



発行

NPO法人 大阪難病連加盟
大阪乾癬患者友の会(梯の会)

特集
◎第33回乾癬学習懇談会



Index...

- ・日生病院で33回学習会 P1
- ・JPA会長稲垣淳氏ご逝去 P1
- ・「外用剤の塗り方と注意点」日生病院 山下利子先生 P3
- ・「乾癬によい食事とは～メタボ対策も～」日生病院 出口暁子先生 P6
- ・乾癬のボイストライプ P11
- ・お知らせなど P12

日本乾癬連合会(JPA) 会長

稲垣淳氏ご逝去

平成27年7月3日、午後11時45分、日本乾癬連合会会長稲垣淳様のご逝去されました。

稲垣氏は1995年(平成7年)全国3番目に誕生した「三重県乾癬の会」の会長として大変尽力されると同時に、JPA前会長の佐々木憲夫氏の後を受けて、2013年(平成25年)9月に新しく会長として就任されました。

就任に当たっては①全国の患者会の連帯②乾癬患者のQOL向上③乾癬を正しく知ってもらうための社会への働きかけ④乾癬の治療・研究への協力、をその目標にして、全部で20にまで発展してきた全国の乾癬患者会の中心的存在として活躍されてきました。

稲垣氏はまた敬虔なキリスト教徒でもあり、いつも笑顔で、大変親しみやすいお人柄で、私達患者会の心の支えでありました。

大阪患者会は地理的に三重と近いこともあり、従来からも大変親密な関係を築いており、多くの合同行事も行っております。稲垣氏は大阪の学習会や懇親会にも度々お越し頂き我々と親睦を深めさせて頂きました。その稲垣氏の突然の訃報に悲しみは言いようありません。

ここに、心よりご逝去を悼み、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

今回の講演は東山先生を始め、全て日生病院の方々に行って頂きました。いつもは皮膚科医による講演が主となりますが、今回はまず東山先生に乾癬の病態や治療法についてお話しして頂いた後、少し角度を変え、看護師の山下

先生と栄養士の出口先生に乾癬治療に当たっての注意事項をそれぞれの専門分野から講演して頂きました。山下看護師長からは「外用剤の塗り方と日常生活の注意点」という題目でお話を頂きました。私達患者は薬

話して頂きました。また出口管理栄養士からは「乾癬に良い食事とは～メタボ対策も～」という題目でお話し頂きました。これについても我々は何となく脂っこいものや糖質の多いものは乾癬にはよくないということを体験的にも知っています。出口先生は栄養学に基づいて乾癬と食物の関係をきちんと説明され、どんな食生活が好ましいのかを具体的に提示して頂きました。どの講演も大変役に立つものでした。

さる6月4日(日)日生病院で第33回乾癬学習懇談会が行われました。当日は学習会の前に患者会総会を行い、昨年度の事業報告、決算報告、今年度の事業計画、予算案などの議題について全て承認されました。

先生と栄養士の出口先生に乾癬治療に当たっての注意事項をそれぞれの専門分野から講演して頂きました。山下看護師長からは「外用剤の塗り方と日常生活の注意点」という題目でお話を頂きました。私達患者は薬

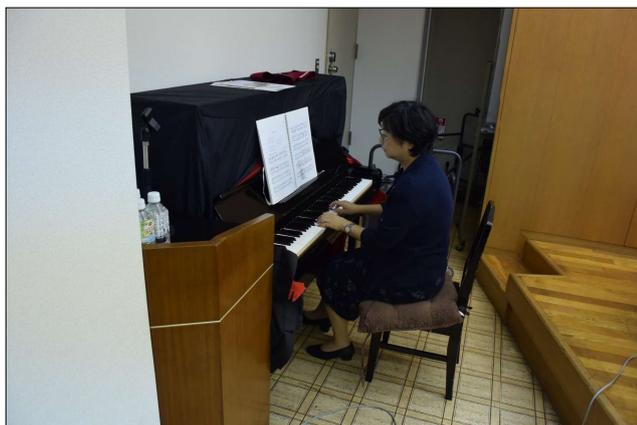
講演のあとは質疑応答の時間となり、三人の先生方に近畿中央病院の樽谷先生も加わって頂きました。またその後懇親会ではいつものようにテーブルを囲んで患者同士色々な話をする事ができました。今回も約60名が参加し充実した時間となりました。日生病院の皆様方には本当に世話になりました。お礼申し上げます。

日生病院で第33回学習会開催

医師 看護師 栄養士の視点から講演

約六十名が参加

第33回学習会より



講演の前に東山先生がピアノ演奏



日生病院



出口先生の講演



東山先生の講演



質疑応答



感謝状贈呈(山下先生)



懇親会風景



個別医療相談コーナー

「外用剤の塗り方と注意点」

日生病院皮膚科外来看護師

山下利子



山下利子先生

本日はお忙しい中、沢山の方に来て頂いて有り難うございます。

今回は外用剤の塗り方と日常生活の注意点についてお話しします。

まず外用剤なのですが、主に乾癬ではステロイド外用剤・ビタミンD3外用薬・保湿剤が使われます。

ステロイド外用剤は、皮膚の炎症を抑える効果があり短期間で効果が現れますが、長期間塗り続けると皮膚が薄くなったり弱くなったり、感染症を起こ

しやすくなる場合があります。ビタミンD3外用薬は、皮膚の新陳代謝を抑える働きや、免疫反応を抑える働きがあります。副作用は少ないのですが、効果が現れてくるのが遅く、1〜2ヶ月かかります。保湿剤は乾燥を抑える役目があります。日生病院でよく使われるステロイド外用剤です。強さは5段階に分かれています。ステロイド外用剤の吸収率は

部位によって違います。例えば腕を1とすると、顔は1.3、陰部は4.2になるので、塗る場所によって使用される薬はそれぞれ違います。ステロイド外用剤の注意点としては、医師の指示通りに使用して頂くことです。また、皮疹の出来ているところだけに塗りましょう。弱い薬から強い薬を塗る様にして下さい。皮疹の炎症が治まると茶色くなって消えて行きます。

つぎにビタミンD3外用薬ですが、

これは表皮細胞の増殖を抑え分化を正常にします。また、ビタミンD3外用薬はカルシウム剤やビタミンD3製剤やチガソンを服用していると、高カルシウム血症になることがあるので注意が必要です。現在、4種類ありますが、それぞれに使用量の制限がありますので、医師の指示通りに使用して下さい。治療にはステロイド外用剤で早期寛解導入し、ビタミンD3外用薬に移行で

きる様うまく組み合わせる処方されません。ステロイド外用剤とビタミンD3外用薬は単独使用や、月火水木金はビタミンD3外用薬で土日はステロイド外用剤といった様な使い方や、使用時に混ぜ合ったり色々な使われ方をします。医師の指示通りに使用して下さい。最近ではステロイド剤とビタミンD3剤が配合された軟膏もあり、1日1回塗布で従来の薬の2回塗布に近い効果が得られる薬が出ています。

外用薬は塗り方によって効果に大きな違いが出てくる場合があります。必要な量をしっかりと塗ることが大切です、ご存じだと思いますが、フィンガーチップユニットといって人差し指の第一関節までの量で手のひら2枚分の広さに塗ると良いです。塗り方は手を清潔にして、外用剤を取ります。塗ったとき、ティッシュペーパーが1枚が皮膚に付くくらい、または皮膚が軽く光る程度

乾癬の外用薬

- ステロイド外用薬
炎症を抑える
- ビタミンD3外用薬
表皮細胞の活発な増殖を抑える
- 保湿剤
乾燥を抑える

ステロイド外用薬の注意点

- 必ず医師の指示に従い、使用法を守りましょう。
- 出来ているところだけに塗りましょう
- 自己判断で使用しない

皮疹は、炎症が治まると、茶色くなって消えていきます。

ステロイド外用薬とビタミンD3外用薬

ステロイド外用薬で早期寛解導入しビタミンD3外用薬に移行できるよう上手く組み合わせる処方されます

- ステロイド外用剤とビタミンD3外用薬
- 混合して処方 2回/日
- 配合された薬剤
ドボベツト軟膏 1回/日

に塗ります。

範囲が広い場合はちよんちよんと点在させてから伸ばす。肌の「キメ」に沿って塗ると、塗り薬の浸透が良くなり、効果が上がります！。この写真の場合は横方向に塗ります。塗るときは優しく！。ゴシゴシこするとケブネル現象を引き起こすこともありま

す。多くの場合1日2回塗ります。お風呂上がりや朝に塗って下さい。無理な場合、自分のライスタイルに合う時間を考える（仕事の休憩時間など）。塗れないところがあれば、受診日に薬を持って来て貰えば、お手伝いをさせて貰います。

頭皮はかさぶたが付いているときは、オリーブ油や親水軟膏を入浴の1時間前に塗布して柔らかくしてから洗うとかさぶたが取れやすく、その後軟膏を塗布すると効果が良くなります。背

中など手が届きにくいところは家族に塗って貰うのが良いですが、出来ないときは手でさがさしているところを探して塗布して下さい。背中に手が届かないときは、セヌールを使用しましょう。この様なものも売っています。耳の中は綿棒で奥まで入れ込まないようにして下さい。無理に入れると中耳炎になることもあるので、かさぶたがひどいときは耳鼻科を受診して下さい。

爪の乾癬は根元に薬を塗りましょう。「実は塗っていなかったんです」と、つい最近主治医に告白していた方がいました。「塗って見たら、効いたんですよ。」当たり前の様な話をしています。あなたは薬を塗っていらつしやいますか？ あなたの皮膚を宜しくお願ひします。

次に日常生活の注意について、5点ほど聞いて下さい。まず、風邪などの

感染症は症状を悪化させることが分かっています。外出から戻ってきたときはこまめに手洗いやうがいをしましょう。日頃から手洗い・うがいを習慣づけましょう。栄養と睡眠を十分取りましょう。風邪やインフルエンザがはやっているときは、できるだけ人混みに近づかないようにしましょう。人混みに出るときはマスクをしましょう。インフルエンザの予防接種をしましょう。シクロスポリンや生物学的製剤で治療中の方は特に気を付けて下さい。

紫外線は乾癬に有効ですので、適度な日光浴を心掛けて下さい。日光の中の紫外線には乾癬（紅斑）を和らげたり、新陳代謝を抑える作用があります。

そのため治療にも紫外線が使われます。日光で皮膚が紅くなりすぎない様注意して日光浴して下さい。ただし日光を強く浴びすぎると、かえって乾癬の発症や悪化の原因になることもありま

す。日光浴は医師と相談して行って下さい。

次に乾癬の方にはとても大事なことです。自分で乾癬を作ってしまった方がいいことです。乾癬の方はケブネル現象に注意が必要です。先程先生のお話にもありましたが、乾癬のない普通の皮膚を引っ掻いたり傷つけたりすると、その場所に乾癬が出来ることをケブネル現象といいます。眼鏡やベルト、衣服による摩擦、ひげ剃りなどの刺激、虫刺されや靴ずれでも皮膚疹が誘発されます。ケブネル現象の防止のため、痒くても掻かないことです。掻くとケブネル現象を起こすので、痒くても掻かない工夫をしましょう。冷やしたり、乾燥を防いだり、皮膚を保護すると良いのですが、便利なチューブ型包帯があります。痒みが酷いときにはお薬を使うことも必要です。

衣類の選び方です。皮膚に直接触れ

外用療法のコツ

外用薬は塗り方によって、効果に大きな違いがでてくるがあります

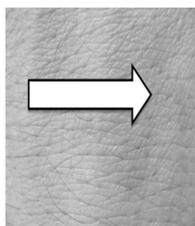
必要な量をしっかり塗る (FTU : Finger Tip Unit)



肌のきめに沿って塗る

塗る向きを意識する

範囲が広い場合はちよんちよんと点在させて伸ばす



肌の「キメ」に沿って塗ると、塗り薬の浸透が良くなり、効果が上がります！
(写真の場合は、横方向)
塗るときは優しく！！
(ゴシゴシこするとケブネル現象を引き起こすことも...)

一人暮らしのため背中はお手入れできない！

便利な介助具

ユースキン：セヌール



ヤヨイ：外用ローラー



まとめ

- しっかり薬を塗りましょう
- 日常生活の工夫で、かなり良い状態を保てます。
- しっかりと知識をもって、治療効果を高めましょう。

どうしても良くならないときは、医師に相談しましょう

る衣服は柔らかい綿製品などにし、下着は縫い目が当たらない様に裏返しに
着るのも良いです。ゆったりとした服
装を心掛けましょう。

次にお風呂の入り方です。日々の入浴は皮膚を清潔に保つだけでなく、皮膚の保湿や心身をリラックスさせる効果があります。お風呂では、体も髪も優しく洗いましょう。鱗屑は無理にはがさない。熱すぎるお湯を使って皮膚を刺激しない様にしましょう。当院では保湿剤を処方しています。保湿剤はできれば入浴後5分以内に塗って下さい。保湿がしっかり出来ていると、痒みを防げますし皮膚のトラブルも防げます。保湿剤は季節によって変えても良いです。夏はさっぱりしたもの、冬は皮膚を覆う効果が強いものなど、ご自分に合ったものを選んで下さい。

喫煙は乾癬を悪化させるだけでなく、治療の効果も弱めてしまうので、この機会に禁煙にチャレンジしましょう。睡眠不足と疲労は、ストレスや不安を大きくします。乾癬の治療に関する不安やストレスは、早めに医師や看護師に相談しましょう。また、こういう患者会に参加し、患者さん同士が交流したり相談したり、日頃の診察の時には得られない様な乾癬に関する情報を得ることも良いかなと思います。

私たちからのメッセージです。乾癬が発症したり悪化する原因は、日常生活習慣と深く関わっています。うまく外用剤を使うことでもかなり良くなります。外用剤の重要性も理解されていると思いますが、分かっているにもかかわらず出来ないのでないでしょうか。この勉強会を通じてやろうというきっかけになったらと思います。今一度自分の行動を見つめ直して下さい。学習会に参加していることも既に第一歩です。良く効く治療を台無しにせず、もっと効果的にしましょう。ご静聴有り難うございました。

私たち看護師からのメッセージ

- わかっていてもなかなか出来ないのではないのでしょうか。
- この勉強会を通じてやろうと言うきっかけになったらと思います。
- 今一度自分の行動を見つめ直して下さい。
- 学習会に参加している事も既に第一歩です。
- 良く効く治療法を台無しにせずもっと効果的にしましょう。



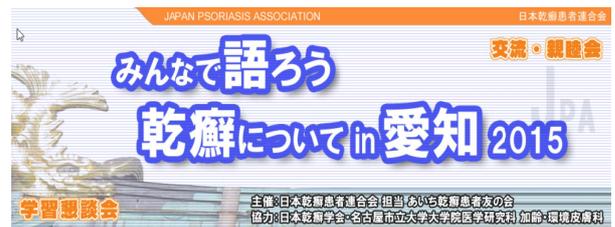
全国学習懇談会と交流会開催のお知らせ

★学習会

- ◇日時：9月5日（土曜日）15時30分より
- ◇場所：愛知県産業労働センター ウィンクあいち 小ホール2
- ◇参加費等：無料（どなたでも参加できます）
- ◇患者体験談：佐藤俊宏先生（大分県立病院・皮膚科）
- ◇講演①藤澤智美先生（岐阜大学医学部附属病院）
演題『乾癬の病態と治療』
- ◇講演②清水正之先生（清水皮膚科クリニック）
演題『乾癬治療の歴史（仮題）』40分
- ◇ワークショップ：「とことん語ろう、乾癬について（仮題）」
- 終了時刻：18時30分

★交流・親睦会

- 開催場所：キャッスルプラザ（ウィンクあいちより徒歩5分くらい）
- 時間：19時～21時
- 金額：7,500円（税・サービス料込）（飲み放題プラン）
- 主催：あいち乾癬患者友の会
- 共催：日本乾癬患者連合会



詳しくは大阪乾癬患者友の会ホームページを御覧になって下さい。

「乾癬に良い食事とは」メタボ対策も」

日生病院 管理栄養士

出口暁子



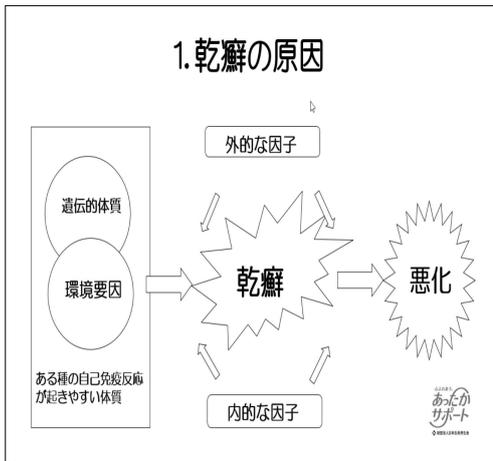
出口暁子先生

初めまして、日生病院で管理栄養士としております。よろしくお願ひします。

日頃は、日生病院の外来患者様や入院患者様の栄養指導と、糖尿病・内分泌センターにおいては、糖尿病の方を中心に専門看護師と共に、療養指導を行っています。

日生病院の患者会の方も数名受診され、食事療法の取り組まれているため、皮膚症状が改善していると、報告をうけています。

今回は、乾癬と食事について、いろ



いような食生活の情報が飛び交う情報社会の中で、より良い食生活を継続して少しでも皮膚症状を改善して頂きたいとお話します。

東山先生の講演にもありましたが、乾癬の原因は遺伝的要因・環境要因などで、自己免疫反応の起きやすい体質に、ストレスや怪我・感染症・煙草・アルコールなどの外的な要因と、肥満・糖尿病などの内的な要因が関係すると

言われています。

肥満・メタボリックシンドロームは他の疾患を併発する 경우가多く、皮膚症状にも影響を及ぼしています。特に炎症や搔痒感を増す影響を与える原因には、カロリーの多い食事、脂質の多い食事、動物性食品の特に肉類に偏っている食事、刺激物・熱すぎる食事、そしてアルコールの飲みすぎなどがあり、これらの食生活習慣を見直して頂くためのポイントをお話させて頂きま

自分の適正量を知って頂くため、まず肥満の評価を行って下さい。その評価方法は、計算式は、現在の体重÷「(身長m)×(身長m)」で算出して下さい。その値が18・5〜22位が標準値となっています。25以上が肥満で、生活習慣病の発症率が高まってきます。糖尿病の方の血糖コントロールや合併症予防には現在の体重を標準

体重「(身長m)×(身長m)×2.2」に近づけて、肥満率を20〜24の範囲内を維持してほしいですね。

次にその目標体重から必要な栄養量を算出してみましよう。これらは、身長を基にした標準体重から算出するのですが、身長が同じでも毎日活発に動かれて筋肉量の多い方とそうでない方とでは代謝がちがいます。当院の内分泌・糖尿病センターでは、個別に安静時代謝量と活動量の計測を行ってその方にあつた目標必要量を設定していただきます。

これから示す方法は、簡易的方法のために、目安量として下さい。

標準体重「(身長m)×(身長m)×2.2」に、活動係数をかけて下さい。普通作業の方が2.5〜2.9・立ち仕事の方が3.0〜3.4・重労働3.5以上をかけたものが、目標必要栄養量となります。少し肥満傾向の場合には、活動

2. 食事のポイント

肥満・メタボリックシンドロームに関連する疾患?! が併発する 경우가多く、皮膚症状にも影響及ぼす。(炎症・かゆみを増す可能性や影響を与える原因)

- ・カロリーの高い食事
- ・油っぽい食事
- ・動物性食品に偏った食事(肉食)
- ・刺激物や熱い食事
- ・アルコールの飲みすぎ

上記の食事習慣を改善する必要がある。

3. 自分の適正量とは?

①肥満の評価を行います。

BMI数にて評価を行います

BMI数の算出方法:

現在の体重÷(身長m×身長m)

BMI数	評価
18.5未満	やせ
18.5以上~25未満	普通
25以上	肥満

25~:生活習慣病の発症率が高まる
27~:糖尿病は2倍の発症率

糖尿病の予防・血糖コントロールのためには、20~24の範囲に維持する

量よりも低い値を使用して下さい。食生活を評価して、間食が多い方・アルコールが多い方は厳しく指導させて頂く場合もあります。

次は栄養バランスについてお話ししましょう。前の項目で算出した栄養量をもとに考えて下さい。近年話題にもなっている糖質ダイエットでは、パン・

ご飯・麺類などを全く食べないようにする方法ですが、アメリカでは糖質を多く含む食品を減らす事で副食量が増え塩分や脂質も増えたことで、心臓病や死亡率が上昇しました。一昨年の日本糖尿病学会では、食事療法の指針として1日の目標必要量の糖質量は60%を50%まで減量して実施しても安全であるという見解が発表されました。

当院では、高度肥満の方、高血糖の方で主治医が安全と評価した方のみ糖質量を50%に設定した糖尿病食を入院中に食べて頂き、血糖コントロール・

減量に取り組んで頂いています。ダイエット目的などに使用されているカロリーバー(粉食品)は脂質の割合が50%近くあり、ドーナツがこれに近い栄養バランスです。ゼリー(蒟蒻製品)などは、ほとんどが糖質で食物繊維は1%程度で、ゼリービーンズがこれに近い栄養バランスでした。

そこで、栄養指導においてもランチョ

ンマットを準備して、おかず3品セットをイメージして下さいとお願いしています。主菜と野菜中心の副菜2品が揃うといただきたい栄養バランスがとれます。朝か昼には牛乳・乳製品(無糖ヨーグルト)と果物を加えて頂けたら良いと思います。

次は、初めにご挨拶された岡田会長様の話の中にも心臓病のお話があったと思いますが、血圧管理や動脈硬化予防のためにも減塩対策も大切です。ポイント①は、加工食品の利用を控

える。②塩分の少ない調味料を選ぶ。③麺類・汁物のスープは残して飲まない。④香辛料や酢、香味野菜を活用する。⑤おいしいお出し汁を使用する。

まず①についてですが、加工品には予想以上の塩分を含んでいます。漬物・佃煮・肉や魚の練り製品・塩干物、パン・乾麺やたれ類にも多くの塩分が含まれているため、購入時には内容表示の確認をして下さい。②の調味料ではウスターソース・ケチャップやポン酢

が少なく、ドレッシングではお醤油色が少なく、ごまの物で、油の少ない物が好ましいです。和食の調味料は塩分が多いので、3食和食になると調理工夫が必要で、③汁物1杯で2g、麺類が5〜10g(減塩の食事療法が必要なのは1食2g以下です)あります。汁は具沢山にしてスープは半量にし、

麺類はスープを残す事ようにして下さい。

い。④香辛料は、皮膚状態に、炎症がある時には使用しないようにして下さい。症状が悪化する場合があります。⑤美味しい出し汁は昆布やカツオを使って、時間のある時に濃いめの物を作って、製氷皿にて冷やし固めておくと、必要な時に一片を鍋に入れるだけで済みます。市販のだしの素には塩や添加物の入っていない物をお勧めします。椎茸・玉ねぎ・トマトなど食材からも美味しい出しが出来ますから、活用してみして下さい。

次に脂質の話をしましょう。常温で液体の物と個体の物があり、どちらも動物性と植物性の物があります。その脂質に最近話題になっている飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸・トランス脂肪酸などが含まれています。たとえば、オリーブオイルは不飽和脂肪酸を含み、悪玉を減らして善玉コレステロールを増やす効果があるため利用されている

②必要栄養量とは

標準体重(適正体重)×活動量(Kcal)

(標準体重=身長(m)×身長(m)×22)

*活動指数

普通の作業 : 25~30

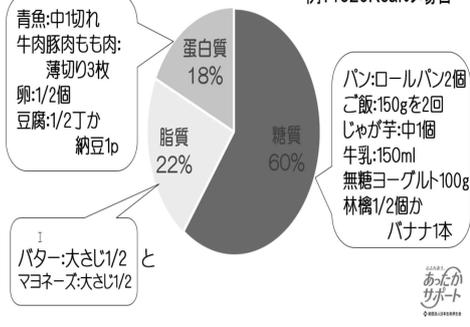
立ち仕事 : 30~35

重労働 : 35~

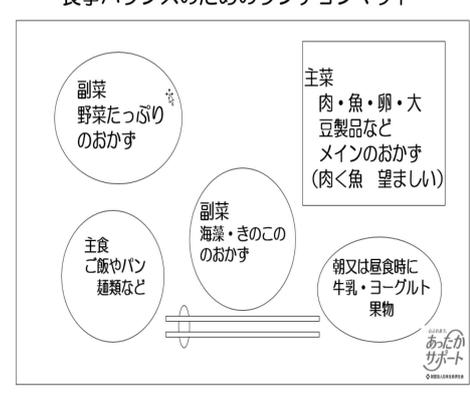
例: 身長160cm、体重70kg (BMI27)
普通作業、BMI27=肥満
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{kg}$ (標準体重)
 $56\text{kg} \times 28 = 1520\text{Kcal}$

③食べる量はバランスも考える事

例: 1520Kcalの場合



食事バランスのためのランチョマット



4. 減塩対策(動脈硬化予防)

- ①加工食品の使用を控える
- ②塩分の少ない調味料を選択する
- ③汁物のスープは飲まない
- ④香辛料・酢の活用
- ⑤おいしい出し汁の活用

方も多いと思います。肉類・牛乳・チーズ・アイスクリームなどには悪玉コレステロールを増やす飽和脂肪酸が含まれていますが、良質なたんぱく質も含まれている物もあるために一切摂取しない事は、バランス的にも良くありません。

トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニングなどに含まれています。この摂取量がふえると、アメリカでは心臓病などになるリスクが増えるため表示および含有量の明記が義務づけられています。先日ニュースによると、日本でも商品に含油の内容及び表示が義務づけられるようになるようです。

メタボリックシンドロームについて研究されている先生の資料をお借りしました。

油に含まれる脂肪酸をどれだけ摂取したら、心臓病のリスクに変化があるかというのですが、やはりトランス

5. 脂（油）を選ぶ

あぶら・・・油（常温で液体状態）

- ・植物性
- ・動物性

脂（常温で固体状態）

- ・植物性
- ・動物性



多くの種類があります

脂肪酸の摂取が増えると発症率のリスクが上がっています。やはり良好な成績は植物性油と青魚に含まれる油に含まれる脂肪酸でした。

油を一切摂らないことは、野菜などのビタミン吸収が悪くなるなど、他の栄養素への影響がありますから、摂取量を守っていただければ、特に問題はないと思いますので、目安量は1日大さじ1杯を目標に好みの食品を選んで下さい。

次はアルコールに關与した痛風のお話です。これも生活習慣病ですが、ビールなどに含まれているプリン体が、体の中で代謝され尿酸となりますが、それが多くなると結晶化された物が、関節部に蓄積して痛風が発症します。関節炎というのは氷山の一角で、病院で尿酸値が高いと指摘を受けても、痛みが無くてそのまま放置していると、徐々に腎臓や心臓に影響が及んでいくので、

脂肪＝脂肪酸の種類とコレステロールへの効果

脂肪酸の種類	主な材料	室温での状態	コレステロールへの効果
単価不飽和	オリーブ油、キャノーラ油、ナッツ類、アボガド	液体	LDL (悪玉) 減少 HDL (善玉) 上昇
多価不飽和	とうもろこし、大豆、魚 紅花や綿実油	液体	LDL (悪玉) 減少 HDL (善玉) 上昇
飽和	全乳、バター、チーズ、牛肉 チョコレート、アイスクリーム、ココナッツミルクと油	固体	LDL (悪玉) と HDL (善玉) 両方の上昇
トランス	マーガリン、植物ショートニング、チップス、ファストフード、市販焼き加工品	固体あるいは半固体	LDL (悪玉) 上昇

数値は下げるように指導しています。プリン体とは、海老・干物・肉類に多く含まれ、アルコールでは、ビールに一番多く含まれて、特に地ビールに多く含まれています。

プリン体0のビールや、焼酎やウイスキーなど薄めて飲める物をお勧めします。量的には、ビールだと中瓶1本、ワインならグラス1杯まで、日本酒なら1合位、焼酎だと25度程度の物を120ml程度になります。

最後に、食事療法のポイントをもめてみました。

①規則正しい食生活をする。特に夕食時間が遅い方は要注意です、睡眠時間が少ないのも良くありません。1日2食などのまとめ食いは、痩せない体になつたり、血糖値の上昇が大きくなつたりするので、1日3食摂取すること。②しっかりとよく噛む。食事が少なければ少ないほどよく噛むと、満腹感が

7. アルコールの適量とは

発症のリスクがある上、度数の高い酒類はより一層危険度が高まる。

適量

ビール：中瓶1本、ワイングラス：2杯
日本酒：1合・、焼酎：（25度）2/3合
ウイスキー、ブランデー：ダブル1杯
のどれかを選択すること。
（総アルコール量 20g/日）
休肝日：2日/週は作りましょう！



食事療法のポイント

1. 食事時間は規則正しく
夕食はねる前3時間内は禁止
まとめ食いは食べ過ぎの原因
よく噛む（1回30回）
噛みごたえのある食品を選択
3. ながら食いはやめる
T.Vや新聞は量の把握困難に
味が解らなくなり、満足感減少
4. 外食など残す勇気をもつ
5. 茶碗は小ぶりの物に変える
6. 野菜を毎食たっぷりとする
1日350g以上
海藻・きのこも摂取



得られます。しっかりと噛むことで脳への刺激にもなり、脳の活性にもなります。③ながら食いはやめよう。しっかりと味わっておしゃべりでもして、ゆつくり食べて頂くほうがいいと思います。④外食の時は残す勇気を持つこと。例えば、井物の場合には食べる前にふたなどに、多いご飯を残すようにする事。⑤食器は小ぶりの物に変えてみる。少ない量でも大盛りに見えます。⑥野菜をたっぷり摂取する。1日350g以上。女性の両手の手のひら盛り1杯の生野菜を半量は生で、あと半量は加熱することを1日3食（3回）摂ること。⑦食物繊維をしっかり摂る。含有量の多い物が海藻・茸類・干した野菜などです。ここで注意して頂きたいのは、従来の煮物調理では調味料が増えます。

7. 食物繊維の活用
人参・牛蒡・切り干し大根
ブロッコリー・こんにゃく
わかめ・大豆・きのこ

8. 脂肪を控える
食品の脂をかえる
鍋はテフロン加工のものに

9. 薄味にする
濃い味付けは食べ過ぎに
塩分→高血圧
油類→肥満

10. 食品の購入時にカロリーや
栄養表示の確認を行う
表示を見る習慣をつける

11. おかず食にならない

12. アルコールを控える



例えば、切干大根は酢の物に、ひじきはハンバーグなどに混ぜるなどの調理工夫をして下さい。

⑧油を控える。油類は少量で質の良い物を使用しましょう。使用するフライパンはテフロン製を選んだり、少量でも伸びの良い物が出回っていますからそれらを使用することも有効だと思います。

⑨薄味にする。加工品・調味料の使用を控えて、食べ過ぎ防止をすることで肥満や高血圧、心臓病を予防します。

⑩食品表示を確認する。購入する際には、ラベルの食品表示の内容を確認する習慣をつけること。

⑪アルコールを控える。内容と量に注意すること。

生活習慣病を予防して、皮膚症状を少しでも改善することで、快適な生活を送って頂きたいと思います。

彦根城方面で 西日本合同懇親会予定



- ◎日時：10/24（土）・10/25（日）1泊2日。滋賀県彦根城方面。
- ◎行程予定
- ・10/24（土）11時30分 彦根駅集合 各自昼食後、彦根城大手門に再集合。
彦根城・玄宮園・楽樂園散策(妻木、本会副会長案内)
→ホテル→懇親食事会
 - ・10/24（日）ホテル→竹生島(妻木氏案内) →彦根駅(またはマキノ駅) 昼頃解散。
- ◎宿泊ホテル：彦根ビューホテル(滋賀県彦根市松原町網代口1 4-3 5-9 1)
- ◎宿泊食事費用：12000円程度(交通費・入場料などは自己負担)を予定。
- ◎料理：懐石料理などを予定。

★チラシでご案内します。ぜひ皆さん御参加下さい。



次回学習会は 京都で開催予定です

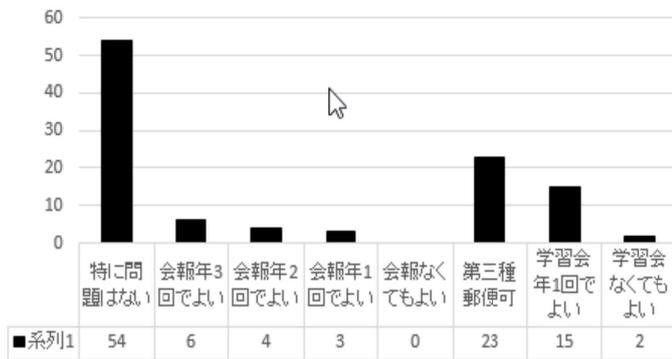
- ◎次回の学習会は京都で行う予定です。
- ◎日時：11/14（土）
- 会場・内容はまだ未定ですが、今回は京都府立医科大学附属病院、皮膚科部長の加藤則人先生の全面的な御協力のもと行います内容が定まり次第またお知らせします。乞うご期待！

★本会では、5月から6月にかけて、当会の運営等の参考にするために、会員の皆様にアンケートを実施させて頂きました。全会員(約150名)に葉書によるアンケートを行いまして、6/13現在で約61通の返事を頂きました。会員の皆様方には本当に御協力ありがとうございました。さる33回の総会でもその結果を発表させて頂きましたが、会報の方でも併せて掲載させて頂きます。この結果については今後の運営の参考にさせて頂きます。

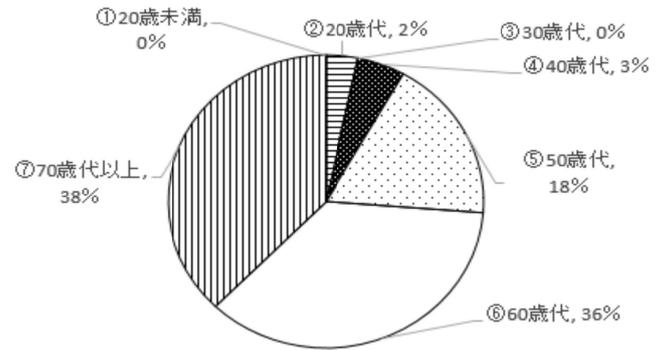
会員アンケート中間集計(6/13現在 回収数61通)

質問番号	質問内容	回答選択	回答数		
Q1	年齢	①20歳未満	0	0%	
		②20歳代	2	3%	
		③30歳代	0	0%	
		④40歳代	3	5%	
		⑤50歳代	11	18%	
		⑥60歳代	22	36%	
		⑦70歳代以上	23	38%	
Q2	性別	①男性	38	62%	
		②女性	23	38%	
Q3	乾癬の種類	①尋常性乾癬	54		
		②関節症性乾癬	12		
		③膿疱性乾癬	1		
		④その他	2		
		⑤分からない	0		
Q4	今年度の予算について	①特に問題はない	54		
		②通信費が多すぎる 会報の回数を減らしてもよい(現在は年4回程度)			
		②の場合	イ、年3回でよい	6	
			ロ、年2回でよい	4	
			ハ、年1回でよい	3	
			ニ、なくてもよい	0	
			ホ、日生病院の封筒を第三種郵便物である難病連の封筒に変えてもよい	23	
③学習会の費用が多すぎる(現在は年2回程度)					
③の場合	イ、年1回でよい	15			
	ロ、なくてもよい	2			
その他の意見(記述)					
Q5	会員数の減少、消費税の増税等により経費が増加した場合の解決策について(現在会費は3000円)	①会費(現在年間3000円)を値上げしても可			
		①の場合	イ、3500円	18	
			ロ、4000円	10	
			ハ、4000円以上	5	
		②製薬メーカーに援助を求める、賛助会費等	30		
③値上げは困る	12				
④その他の意見(記述)					

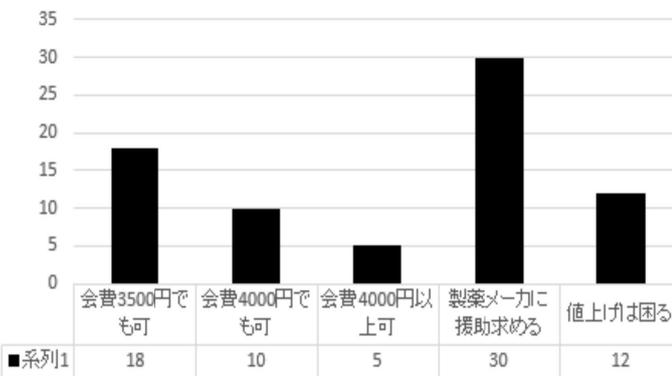
Q4、予算・会報発行数・学習会回数など



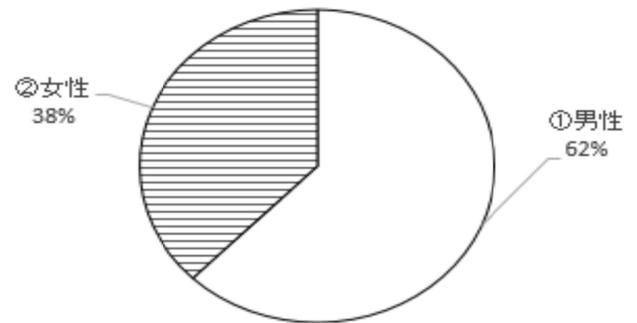
Q1、年齢



Q5、年会費の値上げなどについて



Q2、性別

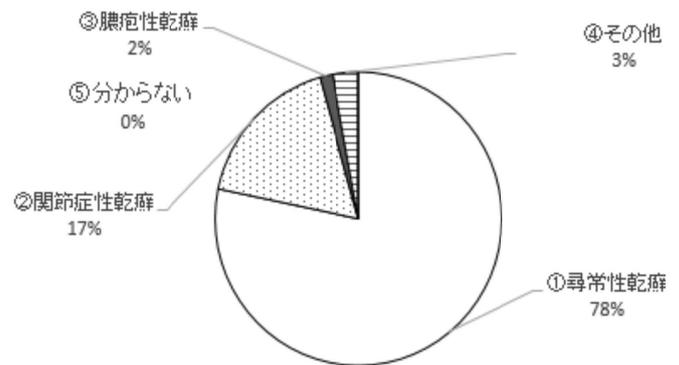


自由意見欄

Q4、今年度の予算について(会報・学習会の回数等)

- ・治療に役立つのなら、通信費・学習会の予算はもっと増やすべきだと思う
- ・東山先生はじめスタッフの皆さんに感謝。
- ・遠方の者は会報が頼りです。
- ・不鮮明な印刷は困る。地方の患者は情報の入手は通信に頼っている。
- ・乾癬について患者は当然だが、皮膚科医にももっと知って貰う必要がある
- ・大阪市内だけでなく、阪神間でも学習会をやってほしい。
- ・安くなる方法でOKです。

Q3、乾癬の種類



Q5、会費値上げ等について

- ・乾癬についての治療法その他の情報が今の世の中大変少なくて困っています。だから治療その他に役立つのであれば多少の値上げはやむを得ず、5千円前後でも良いと思います。
- ・先週、貴会員だったPSORIASIS VULGARISの男性一名、インフリキシマブに踏み切りました。新薬も手の届く価格帯にしてほしいですね(チガソンも)。
- ・援助することもOK。
- ・第一に第二にUP。諸々の努力多謝です。
- ・難病連封筒・製薬会社援助が賛成多数ならこの方法で節約を図る。賛成が得られない様なら、3,500円了承します。
- ・乾癬治療法による副作用情報。



その⑬…紫外線治療に関する注意事項

小林皮フ科クリニック 小林照明

今回は、紫外線治療開始時に当クリニックで患者さんにお渡しする注意書きを以下に記載します(以下の文章中で下線部は特に注意して頂きたい部分です。**太字部分**は最重要です)。

*最初はかなり少ない量の紫外線を当てます。紫外線量は徐々に増やしていきますので、翌日などに皮膚に刺激感や赤みが出てくるようなら、お教えください。人によっては火傷様の反応を起こすことがあります。

*照射頻度は疾患により異なってきますが、最初は週2~3回です。少なくとも中1日は空けていただきます。症状が軽快してくれば間隔を空けて週1回、2週に1回、、、と延ばしていき、中止にもっていきます。

*効果の現れるのは個人差が大きく一定しませんが、早い人は、5~6回ごろより軽快傾向があります。20回ほど照射しても効果が明らかではない場合、照射を中止することもあります。

*他の治療と並行して行うことが可能ですが、ある種の内服薬(免疫抑制剤)とは併用を避けるべきものもあります。気になるようなら医師にお聞きください。

*紫外線照射直前の外用剤使用は控えてください。紫外線の効果が出にくくなったり、外用剤の成分が分解されることがあります。

*紫外線治療中は、自然の紫外線は避けるようにしてください。皮膚に刺激となって、症状が悪化することもあります。

*皮膚症状が限局していたり、軽快して限局してきた場合は、正常部位に紫外線が当たらないように服を着ていたり、タオルで覆っていただいたり、日焼け止めクリームを塗っていただきます。特に顔や男性の陰部は紫外線に過敏な所でもあり、**症状が良くなれば必ず遮光してください**。

*照射を繰り返すことによって、色素沈着を生じることがあります。気になるようなら医師にお話してください。

*紫外線は皮膚癌の誘発因子となることは知られています。リスクはゼロではありません。ただ癌による皮膚の変化は数年、あるいは数十年という長期間の後に見られる変化でもあり、短期間であれば照射しながら生じることがほとんどありません。



(小林皮フ科クリニック…大阪市淀川区三国本町3-37-35 阪急宝塚線三国駅下車)

大阪乾癬患者友の会(梯の会) 顧問・相談医一覧

名称	名前	所属・関連病院	住所
顧問	吉川邦彦先生	大阪大学名誉教授	
相談医	東山真里先生	日生病院	大阪市西区立売堀6-3-8
	片山一朗先生	大阪大学医学部附属病院	吹田市山田丘2-2
	乾重樹先生	大阪大学医学部附属病院	吹田市山田丘2-2
	谷守先生	大阪大学医学部附属病院	吹田市山田丘2-2
	川田暁先生	近畿大学医学部附属病院	大阪狭山市大野東377-2
	松田洋昌先生	近畿大学医学部附属病院	大阪狭山市大野東377-2
	吉良正治先生	市立池田病院	池田市城南3-1-18
	梅垣知子先生	大手前病院(現在海外滞在中)	大阪府中央区大手前1-5-34
	小林照明先生	小林皮フ科クリニック	大阪市淀川区三国本町3-37-35
	中村敏明先生	なかむら皮フ科	大阪市西区西本町3-1-1
	辻成佳先生	大阪南医療センター(整形外科)	河内長野市木戸東町2-1
	樽谷勝仁先生	近畿中央病院	伊丹市車塚3-1
	鶴田大輔先生	大阪市立大学医学部附属病院	大阪市阿倍野区旭町1-4-3
	立石千晴先生	大阪市立大学医学部附属病院	大阪市阿倍野区旭町1-4-3

お知らせ

★編集局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きます。

★「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。幹事的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あり、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/psor/>

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。郵便振替 口座番号：0920・2・155745「大阪乾癬患者友の会」

「PSORIA NEWS」

第64号 2015年(平成27年)8月発行

発行：NPO法人 大阪難病連加盟

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

E-mail

info-psoria1@derma.med.osaka-u.ac.jp

2015年 大阪乾癬患者友の会 幹事

会長	: 岡田	会報編集	: 小林	幹事	: 山田
副会長	: 妻木	会報編集	: 長生	幹事	: 高橋
副会長	: 吉岡	難病連・広報	: 宮崎	幹事	: 北浦
事務局長	: 中山	女子会	: 吉田	幹事	: 田崎
会計・イベント	: 桔梗	幹事	: 池内		
監査・難病連	: 加納				