



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話:06-6204-0002 FAX:06-6204-0052
Eメール: jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ: http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆「日焼け」について考える P1~P5
 - ◆「日焼け」とは P1
 - ◆「紫外線 Ultra-violet」とは P2
 - ◆日光による皮膚障害 P4
 - ◆アトピー性皮膚炎と紫外線療法 P5
- ◆法人賛助会員様ご紹介 第74回 P3
- ◆ハーイ!アトピーづきあい40年の友実です P6
(フリーアナウンサー関根友実さん・第68回)
- ◆『これ知ってる!食物アレルギー対応食品』vol-2 P6
- ◆読者プレゼント企画 P7
『脱塩素浄水シャワーヘッド』50名様プレゼント
- ◆ATOPICS P8
浄水カートリッジ模倣品に関する注意喚起
市民公開講座「教えて-なるほど!アトピー性皮膚炎」のご報告
ブックレビュー

「日焼け」について考える

「oh!クッキーフェイス」や「小麦色のマーメイド」。海水浴にはサンオイルやコパトーンが必需品だった昭和の頃。当時は「小麦色で健康そうな肌」がトレンドだったようです。そういえばコギャルの GANGROMO も、はや30年以上前。1998年(平成10年)には、母子手帳からも日光浴を勧める記述がなくなりました。反対に、ここ数年ででしょうか「絶対焼かない!」などのキャッチコピーも見かけ、美白メイクも花盛り。今回は、日焼けや紫外線対策、そしてアトピー性皮膚炎との関係について考えてみました。

「日焼け」とは

日焼けはなぜ起こる?

「日焼け」は、医学用語で「日光皮膚炎」と称されます。日焼けが生じるのに必要な日光の量は、皮膚にあるメラニンの量より多くのメラニンを作る能力、過度の曝露が生じた日の日光中の紫外線量によって異なります。

日焼けが起きると皮膚は赤くなって痛みます。重度の日焼けでは皮膚が腫れて水疱ができることも。症状は紫外線を浴びて1時間という短時間で現れ始め、典型的には3日以内にピークに達します(通常は12~24時間後)。重度の日焼けが起きると、発熱、悪寒、脱力などの症状が現れる場合もあり、稀にショック状態(重度の低血圧と失神や顕著な脱力が特徴)に陥る場合もあります。

日焼けして数日経つと、生まれつき皮膚の色が薄い人では日焼けした部分の皮膚の皮が剥け、しばしばそこが痒くなります。皮が剥けた部分は、その後数週間は通常より日焼けしやすくなります。皮膚の日焼けした部分、特に皮が剥けた部分には感染が起きる可能性があります。若いうちに重度の日焼けを経験した人は、その後あまり日光を浴びなかったとしても、後に皮膚がん(特に悪性黒色腫※)を発症するリスクが高くなるとされています。

※悪性黒色腫:皮膚がんの一種で、メラノーマとも呼ばれる。皮膚の色と関係するメラニン色素を産生するメラノサイトという皮膚の細胞が悪性化してできる腫瘍。粘膜や眼にできることもある。

「サンバーン」と「サンタン」

英語で「sunburn」は、ヒリヒリするような焼けすぎの日焼けを意味し、「suntan」は、皮膚に炎症を起こさない程度の日焼けという意味で使い分けされるそうです。一方、日本語の「日焼け」という言葉は、紫外線により皮膚が赤くなる「サンバーン」と、その後黒くなる「サンタン」を含めて使われています。サンバーンは紫外線による皮膚のヤケド、サンタンはその結果起こるメラニン増加とされています。

日焼け反応「サンバーン」の主役はUVBで、細胞のDNAに吸収されて傷を作りますが、細胞にはこの傷を取り除く仕組みが備わっています。この修復反応がきっかけとなったり、直接的に細胞膜の傷害が細胞内に伝わったりすることにより、炎症を起こす様々な遺伝子が発現し、細胞から炎症惹起因子が放出されます。その結果、翌日には皮膚が痛みを伴って赤く腫れ上がり、1週間ほど経つと死んだ皮膚が薄

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつこうに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(※)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここはみんなで「連帯」し、ささえあいましょう。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

※H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話:06-6204-0002 FAX:06-6204-0052
メール: jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00~16:00)
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにして手みじかにお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行っております。

い膜状になって剥がれ落ちます。

色が黒くなる「サンタン」もこの一連の炎症反応により、メラニン色素を作る色素細胞（メラノサイト）が刺激され、メラニンを大量に作った結果です。メラニン色素は紫外線を非常によく吸収するため、次の紫外線曝露に備えた防御機構と言えます。色が黒くなる「サンタン」は、皮膚が傷害された結果起こる反応とされます。

「紫外線 Ultra-violet」とは

紫外線は、波長が10-400nm(※)で可視光線より短く、「可視光線の紫色の外側」という意味で紫外線と言うそうです。

また、英語の「ultra-violet」からUVと省略されます。

※nm(ナノメートル)：10億分の1メートル

紫外線(UV)			可視光線(目に見える光線)							赤外線
C	B	A	紫	藍	青	緑	黄	橙	赤	

紫外線は生物に与える影響をもとに、波長の長い方からUVA、UVB、UVCに分けられています。波長が短いほど傷害性が強く、UVCは殺菌灯などに使われていますが、地球を取り巻くオゾン層により吸収され、地表に届く紫外線は少量のUVBと大量のUVAです。地表の紫外線量は緯度、標高、天候、大気中のチリの量などにより大きく左右されます。

「UVB」と「UVA」

UVBは波長280-320nm、UVAは320-400nmで波長が短いほど生物に対する影響が強いのですが、波長が長いほど皮膚深くに入り込むという性質もあります。

日焼けを起こす力で比べると、UVBはUVAの600-1000倍強いと言われています。しかし、UVAは日光に大量に含まれており、海水浴などで真っ赤に日焼けした場合(サンバーン)、UVBが7-8割、UVAが2-3割とみられています。

シミ、しわ、皮膚がんなどの慢性皮膚障害(光老化)についても圧倒的にUVBの影響が強いのですが、UVAも皮膚深く、真皮にまで到達するという点でUVAの作用も無視できません。

UVBとUVAの一番大きな違いは、UVBは細胞の核内にあるDNAに直接吸収されてDNAに傷をつけてしまうことです。一方、UVAは生体内の様々な分子に吸収され、その結果生じる活性酸素を介して細胞の膜脂質やタンパク質、DNAなどに酸化損傷を与えます。なお、UVBにも活性酸素を介した細胞傷害性があるとされています。

なぜ日焼けで皮が剥ける？

皮膚の構造は大まかに3層に分かれ、深部から順に、主に脂肪組織で満ちた「皮下組織」、汗腺、皮脂腺、毛包などの器官や皮膚を支えるコラーゲンなどが存在する「真皮」、身体の表面を覆っている「表皮」の角層が積み重なってできています。

最も身体の表層にある「表皮」は、さらに「基底層(きていそう)」、「有棘層(ゆうきょくそう)」、「顆粒層(かりゅうそう)」、「角質層(かくしつそう)」の4層に分かれています。表皮は手のひらや足の裏を除くと、わずか0.2mmほどの厚さしかない組織ですが、体内の水分が外に逃げるのを防ぐとともに、摩擦や熱、光線などによる外的刺激をブロックしたり、アレルゲンや細菌の進入を防いだりするバリアとして重要な役割を担っています。

表皮では、皮膚の細胞が細胞分裂を起こしながら角化細胞へと変化し角質層へと押し上げられ、やがて古くなるとアカとして自然に剥がれ落ちる「ターンオーバー/皮膚の細胞の生まれ変わり」が常に起きています。

ターンオーバーは、通常およそ28~48日間で周期的に繰り返されていますが、外的な原因によって表皮が傷つくと、その周期が乱れることがあります。その原因のひとつが日光に含まれる紫外線で、一度に大量の紫外線を浴びると、身体の表面を覆う表皮の細胞がダメージを受け、ターンオーバーのサイクルが大きく乱れます。

紫外線によってダメージを受けた表皮の細胞は身体の表面へどんどん押し出されて排除され、新しい皮膚が大急ぎで作られるため皮膚のターンオーバーが異常に早くなります。このように、皮膚が紫外線によるダメージを修復する過程でターンオーバーが異常に早くなり、皮が剥けてしまいます。

皮剥けに関わっているのはUVBによって起きるサンバーンです。UVBには表皮の細胞内のDNAに到達し、細胞を破壊する作用が強く、細胞が生き残ったとしてもDNAが傷ついたままにしていると“がん化”してしまう恐れがあるため、それらは全て異物とみなされ、体内の免疫細胞によって排除されます。ダメージによって失われた細胞を補うため、表皮の奥では大急ぎで新しい細胞が産生され、傷ついた細胞のかわりに置き換わっていきます。日焼けの後、剥がれてくる皮はUVBによってダメージを受けた表皮細胞の残骸です。

サンバーンの症状の出方には、体質も大きく関係しており個人差があります。また、普段はサンバーンが起きにくい人でも、内服薬や塗り薬、貼り薬の影響で日焼けの症状が強く出てしまうこともあります。皮が剥がれてくると、気になってつい指で取りたくなりますが、新しく作られた表皮細胞はまだ未熟で、様々な刺激に対して敏感です。未熟な表皮が傷つくと、皮膚の深い所まで影響が及びやすくなるため、色素沈着を起こしてシミが残ったり、皮膚に色ムラができてたりして完治するのに更に時間がかかってしまいます。

日焼けのアフターケア

サンバーンによる皮膚の炎症は、日光を浴びた直後から2~3日かけて進行します。その間、ケアをせずに放置していると症状が悪化していくため、日焼けした後はすぐにアフターケアを開始することが大切です。アフターケアのポイントは、「冷却」「保湿」「遮光」の3つとされています。

① すぐに冷やす

皮膚に赤み、火照り、ヒリヒリ感や痛みがある時はできるだけすぐに患部を冷やし、炎症と痛みの広がりを抑え、症状の進行を抑えることが大切です。ただし、氷水などで冷やしすぎると皮膚をさらに痛めてしまう恐れがあります。水道の流水を使って30分以上冷やすとよいとされます。背中~腕全体など広範囲に症状がある場合は濡れタオルをかけて、その上から扇風機の風を当てて冷却する方法もあります。

② ステロイド外用剤で炎症を抑える

患部を冷やしてもなかなか赤みや痛みは治まりません。このような時は炎症反応が残っているため、ステロイド外用剤を数日間使用し、炎症をしっかり抑え込み悪化させないようにします。必ず皮膚専門医の受診が必要です。

③ 保湿剤で潤いを与える

日焼けによるダメージを受けた皮膚は表面が荒れて水分が抜けやすく、極度に乾燥しています。乾燥した皮膚は外的刺激に弱く、皮膚の再生能力も劣ってしまうため、日焼けをした後は保湿剤を塗って皮膚に潤いを与えましょう。外的刺激から患部を守るとともに、新しい表皮を形成しやすい環境を整えることができます。

④ 日光によるダメージを防ぐ

新しい表皮が完成し、皮膚のバリアとして十分に機能するようになるまでの間、日光による新たなダメージを防ぐ必要があります。未熟な表皮に強い日光が当たると、再び炎症が起きたり、シミなど

の色素沈着が起きやすくなったりします。

日焼けを防ぐ方法

① 紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線は、時刻別にみると正午前後、正確には各地区で太陽が最も高くなる時、南中時(※)に最も強くなります。

紫外線の強い時間帯(概ねUVインデックス3以上)を避けて戸外生活を楽しむことが第一です。

※南中時(南中時刻):日の出と日没までのちょうど中間になる時刻。国立天文台のHPで、大阪府の4~9月までの南中時を調べたところ、概ね正午(12:00)前後となっていました。

② 日陰を利用する

屋外にいる時はできるだけ日陰を利用します。私たちが浴びる紫外線は、太陽からの直接のものだけではなく、空気中で散乱したものや、地面や建物から反射したものもあります。直接日光の当たらない日陰であっても紫外線を浴びています。

③ 日傘を使い、帽子をかぶる

夏の日中など日差しが強い時の外出には日傘や帽子の利用も効果的です。帽子の着用で眼の紫外線曝露は、20%程度減少します。特に麦わら帽子などの幅の広いつばのある帽子はより大きな効果がありますが、日傘や帽子で大気中に散乱する紫外線まで防ぐことは出来ません。

④ 衣服で覆う

襟付き長袖シャツのように体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。しっかりした織目・網目を持つ生地が皮膚に到達する紫外線を減らしますが、通気性や吸水性が悪いと熱中症になる可能性もありますので注意が必要です。また、色についても、色が濃い衣服の方が紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなります。

⑤ サングラスをかける

サングラスや眼鏡を使用すると、眼の紫外線曝露を最大で90%カットできます。紫外線防止効果のはっきり示された商品を選びましょう。なお、レンズサイズの小さなものや、骨格に合わないサングラスや眼鏡では、正面以外からの紫外線に対して十分な防止効果を期待できません。また、色の濃いサングラスは、眼に入る光の量が少なくなるため、瞳孔が普段より大きく開き、紫外線カットの不十分なレンズではかえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入する場合がありますので注意が必要です。

⑥ 日焼け止め(サンスクリーン)

日焼け止めには、リキッド(液状:2層タイプを含む)・乳液・クリーム・ジェル・スティック・スプレー・シート状など多くのタイプがあります。普通の乳液やクリームの成分に加えて、紫外線吸収剤(有機性素材)と紫外線散乱剤(無機系素材)のどちらかの紫外線防止剤が配合されています。紫外線吸収剤は、塗った際に皮膚が白く見えにくい特徴を持っている反面、稀にアレルギー反応を起こす人がいます。一方、紫外線散乱剤は、少々白く見えますが、アレルギーを起こすことがほとんどないとされています。

子ども用や皮膚の敏感な方用の日焼け止めは、紫外線散乱剤のみを含んでいるものが多く、「紫外線吸収剤無配合」や「紫外線吸収剤フリー」あるいは「ノンケミカルサンスクリーン」といった表示がされています。

⑦ SPFとPAって何?

日焼け止めの効果は「SPF=Sun Protection Factor」と「PA=Protection grade of UVA」で表示されます。

「SPF」は、UV-Bに対する防止効果を示し、SPFの数値は日焼け止めを塗らない場合に比べて何倍の紫外線を当てると翌日に肌がかすかに赤くなるかを示しています。

SPFは2~50、さらに50以上の場合は「50+」と表示され、数値が大きいほどその防止力が高まります。

「PA」は、UV-Aに対する防止効果を示し「PA+」~「PA++++」の4段階で表示され、「+」が多いほど防止力が高まりますが、日焼け止め選びで大切なのは「どのくらいの時間、紫外線を浴びることになるか」ということだそうです。「面倒だから数値の高いもの」は、少し安易な選択のようです。特に乾燥肌や敏感肌の方が、数値だけで日焼け止めを選ぶと肌に余計な負担がかかり、肌トラブルを引き起こすことにもなります。

また、日焼け対策はちゃんとしているのに日焼けしてしまった「うっかり日焼け」の原因は、塗る量が少なかったり、塗り忘れていたりするためです。「うっかり日焼け」のポイントは、髪や頭皮、手や首の後ろ、デコルテ、唇などのようです。

赤ちゃん和紫外線

人は食事と日光紫外線から必要なビタミンDを得ていますが、日本では近年、日焼けを避ける若年女性が増えたことから、特に乳幼児のビタミンD欠乏症が増加しています。

母乳栄養の赤ちゃんやアレルギーなどで食事制限をしている赤

法人賛助会員様ご紹介 第74回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

西川株式会社

◆ 所在地 〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町8番8号

◆ 電話番号 0120-36-8161(お客様相談室)

◆ 業 種 寝具・寝装品製造卸

◆ 関連商品 ベビー寝具・ゴア羽毛ふとん

「ロイヤルスター」ほか

◆ 【ホームページ】 <https://www.nishikawa1566.com/>

◆ 一 言 弊社が扱う寝具寝装品は直接肌に触れることが多い。ホコリが出にくい商品や、肌がデリケートな方にお使いいただきたい商品を取り揃えておりますので、ご愛用ください。赤ちゃんにお薦めと大人の方にお薦めのものがあります。



大和紡績株式会社

◆ 所在地 〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町12番20号

◆ 電話番号 03-4332-8226

◆ 業 種 繊維製品の製造販売業

◆ 関連商品 アレルキャッチャーマスク

◆ 【ホームページ】 <https://www.daiwabo.co.jp/>

◆ 一 言 アレルキャッチャーマスクは、原料から全て日本国内生産の4層構造マスクです。4層構造中のフタロシアニン加工不織布が花粉由来などのアレル物質を吸着いたします。今後も安心してご使用いただける製品を提供してまいります。



ちゃんは、骨の成長に必要なビタミンDが不足しがちです。ビタミンD欠乏症になると、カルシウム不足からけいれんを起こしたり、歩き始める頃になってから骨が曲がりやすくなって、ひどいO脚(ビタミンD欠乏性くる病)になったりします。妊婦さんや授乳中のお母さんは、普段から食事に十分気をつけるほか、適度な日差しを浴びることも効果的と考えられています。

赤ちゃんは大人と比べて皮膚が薄く、紫外線による悪影響を受けやすいため、強い日光を長時間浴びることは禁物です。強い日差しが直接赤ちゃんに当たらないよう工夫し、日差しの強い9～15時頃を避け、朝夕の涼しい時間帯に薄い長袖、帽子やベビーカーの日よけを利用するようにしましょう。

日焼け止めは、ベビー用や子ども用として販売されているもので低刺激性と書いてあるものを選び、日常生活ではSPF15～20、PA++～+++を目安に。あまり薄く伸ばしてつけると効果が低いので、顔に使用する場合はクリーム状(パール粒×2)か、液状(1円硬貨大×2)が適量です。また、塗り薬が必要な場合は、塗り薬→日焼け止め→虫よけの順に塗ります。

◇◇◇◇◇ 日焼け止めの「耐水性表示」 ◇◇◇◇◇

耐水性を示す言葉「ウォータープルーフ」はよく聞きますが、これまでは耐水性の業界基準がなかったため、メーカーや商品によって効果にばらつきがありました。そこで、業界団体である日本化粧品工業連合会が自主基準を検討し、国際標準化機構(ISO)の規格であるISO18861(2020)に基づいた明確な基準を設けました。2年の猶予があるため、2024年11月30日までは記載がない商品も市場に出回るようですが、日焼け止めを選ぶ新しい目安が加わりました。今回、新設された耐水性基準はSPFを対象としていて、水浴時間40分で耐水性効果ありと認められた場合は、「UV耐水性☆(またはUV耐水性★)」、80分の場合は「UV耐水性☆☆(またはUV耐水性★★)」と表示されるようです。

この表示は「水に浸かった時」を対象としており、タオルで肌をこすったり、激しい動きで物や衣類等とこすれ合ったりすると、日焼け止めの効果は落ちるので注意が必要です。プールなどで泳ぐ時にはラッシュガードを着用するのも紫外線防御に役立ちます。また、プールの水質汚濁が懸念されていますが、耐水性の日焼け止めを使用しても汚濁されないことは複数の実証実験で明らかになっています。

子どもが学校生活で用いるのに適した日焼け止めは、「SPF15以上」「PA++～+++」が目安とされ、普通の学校生活においては高SPFのものをむやみに使う必要はありません。また、「無香料」「無着色」の表示があるもの、プールでは「耐水性」や「ウォータープルーフ」と表示のものとされています。ラッシュガードや日焼け止めの使用は、学校により取り決めが異なります。先に学校に問い合わせしておくことが大切です。

◇◇◇◇◇ 昭和なお話「日サロ」 ◇◇◇◇◇

「日サロ」でお判りの方は、ご経験もあったりするかもしれません。日本では1981年(昭和56年)に第一号店が原宿に誕生したようで、文頭の gangslo が流行る前からあったようです。最近では少なくなった「日サロ=日焼けサロン」の謳い文句は「有害な紫外線」。これは波長の短いUVBのことですが、それをコントロールして害のない波長の長いUVAで肌を焼くのでダメージはないというものです。しかし、色が黒くなるのは皮膚に障害が起こった結果メラニンがたくさん作られたため、皮膚のダメージなしに褐色の肌は得られません。UVAはUVBと比べて確かに傷害は弱いのですが皮膚の細胞を酸化させます。また、皮膚の深部まで到達するという性質もあります。

日焼けサロンによる皮膚障害は、たくさん報告されていますが主に当てすぎによる火ぶくれ症状、シミ、眼の障害も少なからず見られたとのこと。国民生活センターでは危害情報を出しています。さらに、日焼けマシンは発がんリスクが高く、世界保健機関の国際がん研究機関(LARC)は最も危険性の高い「グループ1」に認定しています。

出典：環境省「紫外線環境保健マニュアル2020」

日本皮膚科学会「皮膚科Q&A 日焼け」

田辺三菱製薬㈱「ヒフノコトサイト」他

日光による皮膚障害

日光には、体内でのビタミンDの生産を促し一部の慢性の皮膚病(乾癬など)の抑制に役立つ効用があります。しかし、様々な皮膚障害も引き起こします。痛みを伴う日焼けだけでなく、しわなど老化に伴う皮膚の変化(光老化)、日光角化症、皮膚がん、さらにはアレルギー反応や一部の皮膚疾患の悪化などもあります(光線過敏反応)。

■ 光老化

長期的に日光にさらされることで皮膚の老化が早まります。紫外線にさらされた皮膚には細かいしわや粗いしわ、不規則な色素沈着、黒子(こくし)と呼ばれる大きなそばかすに似た斑点、黄ばみ、皮革様のゴワゴワした質感などが生じます。

■ 日光角化症

皮膚が長い年月に渡り日光にさらされたことが原因で起こる前がん性の腫瘍。通常はピンク色か赤色で、うろこ状のかさつき(鱗屑)を伴う不規則な形として生じます。

明るい灰色や褐色になり、触れると硬くデコボコが感じられたり、ザラザラした感じになることもあります。

■ 皮膚がん

日光を浴びることが多ければ多いほど、有棘細胞がん、基底細胞がん、悪性黒色腫などが発生するリスクが高まります。

■ 光線過敏症

日光アレルギーとも呼ばれ、日光によって引き起こされる免疫系の反応で、日光じんま疹や多形日光疹(たけいにつこうしん)、化学物質による光感作などがあり、通常は日光にさらされた部分の皮膚に痒みを伴う発疹が現れるのが特徴です。また、化学物質による光線過敏症には「光毒性」と「光アレルギー性」の2種類があります。

■ 日光じんま疹

日光にさらされてわずか数分で現れるじんま疹(大きくて赤く、痒みを伴う隆起やみみず腫れ)のこと。

典型的には数分から数時間で消失しますが、非常に長期間、ときにはずっと日光じんま疹が生じやすくなる場合もあります。このじんま疹が広範囲にできると、頭痛、喘鳴、めまい、脱力、吐き気などを伴うことがあります。

■ 多形日光疹

日光(主に紫外線A波)に対する反応として生じますが、その原因は十分に解明されていません。これは日光に関連する皮膚の問題として最も一般的なもののひとつで、女性や北方の気候の出身で、あまり日に当たる機会のない人によく見られます。

日光にさらされた部分の皮膚に複数の赤い隆起や不規則な形の赤く盛り上がった病変として生じ、稀に水疱も見られます。痒みを伴い、典型的には日光に当たってから30分から数時間で出現します。しかし、何時間も後または数日後に新たな発疹が現れることもあります。発疹は数日から数週間以内に消えるのが通常です。

■ 化学物質による光線過敏症

・光毒性：日光に短時間さらされた部分の皮膚に痛みが生じ、発



フリーアナウンサー 関根 友実

アトピー性皮膚炎に日焼け防止対策は必須とされています。日焼けをすると、赤く腫れたり、痒みが増したりして、症状が悪化することが多いからです。また、軟膏によっては、日焼けは厳禁とされているものもあり、一層気を付けておられる方も多いことでしょう。ただ、このコロナ禍の3年で、ウイルスへの警戒心が高まったことにより、日焼けへの危機感が弱まったこと、実際に外出機会が減ったこと、常時マスクをつけていたことなどから、個人的には日

焼け止め対策が緩んでしまったように感じています。

新型コロナウイルス感染症が2類から5類に位置付けられることになり、街ゆく人を観察していると、徐々にマスクをつけている人が減ってきました。最初は恐々と外す感覚はありましたが、今では夏の太陽のもと、マスクをつけている方が暑くて、呼吸が苦しいので、マスクを外すことが増えてきました。マスクをつけて外に出ることが当たり前になってきて、気がついたことがあります。前は、まめに日傘を差して日除けをしていたのに、マスクがあるからまあ、うつむいておけばそんなに日焼けはしないであろうと、日傘を差すことが億劫になっている自分に気がきました。マスクを外すと日焼けが気になってしまふ。だから結局、外を歩く時にも、誰に禁じられているわけでもないのに、マスクをつけてしまうという状況になっています。

マスクをつけることにより、どれだけ日焼け止めになっているのかというと、もちろんマスクをしていても日焼け止めなどの紫外線対策は必須なのだそう。しかも、マスクをつけていることにより、蒸れやすかったり、接触によるこすれで日焼け止めが落ちやすくなるそうです。だから、2時間おきなど、いつもよりもこまめに塗り直す必要があるのだということです。マスクの中は高温多湿になるために、耐水性の高い日焼け止めを塗る必要もあるとのこと。正しく情報を知るとということでは大事なことだと痛感します。

アトピーの敏感肌に合うような肌に優しく、なおかつ耐水性の高いもの・さらに難易度が上がっていきます。私自身、今日焼け対策にたどり着くまで、自分の肌に合う日焼け止めがなかなか見つかりませんでした。日焼け止めの成分に反応して、顔が赤くなったり、チリチリとするような痛みがあったり、顔が火照ったり、痒みが増してしまふこともありました。今は、ローションタイプの保湿剤、日焼け止めの効果のある化粧下地をつけて、さらに日焼け止め効果のあるファンデーションを塗り、仕上げとして日焼け止め効果のあるパウダーをつけて重ねています。海に行くつもりも日焼けサロンに通う気もありませんが、外には出なくてはならないので、気を抜かず、しっかりと日焼け対策をして夏を迎えたいです。

プロフィール 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎・アトピー・白内障・アレルギー性副鼻腔炎・アレルギー性気管支喘息・蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

ヤマダイ株式会社
ノンフライのカップ麺 - 『凄麺ブランド』



皆さんこんにちは。

LFA食物アレルギーと共に生きる会 代表の大森 真友子です。非常時用の備蓄、普段のローリングストックなどでカップ麺を準備すると良いといわれていますが、なかなか卵や乳成分不使用の商品は見つけることが難しいですね。

今回、私がお勧めしたい商品は、ヤマダイ株式会社の『凄麺ブランド』スーパーで購入ができて、お値段も一般の商品価格と同じで安い!なおかつ卵や乳成分不使用の商品がたくさんあるんです。

ノンフライで美味しいのも良い!

色んな味の中から選択できるから、すごくワクワクします。

下記のリンクに『凄麺ブランド』アレルギー一覧表もありますから確認してください。

<https://www.newtouch.co.jp/recipe/allergen/>

地元の人と考えて作られているご当地ラーメンなのでその地域ごとに人気の味が違うそう!

私は“京都”がお気に入りです。

コンビニエンスストアよりも、スーパーやドラッグストアのほうが品数も多いです。

このメーカー様は、ほかのブランド含めて会社全体で卵・乳成分をつかわない取り組みを始めていて、化学調味料やアルコール不使用の『VEGAN NOODLESブランド』もあります。

知らなかったという人も多いのでは?是非周りの

人にも教えてあげてくださいね。

患者会 LFA 食物アレルギーと共に生きる会

<http://www.lfa2014.com/>



和晒

wazarashi
ダブルガーゼ

最高にやさしい寝心地を。

エコテックス 100 認証 / 日本アトピー協会推薦品

コウ・クレッセント(株)

伝統的和晒製法で、綿本来のやさしさに。
◀ 詳しくはこちらをご覧ください。

日本アトピー協会
T.1006500 A

◆送達ご希望の方はご連絡ください。◆ 書面・メールにて受付中 ◆

日本アトピー協会通信紙 **あとぴいなう**

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 9月12日

〒541-0045
大阪市中央区道修町1-7日精産業ビル4階
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp
Home Page <http://www.nihonatopy.join-us.jp/>

あとぴいなう読者
プレゼント企画

『脱塩素 浄水シャワーヘッド』50名様プレゼント!! 締切8/10

弊社法人賛助企業様からご協賛を頂きました脱塩素機能(カートリッジ付)シャワーヘッドを小紙読者50名の皆様にプレゼントさせていただきます。4商品より1点をお選び頂き、下記2次元コードより申込みフォームに必要事項をご記入下さい。ご応募多数の場合は抽選となります。またご当選者は商品発送をもって発表に代えさせていただきますのでご了承下さい。尚、お申込みは、小紙お送りの正会員、一般患者会員様に限らせて頂きます。

トレビーノ®トreshower-RS54
東レ株式会社



塩素を除去するから、髪にも肌にもやさしい。さらにカビ臭や農薬も除去。シャワーモード・ダブルモード・ストレートモードからお好みの水流が選べる3段階水流切替機能搭載。また、髪や身体を洗う時は浄水に、お風呂掃除は原水に手元で簡単に切替えられるので、カートリッジを無駄なく使えます。カートリッジは、5ヶ月の長寿命。カートリッジ交換目安付きなので交換時期がひと目でわかるので安心です。さらに、原水は当社従来品比40%節水でとても経済的です。



WATERCOUTURE 浄水シャワー-WS301
三菱ケミカル・クリンスイ株式会社



浄水器メーカー「クリンスイ」の浄水技術のノウハウが凝縮されたシャワー。水道水に含まれる残量塩素を取り除き、美容と健康に貢献します。高級感あるデザインに加え、0.3mm×296個の目の細かい散水板から全身を包み込むようなやわらかなシャワーが特徴で、当社従来品と比べて約38%節水ができます。片手で水を止められる一時止水ボタンも便利。



浄水シャワー(basupo)
SANEI株式会社



残留塩素を除去し、髪や肌への刺激を減らすことができるシャワーヘッドです。お子さまからご高齢の方まで幅広い世代の方に使いやすいようコンパクトなサイズ感にこだわりました。軽くて持ちやすく、毎日のシャワータイムを快適にお過ごしただけです。取り付けアダプター内蔵で、ほとんどのメーカーのシャワーホースに取り付けられます。



除塩素シャワー-JOWER silk switch
株式会社水生活製作所



刺激を受けやすい肌のために開発された除塩素力に優れたシャワーヘッドです。繊維状活性炭とヤシガラ活性炭の長所を活かした「膜ろ過方式カートリッジ」を採用。残留塩素だけでなく、水の匂いや配管の汚れも取り除きます。カートリッジ総ろ過能力は、76,000L。交換目安も12ヶ月の長寿命。(お1人1日200L=約26分ご使用の場合) 節湯効果20%、除塩素水と水道水切替機能付き。絹糸のような細かい水流が肌に丁度いい優しさで全身を包み込みます。



※全ての商品に、カートリッジとホース取付用アダプター付き。弊会推薦品。

☆☆☆ 応募方法 ☆☆☆

2次元コードを読み込むと応募フォームが開きます。上記4点より、お好きな商品1点をお選び頂き、氏名・ふりがな・郵便番号・ご住所・メールアドレスなど、必要事項をご記入頂き、お申込み下さい。ご応募多数の場合、抽選となります。尚、ご当選者は商品発送をもって発表に代えさせていただきますのでご了承下さい。お送り頂いた個人情報は、小紙・市民講座などの関連情報の送付、任意アンケートのお願い以外に使用することはありません。



浄水カートリッジ模倣品に関する注意喚起

消費者庁 News Release
令和5年2月1日

取引プラットフォーム上で販売されている
浄水カートリッジの模倣品に関する注意喚起

令和5年1月以降、取引プラットフォーム上で販売されている浄水カートリッジの模倣品(以下「模倣品」)において、実店舗に設置された浄水器の交換用の浄水カートリッジの模倣品(以下「模倣品」)が販売されている旨の情報が消費者庁に寄せられました。

消費者庁が調査を行ったところ、消費者の利益を不当に害するおそれのある行為(虚偽の広告・表示)を確認したため、消費者安全法第38条第1項の規定に基づき、消費者被害の発生又は拡大の防止に資する情報を公表し、消費者の皆様にご注意を呼びかけます。また、この情報を都道府県及び市町村に提供し、周知いたします。」と発表されました。

1. 模倣品の概要
令和5年1月以降、アマゾンジャパン合同会社が運営する「Amazon.co.jp」(以下「アマゾン」)において、模倣品が販売されている旨の情報が寄せられています。また、これら3つのプラットフォームにおいて「条件30分」という表示とフリーマーケットサイト等において、浄水カートリッジの模倣品が流通しています。

これに対し、浄水器メーカー等の権利となり保護される「商標(登録商標・未登録商標)」や、当該商標の名称であり、浄水カートリッジの製造販売を行っている株式会社(以下「株式会社」)の商標(登録商標・未登録商標)を模倣した「模倣品」が販売されている旨の情報が寄せられています。また、これら3つのプラットフォームにおいて、模倣品が販売されている旨の情報が寄せられています。

一方で、当該模倣品は、浄水器メーカー等の権利となり保護される「商標(登録商標・未登録商標)」や、当該商標の名称であり、浄水カートリッジの製造販売を行っている株式会社(以下「株式会社」)の商標(登録商標・未登録商標)を模倣した「模倣品」が販売されている旨の情報が寄せられています。また、これら3つのプラットフォームにおいて、模倣品が販売されている旨の情報が寄せられています。

そこで、以下では、消費者庁が行った調査結果等を公表し、消費者の皆様にご注意を呼びかけます。

2. 消費者庁による調査
(1) 浄水カートリッジの模倣品を販売している事業者
消費者庁が、上記3つのプラットフォームにおいて浄水カートリッジを模倣品として販売している事業者を調査したところ、以下のとおりです。

2月1日に消費者庁から「取引プラットフォーム上で販売されている浄水カートリッジの模倣品に関する注意喚起」が出されています。

発表された商品は、キッチンなどで使用する家庭用に設置される浄水器の交換用カートリッジで、小紙プレゼント企画で法人賛助会員様からご協賛頂いた脱塩素浄水シャワーヘッド用のカートリッジではありませんが、今回ご協賛頂きましたシャワーヘッド用のカートリッジについても、現在、各企業様にて調査確認中のようです。

消費者庁の発表によると、大手通販サイトやフリーマーケットなどで、浄水カートリッジの模倣品が流

通しているとのこと。

消費者庁が調査を行ったところ、「消費者の利益を不当に害するおそれのある行為(虚偽の広告・表示)を確認したため、消費者安全法第38条第1項の規定に基づき、消費者被害の発生又は拡大の防止に資する情報を公表し、消費者の皆様にご注意を呼びかけます。また、この情報を都道府県及び市町村に提供し、周知いたします。」と発表されました。

発端は、模倣品が出品されていた浄水カートリッジを模倣品と知らず購入し、現品パッケージの箱に誤記(カタカナの大文字と小文字が混在しているなど)があることに気づき、消費生活センターに相談するなどし、浄水カートリッジの模倣品が流通していることが判明しました。

また、パッケージ表記の「タイプ」が「タイプ」などの誤字などがあるものの、見た目だけでは判別できない商品も。これまでに、「浄水器から出る水の味に違和感を覚えた」「青い色の水が出た」などの事例も報告されているようで、具体的な健康被害等は確認できていません。

また、販売されているページには不自然な表示があり、正規のブランド名表示が無かったり、メーカー希望小売価格からの大幅な値引きが行われているケースがありました。さらに、模倣品カートリッジは、海外から発送されてくることや箱から出された状態で送られてくるケースもあるようです。また、カートリッジ自体が浄水器本体に入らない。入りにくい模倣品もあったようです。上記特徴は、令和4年12月19日時点で確認されたもので、今後、新たな模倣品の販売が行われる可能性もありご注意ください。としています。ランニングコストを抑えたい所ですが、やはりブランド公式の販売サイトから購入するのが被害を防ぐ方法のようです。

市民公開講座

「教えて - なるほど! アトピー性皮膚炎」のご報告

一般社団法人日本皮膚科学会 第1回国際皮膚科学大会
市民公開講座
「教えて - なるほど! アトピー性皮膚炎」

アトピー性皮膚炎は、10人に1人の割合で発症する慢性皮膚病で、痒みや腫れなどの症状が繰り返され、生活の質を低下させ、精神的苦痛を伴うことがあります。

2023年5月13日(土) 14:00~15:00
京王プラザホテル東京 42階 高層
〒160-8330 東京都豊田区西新2-2-1
03-3344-0111 (代)

参加無料

現場とWebを併用したハイブリッド形式の開催
会場はWebを併用したハイブリッド形式の開催
会場はWebを併用したハイブリッド形式の開催

会場はWebを併用したハイブリッド形式の開催
会場はWebを併用したハイブリッド形式の開催

5月13日(土)東京で開催された国際研究皮膚科学会に合わせて京王プラザホテル東京の会場と、オンライン視聴のハイブリッドで開催されました。

弊会より掲載のパンフレットを郵送させて頂いた方、また、弊会公式ツイッターでも何度かご案内させて頂きましたが、皆さんご視聴されましたでしょうか。

花粉症や喘息、そしてアトピー性皮膚炎のご講演などが多い中、今回はアトピー性皮膚炎に絞って、さらにアトピー性皮膚炎治療で高名な3名の皮膚科専門医による詳しい講演内容でした。はじめに、京都府立医科大学大学

院医学研究科皮膚科学教授 加藤 則人先生による「アトピーってどういう病気? どうしてなるの? なんでこんなに痒いの?」と題したご講演。湿痒やかゆみが起こりやすい仕組みや皮膚バリアー機能の低下、汗などの刺激について、日常で気を付けることなども講演頂きました。

お二人目は、大阪はびきの医療センター副院長兼皮膚科主任部長の片岡 葉子先生による「ここまで進んだアトピー性皮膚炎の薬物治療」と題したご講演では、今まさに続々と登場しているアトピー性皮膚炎治療新薬のご紹介。そして、治療の基本となるステロイド外用薬の上手な使い方について、塗る量や期間などについても丁寧に説明いただきました。

最後は、大阪市北区梅田でご開院の、はしろクリニック院長 羽白 誠先生による「こことアトピー性皮膚炎」と題したご講演がありました。ストレスとアトピー性皮膚炎の関係について、アトピー性皮膚炎で落ち込んだり、ストレスで

症状が悪化したりは、皆さんも日常ご経験されているかもしれません。羽白先生から、これらの関係と対策についてご講演頂きました。ご講演は、1時間でしたのでお一人20分間のご講演。もう少し、たっぷりお聞きしたいと感じた市民公開講座でした。

これからも弊社ツイッター等にて市民公開講座等の開催お知らせなど随時アップして参ります。宜しければ、ご登録(フォロー)頂ければ幸いです。

<https://twitter.com/NPO48732655>

市民公開講座のご案内

加藤 則人 先生による「アトピーってどういう病気? どうしてなるの? なんでこんなに痒いの?」

片岡 葉子 先生による「ここまで進んだアトピー性皮膚炎の薬物治療」

羽白 誠 先生による「こことアトピー性皮膚炎」

読んでみました!! この書籍!!

みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「人体最強の臓器 皮膚のふしぎ」
【著者】梶島 健治先生 【発行】株式会社 定価)1200円(税別)

著者は、京都大学大学院皮膚科学教授 梶島(かばしま)健治先生。近年、新たなアトピー性治療新薬が次々と登場していますが、立て続けに新薬開発をされた皮膚科学の第一人者。難解な内容だろうと覚悟して読み始めましたが、「皮膚のふしぎ」や謎を解き明かす医療者でなくとも分かりやすく、面白い内容に驚きました。皮膚とは何か? という基本から、なぜ皮膚は痒くなる。老化やアンチエイジング。未来の皮膚医療について。勿論、ご専門であるアトピー性皮膚炎についてもたっぷり書かれています。さらに、開発されたアトピー治療新薬の軟膏。2022年3月に認証された注射薬について。皮膚科学の研究者として自らの経験まで書かれています。梶島先生が執筆された専門書は多くありますが、一般向けには、この書籍が初めてとのこと。アトピーのこと。皮膚のことが良く判るアップデート出来る一冊です。



【タイトル】「スキンケアの科学」
【著者】田上 八朗先生 【発行】株式会社 定価)2500円(税別)

東北大学名誉教授。浜松医科大学赴任時には、今まで測定が難しいとされていた角層の水分量が計れることを発見。世界中の化粧品会社などで使用されました。本書では、先生が研修医の頃にご経験された解剖学実習や当時は、まだ珍しかった米国留学のご経験などのご苦労話も垣間見え、基本的な皮膚の構造や働き、炎症や免疫反応、角層の角層水分含有量測定法のお話。そしてスキンケアの実践では、角層の保湿作用や保湿剤、化粧品や香料による副作用まで。皮膚に関わるありとあらゆる内容がまさに網羅されています。先生が研修医だった約50年前(本書初版2015年)には、スキンケアという用語もなく、また入院している酷いアトピー性皮膚炎の患者さんも殆どおられなかったそうです。皮膚について、スキンケアについて、素人には少し難解な部分もありましたが、高いレベルで学べた一冊です。



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052