

夏の皮膚病

とびひ

みずいぼ

日本SOD研究会報

No.64

夏の代表的な皮膚病といえ、とびひ、みずいぼ、あせもなどがあげられます。汗をかかないように工夫すること、皮膚を清潔に保つことが、夏の皮膚病予防の基本です。

吉池高志 (順天堂大学医学部助教授)

あせもの種類と予防法
夏の皮膚病は場所によって異なりますが、予防の基本は肌の清潔と冷やすこと

夏に多く発生する皮膚病は、昔と比べて、清潔になってきたこと、エアコンの普及などで住環境がよくなったことから、全般的に患者さんの数が少なくなっているのが現状です。

夏の代表的な皮膚病としては、まず、「あせも」があげられますが、あせもも以前よりは少なくなりました。症状も軽いものが多くなっています。毎朝、髪をシャンプーで洗う、

いわゆる「朝シャン」が若い女性の間ではやっているように、清潔志向が強くなっていますし、クーラーのきいた部屋で過ごしている現代の若者たちの中には、「あせも」という言葉さえ馴染みのない人もいるようです。

ただし、少なくなったとはいえ、夏になれば汗をかく機会が多く、それだけあせもができる確率も高くなります。

あせもは、皮膚についた汚れで汗管(汗の出る通路)が詰まったり、汗に含まれる「プロテアーゼ」という酵素などによって皮膚に炎症が起きることによって発生します。あせもはできる場所によって、いろいろな種類があり、症状も異なります。

●水晶様汗疹

皮膚は、角質層を含む表皮と真皮からできていますが、皮膚の表面にある角質層とその下の表皮の間に発生する、白い

あせもが「水晶様汗疹」といわれるものです。

汗管が詰まることによりできたもので、水晶のような透明な発疹(水疱)です。炎症を起こしていないので、痛みやかゆみなどはありません。

●紅色汗疹

表皮の中にできたものは「紅色汗疹(赤いあせも)」といい、赤いブツブツの発疹を伴っており、かゆみがあります。

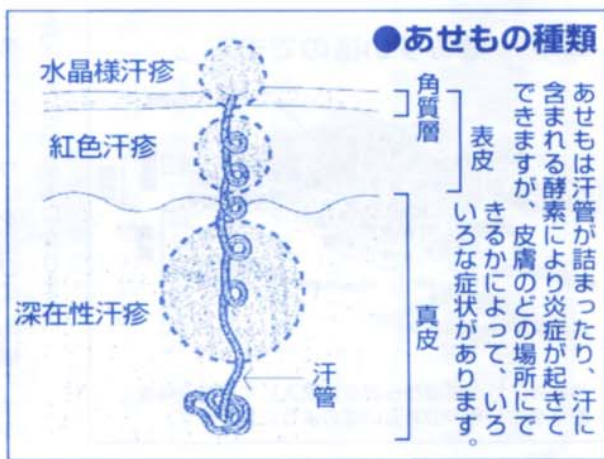
●深在性汗疹

真皮の部分にできたものは、「深在性汗疹」といい、深いところにできているので、赤くはれ上がって痛みを感じます。

あせもの治療は、皮膚を清潔に保つことが基本です。そのためには皮膚の表面の汗や老廃物をきれいに洗い流すこと。夏はクーラーのきいた部屋で汗をかかないように冷やすだけで、ほとんどの場合、あせもは治ってしまいます。

また、二次感染を起こさないように、水ぶろやシャワーで、体の汚れを石けんでよく洗い流しましょう。かつてはよく行水をしたものですが、これはあせもを防ぐための生活の知恵といえるでしょう。子どもは、大人より汗をよくかきますから、下着は吸水性のある木綿製にして、こまめに取り替えてあげましょう。

●あせもの種類



肌が弱い子どもに多い「とびひ」
軟膏はかさぶたの下の患部に塗り込み、タオルやお風呂も別にすること

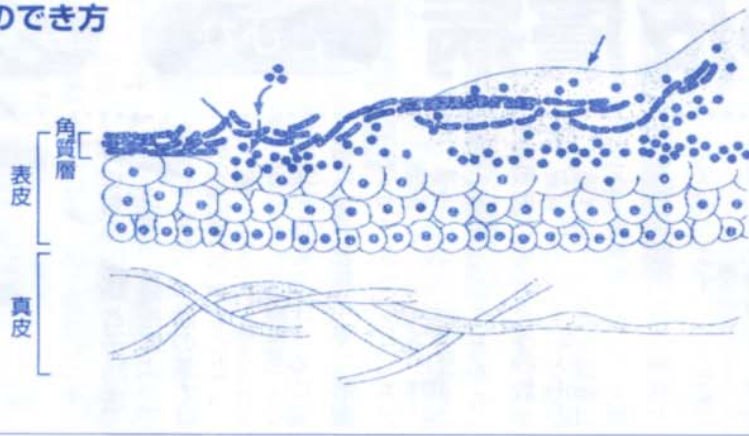
夏の皮膚病として、あせもの次に気をつけなければならないのは、「とびひ」です。とびひは、細菌に感染して起きる病気で、文字どおり火の粉が飛ぶように、汁が触れるだけで、どんどんうつっていきます。これはアトピー体質の子どもや、皮膚の弱い子どもがよくかかりますが、人間の鼻腔内に住んでいるブドウ球菌や容連菌が、皮膚の角質層の隙間から侵入して繁殖し、炎症や水ぶくれを引き起こすのです。

はじめは、ジュクジュクして広がり、やがて角質層の上部がかさぶたになって、

細菌はその内部で繁殖を続けます。手の届かない背中などにはできにくいのですが、多くの場合、鼻や口の周りを中心に広がっていきます。

●とびひのでき方

皮膚の角質層の隙間から侵入した細菌が、角質層の中で繁殖して炎症を引き起こしたり、化膿します。やがて、角質層の上部はかさぶたとなって、細菌はその内部で繁殖を続けます。



治療方法は、患部に軟膏を塗ることです。ただし、固いかさぶたの上からいくらか塗っても、患部には届かないので効果がありません。入浴するとき、長めにお風呂に入り、かさぶたを軟らかくしておいてから、取れるようならばがし、取れないときは無

理にはがさず、隙間から細菌が繁殖している患部に直接、薬（抗生物質）を塗って、きれいなガーゼで覆い、保護します。重症の場合には、抗生物質を服用するよう医師から指示されることもあります。

とびひに感染するのは、主に小学生くらいまでの年齢ですが、（中学生くらいになると、アトピー性皮膚炎のある子どもは感染しやすい）、感染力は大変強く、タオルやお風呂から感染することが多いので、使うタオルは別々にしなければなりません。また、とびひの子どもの入浴は最後にすることが大切です。ただ、大人にはめったに感染しませんので、お母さんにとびひの子どもと一緒にお風呂に入っても大丈夫です。

皮膚をひつかいて感染しないように、とびひの子どものつめをいつも切っておくことも必要です。そして、感染を防止するために、何よりも大切なことは手洗いの励行です。

●とびひの予防



感染力が強いので、とびひの子どもはほかの子どもと一緒に入浴しないで、最後に入れるようにします。つめを短く切り、手洗いを励行しましょう。

増えるをやっかない「みずいぼ」
免疫力で頼ってほうっておかずに、早めに皮膚科を受診すること

細菌で感染するとびひと違って、「みずいぼ」はウイルスによって感染する病気です。光沢のある非常に小さなブツブツができます。水がたまって見えるように見えますが、実際にたまっていくわけではありません。ウイルスが角質層から表皮に侵入し、表皮内で繁殖して炎症を引き起こし、角質層を変性させるのです。

感染力が非常に強く、とびひと同じように、ひっかくとどんどんうつっていきますから、皮膚科では、みずいぼをピンセットでつまみ出します。

小児科の医師の中には、「ウイルス感染なので、免疫ができるから、あえて取る必要はない」という考え方の医師もいます。

しかし、放置しておいて、免疫力をつけるには、短くて3ヶ月、長くて2年はかかりますから、その間、どんどん「みずいぼ」が増えて、子どもの苦しみは大きくなります。しかも、プールなどで、ほかの子どもたちにもうつるおそれがあります。できるだけ数が少ないうちに、皮膚科を訪ね、治療したほうがよいでしょう。

みずいぼを取るときは、痛みが伴いますので、全身にいぼが100個以上になってから、つまみ出そうというのは、子どもに身体的負担がかかり、かわいそうです。

治療法にはこのほかに、針の先を火の

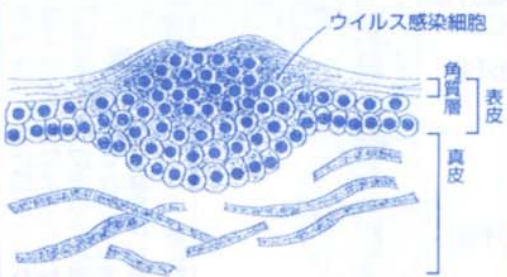
熱などでよく消毒してから、いぼに孔をあけて治す方法もあります。

ただ、みずいぼは、細菌で感染するとびひとは違い、ウイルスで感染する病気ですから、一度かかったら、免疫の働きでかかりにくくなります。

みずいぼのウイルスも非常に感染力が強いので、とびひと同様に、タオルは別々にして、入浴も最後に行うこと。また、プールなどに連れていくこともできるだけ避けましょう。手洗いの励行ももちろん大切です。

夏は汗をかくことが多いため、体が汚れやすくなり、細菌やウイルスが繁殖して、さまざまな皮膚疾患を引き起こしがちです。ですから、夏の皮膚病の予防としては、エアコンなどを積極的に使って発汗を少なくすること。そして、1日に数回はシャワーを浴びて、皮膚の清潔を保つことが基本になります。

●みずいぼのでき方



ウイルスが角質層から表皮に侵入して表皮全体を膨らませ、光沢のあるいぼのように見えます。

旬の野菜が食べたい!

オクラ

たんばく質分解酵素が含まれるので、オクラを生で利用すると魚や肉の消化を助けます。食物繊維も豊富。さらにミネラル、ビタミン類がバランスよく含まれていますから、不足しがちな栄養素を補う副菜として光ります。

POINT

- たんばく質の消化を助けるので、魚や肉といっしょに食べるとよいでしょう。
- たんばく質分解酵素を活用したときは、酵素は熱に弱いので、さっと熱を通す程度がよいでしょう。
- 成人病やがん予防に役立つ栄養素がそろった、優れた野菜です。

栄養

●一般に、野菜はビタミン、ミネラルなどいわゆる微量栄養素の供給源として大事なものです。その点、オクラはなかなかの優れたものです。きゅうりと比較する不足しがちな栄養素が、すべて勝っているのです。

オクラはゆでて食べることが多いですが、ビタミンCがやや減少するものの、ゆでることによる栄養損失はあまり気にならなくてもよいでしょう。

一度にあまりたくさん食べる素材ではないとはいえ、ほかの材料に不足するものを十分に補える、存在感のある

野菜の一つといえるでしょう。

- ミネラルを見ても、リンは60mgでカルシウムとのバランスがよく、カリウム、亜鉛の含有量も少なくありません。
- もう一つ、オクラは粘りがあるのが特徴です。この粘りはムチンという物質で、たんばく質と糖が結合したものです。高分子が絡まり合ったために粘るのです。このムチンの中には、たんばく質分解酵素が存在し、魚や肉などの消化を助ける働きがあります。
- 生のオクラ切っておくと黒ずみます。これは、オクラに含まれているポリフェノール化合物によるものです。この物質にはがん予防の効果も認められています。

調理のコツ

- たんばく質分解酵素は加熱に弱く、60℃で効力を失います。オクラには、うぶ毛があるので、水洗いしたあと塩をふり、もんでからゆでますが、たっぷりの沸騰した湯に入れ、表面の色がさえる程度にサッとゆで、氷水にとつて急速に冷まします。こうすることで色も美しく保てます。



SOD様作用食品の開発

丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛けられ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越えます。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ペーチェット病やリウマチ、アトピー性皮膚炎の治療、

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国の何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていたいただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.56)

「夏太り」にご注意を・・・

近頃、夏に太る人が増えているようです。以前は「夏痩せ」なんて言われていましたが、最近では冷房のきいたところにいる時間が長いことにより汗をかきにくくなり代謝が低下したり、食べ過ぎ飲み過ぎなどという原因が挙げられています。

①体内の水分代謝の低下

冷房のきいたところに長時間いると、人間の体内で水分の代謝が低下し水分が過剰に蓄えられてしまいます。これによってむくみや体重増加を起こしやすくなります。

②冷たい飲み物の摂り過ぎ

冷たい飲み物はかり飲んでしまうと内臓を冷やすことになり、水分の代謝がうまくいかなくなりやすくなります。

③不規則な食事

暑くて食欲が落ちると食事の回数が減ったり偏った食事をとることになります。これらは太る原因となります。「飢餓状態」といって、食べた物が代謝されず体内に蓄えられてしまつからです。

④酒の量が増える

夏はビールなどお酒の美味しい季節です。アルコール自体もかなりの高カロリーですがお酒には食欲増進作用があるので脂肪分の多いおつまみを食べ過ぎてしまいます。

●夏太り解消のためには●

☆汗をたくさんかいて、ビタミン・ミネラルの補給を!!

汗は体の表面の酸化熱を奪って肌を冷し、水分の代謝を活発にして老廃物もいっしょに排出します。夏は汗をたっぷりかきましょう。特別に汗をかく運動をしなくても普段の生活の中であるべく体を動かすようにすれば汗はかきます。それによって体脂肪をエネルギーに変えることができます。ここで重要なのは、ビタミン・ミネラルの補給です。これらは脂肪を分解し代謝を促すのに必要不可欠です。不足すると体重増加、減量できないということになります。

特に夏はビタミンB1、B2が不足しがちです!

- ビタミンB1・・・豚肉、レバー、セロリ、ピーナツなど
- ビタミンB2・・・緑黄色野菜、チーズ、納豆、卵など
- できるだけのいろいろな食品をとりましょう
- 牛乳を飲み、果物をとりましょう

☆飲み過ぎにご注意! ☆

冷たい飲み物は内臓を冷やして代謝を悪くしてしまいます。冷房のきいた部屋ではなるべく温かい飲み物をとりましょう。冷たい飲み物を飲む時はゆつくりのみましょう。清涼飲料水はカロリーがあり、糖分も多く含まれています。酒も高カロリーです。

☆食物繊維をとろう!

食物繊維は低カロリーでかさを増やしたり、脂質や糖質の吸収を遅らせるのでしっかりととりましょう。夏は野菜やきのこ、こんにやくなどがおいしくいただけます。

☆昼間たっぷり食べて、夜食はしないようにしましょう!

この時期、夜は長いですが夜食には気をつけましょう。人間は昼間に消化機能が優れていて、夜間に腸の運動が活発になり栄養素を蓄えます。まったく同じ食事をしていても朝食としてとったのと夕食としては体重変化が違います。夜に脂肪分の多い食事をしたり食べ過ぎてしまえばその分太りやすくなります。

「夏太りチェック」

- (1) 一日一食、または二食である
 - (2) どちらかというとき早食いである
 - (3) お酒が週2回以上飲む
 - (4) 食事が不規則になりやすい
 - (5) 好き嫌いが多い
 - (6) 夕食を食べるのが9時過ぎになることが多い
 - (7) コンビニのお弁当、お惣菜、外食が多い
 - (8) 甘いものやお菓子がやめられない
 - (9) 一飯は一杯以上食べる
 - (10) 夜型人間である
 - (11) 野菜不足になっている
 - (12) 一週間に3回以上、揚げ物を食べる
 - (13) あまり運動をしていない
 - (14) 流れる汗をかいていない
 - (15) 出されたものは残さず食べる
- ※マルが10個以上ついたら夏太りにご注意を・・・

【栄養士 高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医者的心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣濟堂(株))
- 「正しい「アトピー」の知識」(廣濟堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣濟堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」[小冊子] (リーフレット全20巻)



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。
ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会
(03・五七七・三四九八)
までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

