目ですよ。あなたの病名はこれです・・・」先生は机の引出しからゴム印を取り出し、紙にどんと押ししました。目の前に突きつけられたメモ用紙には「尋常性乾癬」と大きな字で押されてありました。私が、この難しい字の病名を正確に知ったのは、この時が初めてでした。発症から、すでに二年経っていました。

ドクターショッピング

同じ病気で通っていても、症状が良くならないと、つぎつぎ病院を変えたくなるのは人情ですね。私も知人から他府県（近畿地方）に皮膚病を治すので有名な先生がいるというのを聞きつけました。「ああその病院なら行ったことがあるよ」と思い

当たる方もあるかも知れませんが。週末の朝六時から車で二時間かけて紹介された病院に行きました。山あいのその皮膚科専門病院は有名というだけあって、朝八時に到着したのに、玄関は受診を待つ患者さんがいっぱいでした。

ドクターのきつい一言

長らく待たされて、診察の順番がきました。先生が言いました。

「どうしましたか？」

私「先生、この皮膚病が…」

シャツをたくし上げて腕を見せました。

先生「足を見せて…」

先生「背中を見せて…」

先生「頭の中にはあるの…」

私「はい、あります」

先生「前の先生には病名を聞いてますか」

私「はい」

先生「この病気一生治らん…」

私「……………」

これは何ら私が修飾していないそのままの言葉です。いくらノー天気な私でも、これはショックな言葉でした。もっと他に言いようは無いの？こう言いたい気持ちを抑えて傷ついた気持ちでその日は帰りました。当然といえますが、この病院は二回程度通って、通院を止めました。よく考えてみると、「治らん」と宣言した医師に治せるはずはなく、通い続けても治るはずはないと思ったからです。

友の会との出会い

これがきっかけで、一念発

私の乾癬の症状（99年7月頃）



右足 左足



起。乾癬の情報収集に精を出す
気になってきました。さいわい
といいますかパソコンをしてい
ましたので、インターネット
で、「皮膚病」「乾癬」の言葉を
検索しました。ヒットしました
ね。見つけました。

「大阪乾癬患者友の会」ホーム
ページ 平成十年十二月七日
(月) 午後六時より大阪大学付
属病院において設立総会が開催
されます。」

私は食い入るようにそのホー
ムページを見ました。行ってみ
ようか? 何か乾癬について情報
が手に入るかも知れない。十二
月五日(土)のことでした。あ
けて十二月七日は大阪の千里中
央駅より大阪大学までバスで行
きました。当日五時過ぎは日没
は早く、すでに辺りは真っ暗
で、雨模様。振りしきる強い雨
で肌寒い夜でした。何か心細い
気持ちで、大学付属病院の第一
カンファレンスルームへ向かい
ましたが、部屋にはすでに何人
か座っておられ、私が自分以外
の乾癬患者さんにお会いしたの

はその時がはじめでした。吉川
先生や東山先生をはじめスタッ
フの方々をお見かけして、何か
安心感のようなものが、心によ
ぎったのが、今も思い出されま
す。

行き掛かりで世話役に

総会も途中で、東山先生が切
り出されました。「患者会を設
立するにあたり、医師も相談医
として協力しますが、何よりも
患者さん主体の会なので、まず
何人かお世話をして頂く人が必
要です。代表として、壮年男性、
壮年女性、熟年の方々の中から
それぞれ二名ずつお手伝いをお
願います」といったようなこ
とだったと思います。世話役の
選出に入り、女性の代表四名は
何とか決まりましたが、壮年男
性二名がなかなか引き受ける人
がなく、時間だけが過ぎてゆき
ました。「このままでは、今日は
帰してもらえないのでは?」余
計な心配であせりましたね。時
間が過ぎて、私は思わず手を上

げてしまいました。「やりませ
う…」これが、会の活動にはま
るきっかけでした。

機関紙を発行しよう

数ヶ月して、連絡があり友の
会の世話役一同に集合がかかり
ました。世話役の皆さんとの今
後の友の会の活動について話し
合われる中で、とりあえず次の
学習会を開くことと、会として
機関紙(会報)を発行しようと
いうようなことが、提案されま
した。「会報を作る人はいま
せんか?」というようなお話に
なりましたが、誰も経験した人
などなく、難問に突き当たりま
した。私自身前年自宅の自治会
でたまたま書記に任命され、自
治会ニュースを一年間作ったま
ことに未熟な経験から「その程
度のもので良ければ・・・」と
またまた安請け合ひしてしま
いました。

会報作りの経緯

会報をつくるにあたって、ま
ずなによりも雛形がなければと
いうことで、世話役の一人か
ら北海道「乾癬の会」に陽だま
りという立派な会報があるので
それを参考にしたらどうかとい
うような提案を頂き、早速北海
道の事務局より陽だまりを送っ
て頂きました。陽だまりを読ん
で、その充実した内容に非常に
感動したことを覚えています。
しかし、陽だまりを読み終え
て、自分の乾癬に対する知識の
無さにショックをうけて、
「いったい何を記事にすれば良
いのか?」とまたまた途方にく
れました。しかし、悩んでばか
りもおれず、会報作りを始めま
した。会報にはまず会報名あり
きで、いろいろ考えましたが
「ソリア・ニュース」と横文字の
ロゴで発行することになりました。
た。苦心の末、会設立の五ヵ月
後、A3一枚四ページのささや
かな体裁で会報第一号(創刊
号)が誕生しました。
編集長として、試行錯誤の連
続でしたが、私の責任で十号ま

で発行しました。しかし会報製作に段々とマンネリを感じ始めて、編集長を降板、現小林編集長にバトンタッチしました。思惑道理に会報のスタイルが一新しました。写真、イラストが豊富になり、字体も大きく読みやすく、私ができていなかった点が数多く改善されました。これからは会員の希望と願望を育む立派な会報となることでしよう。

幹事会の設立

世話役に患者代表六名がなりましたが、私たち世話役は役員と言う名称を長らく避けてきたように思えます。というのは、最初の代表選出のいきさつから積極的に世話役を引き受けた気持ちが少ない、できればお手伝い程度で協力したいというのが本音のようでした。しかし、ある時期世話役のひとりから提案がありました。「このように役割分担を不明確なまま続けていけば運営にも支障が出ます。そ

ろそろ組織として役割分担を決めましょう。私は会計の経験がありますから、会計を引き受けます。熟年の方には、会計監査を引き受けて頂き、その他の方々で代表、その他を決めたらどうですか」提案はまことに妥当でしたので、否応無く役員選出の方向に向かいました。会長、副会長三名を選出するのに私を含めて三名しか適任者がおらず、最年長であったがため私は会長職を引き受けさせられ、後のお二人は副会長職を引き受けるはめになりました。私は今や三百名を越す大所帯患者会の代表と会報編集長の二足のわらじを履く立場になりました。役員が決定したところで、世話役会も発展的に解消し、幹事会に名を改め、事務局長には東山先生に引き受けて頂きました。

現在の私の症状

私が、会員の立場から、幹事会の一員になったことで、大きく変化した部分は他にもありま

した。月一回開かれる幹事会での幹事同士での情報交換、東山先生からの乾癬の詳細な説明や治療相談。インターネットでの情報。会報をつくる上での文献調べや講演記録のテープ起こし

での記事作成等など乾癬に関する情報・知識が自然と私の頭の中にインプットされてきたことです。乾癬とカイセンが区別できなかった過去十年はいつたい何だったのだろうと自問するくらい知識が増えました。「乾癬は一生治らない」といわれたショックな一言のバネの反動で、逆に挑戦する気持ちが芽生えたあの日から、他の幹事さんや友の会の皆さんのお話を熱心に聞く姿勢が生まれました。「こんなことは乾癬症状改善に良く、こんなことは避けなければいけない」「薬はこんな使い方をしなければいけない」「悪化する原因は多分こんなことだろう」

「自分に合った治療法は、他の人のやっている物まねでなく、

この方法でやるべきだ」「食事の内容は、こんなものを避け、こんなものを摂るべきだ」

というようなことを中心に知識を増やしました。

自分自身の治療も試行錯誤の連続でしたが、いまや私の乾癬は、ひよっとしたら終息（完治？）に向かっていているのではないかと思わせるくらい小さく、数少なくなっています。五ミリから十ミリ以内の皮疹が片手指で数えられる範囲の数しかありません。新たな乾癬の発生は見当たりません。以前三重県のさるびの温泉で、「三重県乾癬の会」の現会長さんの全く乾癬の症状が見当たらないお身体を拝見して大きな自信も生まれました。

私の乾癬が消失した原因

皆さんが最も聞きたいところと思うのですが、私は口から入るすべてのものが、乾癬の発症や、増悪に非常に関係している

と感じてきました。それは医学的な見地や理屈だけではなく、患者さんや先生方のお話、または自分の経験から直感的に感じてきたことです。日常の食生活を中心に、五年間見直しを続けて来ました。口から入るものの改善はたとえ乾癬症状に見るべき好結果を生じなくても、いわゆる生活習慣病にはきわめて有効な対策になると信じてきたことが根底にあったからです。またそれを実行するために特別の費用もかからないからです。

この五年間続けてきたこと

- ①肉類の摂取は極端に少なく
- ②動物性（特に牛肉）脂肪摂取削減
- ③甘いもの、糖分の摂り過ぎ注意

④EPA・DHAを含む魚類を週四回以上摂取。

⑤タバコは止めました。

⑥酒も、日本酒は止め、ワイン特に赤ワインを飲むようにする。

⑦ある種のサプリメントを摂る。

このようなことをかなり厳格にかつ節制して続けてきました。このことが功を奏したのか、華やかだった乾癬症状が次第に治まってきました。しかし良くなった確たる原因、事情については、正直どの方法が決定的な効果をもたらしたのかは私本人にも正しい説明はできません。恐らく実行しているすべての方法が微妙に関連したトータル的な結果だろうと思っています。私の体験スピーチの後、大阪市立大学の石井正光先生の「尋常性乾癬の食と漢方治療」の講演がありますが、石井先生のお話の中に、私が実行してきたことの結果について何か関係があるお話がでるのではないかと非常に期待しております。

あなたは乾癬と共存派、対決派

最後に患者の皆さまにお尋ねしたいことがあります。

★あなたは、乾癬をあまり気にせず、気長に付き合って行こうと思っている派？

★乾癬と一日も早く決別したい。そのためにあらゆる方法で自分にあつた治療法や、再発防止法を探す派？

皆さんは果たしてどちらの考えをお持ちでしょうか？人によりけり。私はどちらも正しい選択だとは思いますが、敢えて言わせて頂くと私自身は後者の道を選んできました。私は乾癬とは闘うべきだと思います。それもひとりで闘うのではなく、患者が連帯して情報を交換して、自分だけのことでなく他の患者さんとも思いやって、最終的に医師や製薬会社を動かして、一日も早く乾癬治療に最適な方法を見つけ出すこと。結局それが自分自身の乾癬を消滅させる早道、近道だと思うのですが、如何でしょうか？

患者としてできること

あなたが本気で乾癬を治した

いと真剣に願っておられるなら患者として出来ることがあります。第一に患者会に入ること。第二に幹事会に参加すること。第三に幹事会に入ったら、自分にあつた役割を見つけて出来るだけ患者会活動にかかわる。これが、乾癬を改善または消滅させる手っ取り早い方法であると私は強く確信しています。乾癬を克服した人があなたの目の前にいることを確認して下さい。私に続いて皆さまの乾癬が一層完治に向かって改善されてゆきますことをお祈りしつつ大変長時間のスピーチにお付き合い頂き感謝します。これにて、体験スピーチを終わらせて頂きます。ご清聴ありがとうございました。

■□■掲示板がリニューアルされました■□■

大阪乾癬患者友の会のホームページにある掲示板が新しくなりました。活性化していきたいと思いますので、どんどん書き込みをして下さいますようお願いいたします。

<http://derma.med.osaka-u.ac.jp/cgi-bin/wforum/wforum.cgi>

プソリア みんなで語ろう 乾癬について! BBS

[\[トップに戻る\]](#) [\[留意事項\]](#) [\[新規投稿\]](#) [\[新規順表示\]](#) [\[新着記事\]](#) [\[ワード検索\]](#) [\[管理用\]](#)

- ・ 168時間以内の記事は **new** で表示されます。
- ・ ツリー先頭部の ▼ をクリックすると関連記事を一括表示します。

- ▼ - 乾癬・アレルギーと乳酸菌 - loco 04/01/28-20:17 No.17
- ▼ - 障害者の方への割引情報 - 岡田 04/01/22-02:17 No.14
 - ボーダフォンも...。 - るる 04/01/24-20:05 No.16
- ▼ - ゲルマニウム温浴 - たか 04/01/23-01:01 No.15
- ▼ - 健康食品のデータベース - くすし 04/01/21-09:23 No.13
- ▼ - はじめてまして - きあら 03/12/21-11:55 No.3
 - Re: はじめてまして - ねこみみ 03/12/21-20:01 No.4
 - Re^2: はじめてまして - kinako 03/12/23-20:35 No.5
 - Re: はじめてまして - ひろし 04/01/14-13:08 No.9
 - Re^2: はじめてまして - クジラ 04/01/14-17:15 No.10
 - Re^3: はじめてまして - ひろし 04/01/14-18:00 No.11
 - Re^4: はじめてまして - クジラ 04/01/16-10:36 No.12
 - ▼ - あけましておめでとうございます - 岡田 04/01/02-13:50 No.8
 - ▼ - 医療 - みみ 03/12/28-19:12 No.6
 - Re: 医療 - キチ 03/12/31-21:01 No.7
 - ▼ - 掲示板を新しくしました - WEB管理者(西田) 03/12/20-09:00 No.1
 - Re: 掲示板を新しくしました - 岡田 03/12/20-13:05 No.2



★今回で
会報も十
九号とな
りました。
大阪乾
癬患者友
の会では
会費不足

周年にあたって、記念行事として会報の縮刷版を発行する予定です。創刊号からの会報を一冊の本にまとめた다고考えています。四月頃をめどに完成の予定です。

★昨年の十二月十八日(木)、幹事の方で忘年会を開催致しました。幹事会は毎月第三木曜日に日生病院で行いますが、たまには場所を変えてのんびりというこ

とで、病院近くにある焼き肉屋さんで行いました。
当日は幹事九名に事務局長の日生病院東山先生も参加して頂きましたが、うれし

いことに一般会員の方も二名参加して頂きました。お二人は先の学習懇談会に参加され、幹事会の方を手伝って頂けるとい

きなり

の参加が忘年会で少々戸惑って？

おられました。和やかにワイワイガヤ

ガヤと楽しい時間となりました。

学習懇談会では石井先生から食の大切さを教えられ、肉や脂の過剰摂取を戒められたはずなのですが、会場はなぜか？

焼き肉屋さん。これは病院近くに適当な場所がなく仕方なかったという面もあ

ったのですが(単なる言い訳?)、みな

さん「そうやなあ、食は大切やなあ」

と言いがら、目の前の焼き肉につい

つい箸を運んでいました。石井先生がご覧になったら、どんな感想をおっしゃるでしょう？
会ではこれからも楽しい催しを企画していきたいと思います。おいしいヘルシーなものを頂きながら(今回はちよつと例外と言うことで...)お互いの親睦を深めていきたいと思います。

★編集後記では幹事や会員のみなさまの最近の様子や治療を掲載していきたいと思

います。皆さんの声を気軽な感じで

載せていきたいと思ひます。最初は言

出しつべというこで編集担当の私の方

から...

「今現在

は週一回の通院

をしています。

紫外線療法

ですが、半年ほど前からか

かりつけの病院(京阪土居にある個人病院で

す)で、ナローバンドをおこなっています。

一度に全身を照射する器械を購入さ

れたので(お医者さんは、すごく高いと

おっしゃっていました)、それまでのオク

ソラレンを塗布した上でのPUVA療法

から変えました。それまではベッドの上

で何回かに分けてしていましたので時間

も大変かかりましたが、今は一度で済む

ので大変楽になりました。

さて効果の程ですが、まだちよつとわ

かりません。ちよつと体が赤くなつたり

したり、かゆみを生じたりするので、強

すぎるのかな...とも思ひますが、週一の

ペースでやっています。週一回では少な

いと言われましたが、時間の関係上これ

が精一杯ですので悩ましい所です。主治

医の先生と相談して利用していきたいと

思っています。(TK)

お知らせ

★編集局の方では皆さんの原稿を募集しています。乾癬についての自分の体験、自分が行っている治療法、日常生活で心がけていること、乾癬治療に役立った事、その他何でも構いません。エッセイ・詩・短歌・俳句などもぜひ投稿してください。お待ちしております。

★「PSORIA NEWS」では「乾癬Q&A」コーナーを設けています。症状や治療法、薬など乾癬に関する質問がありましたら編集局までお寄せ下さい。代表的な質問などを選んで、相談医の先生方に会報上で答えて頂こうと考えています。

★「大阪乾癬患者友の会」の幹事会は全て会員や相談医の方のボランティアで成り立っています。会では幹事になって頂ける方を募集しています。幹事の人数が少なく大変困っています。自分のやれる範囲でももちろん結構ですから、ぜひお手伝い下さい。当面次の仕事をお手伝い頂ける方を探しています。 1) 定例総会等行事のボランティア 2) 会報送付作業のボランティア 3) ホームページ管理等のボランティア 4) 幹事会参加メンバー(5名程度)

ホームページのご案内

大阪乾癬患者友の会(梯の会)では、ホームページを作成・運用しております。乾癬についての治療法・薬・生活上の注意や総会のお知らせ・会報の抜粋・掲示板・乾癬関係のホームページへのリンクなどが掲載しており、役に立つ情報が一杯です。ぜひ御覧になって下さい。ホームページアドレスは下記の通りです。



<http://derma.med.osaka-u.ac.jp/psa/>

会員の皆さまへ 会費納入のお願い

年会費を下記の要領で徴収させていただいております。より充実した会の運営のため何卒、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

会 費：年間 3000円

納入方法：郵便振替

納入期限：毎年3月末日までに納入お願いします。振込用紙に必要事項を記入のうえ郵便局の振り替え口座に振り込みをお願いします。 会費につきましては、未納の場合、自動的に退会となります。受領書は会報発送時に同封いたしますが、振り込み用紙の領収証を保管願います。

郵便振替 口座番号： 0920・2・155745 「大阪乾癬患者友の会」

「PSORIA NEWS」

第19号 2004年(平成16年)2月発行

発行：大阪乾癬患者友の会(梯の会)

事務局：550-0012 大阪市西区立売堀6丁目3番8号

日本生命済生会附属日生病院皮膚科内

TEL 06-6543-3581 Ext.159 FAX 06-6543-3418

E-mail psadmin2@derma.med.osaka-u.ac.jp

発行責任者 岡田(会長) 小林(編集責任)

2004年度 大阪乾癬患者友の会 幹事

会長	： 岡田	会計監査	： 加納	幹事	： 尾崎
副会長	： 長船	会報編集	： 小林	幹事	： 池内
事務局長	： 東山	幹事	： 赤瀬	幹事	： 北浦
書記	： 橋元	幹事	： 山田	幹事	： 浜田
会計	： 原田	幹事	： 山田		