



ゴールデンウィークに私は友人二人とベトナムに行ってきた。学校でベトナム戦争について学んだときからずっと、行ってみたいと思っていた。飛行機から降りて最初に気付いたことは、ベトナムがとても暑い！ということ。2008年の、日本に来ての初めての夏を思い起こさせました。湿度は猛烈で、屋外で活動するとすぐに疲れてしまいます。もう一つ気付いたことは、空港からホテルまでタクシーに乗ったとき、多くの人々はスクーターに乗っていたことです。あとでわかったことですが、車の税金が個人で持つには高すぎる、という理由があるからだそうです。交通ルールはかなりルーズで、怖い思いをします。車やバスとスクーターの距離がとても近いし、たとえ対向車が迫ってきていても、追い越したりするんです。

私たちはホーチミンから旅行をスタートし、ハノイまで、多くはバスを使って、ゆっくりと国を縦断しました。いつもとても快適な旅だったわけではありません。一番ひどかったのは14時間以上も夜行バスに乗ったことです。でもそれは、ホーチミンからハノイまでで、自分たちが気に入ったところや見に行きたい場所でも降りることができる、というバスなのです。ベトナムを縦断するルートは何年も前からバックパッカーたちにとっても人気があり、観光客でにぎわっています。

今回の旅行で一番楽しみにしていたのが、ハロン湾までの一泊旅行です。巨大な石灰岩の島々が湾中のあちこちにある写真を見て以来、ずっと行ってみたいと思っていました。私たちは船でいろいろな岩の近くまで行ったり、島の中にある荘厳な洞窟を訪れたり、カヤックに乗ったり水中を泳いだりすることができました。太陽が島の後ろに沈んでいくのをボートから見るのができたことも、すばらしい経験でした。

日本に戻ってきたとき、今年の夏の暑さが来るのがおそくてよかった、と思いました。はじめじめした暑さから逃れられたことはよかったです。でも、今年日本の夏が寒かったら嫌だなあとも思っています。

只見町内のみなさんは、リラックスできたゴールデンウィークを過ごされましたか。

(訳・只見中・福地)

広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 高柳 宏史

「アトピー性皮膚炎」

もう6月になりましたね。1年も半分が過ぎようとしています

が、みなさんの今年の予定は順調に進んでいますか？さて、今回ですが、健診をしていますと湿疹やアトピーのお子さんを見かけることが多いので、各種ガイドラインに記事のある一般的なスキンケアについて紹介しようと思います。皮膚の特に外側にある表皮(角層)には、水分を保持する機能と、外からの微生物やゴミから身を守るバリアー機能があります。これらに異常が起ると、湿疹や皮膚炎の病気になることがわかっています。アトピー性皮膚炎でもこれらの水分保持機能とバリアー機能に障害があり痒みや湿疹等の症状がでているのです。

アトピーの症状のない皮膚にも1日2回(朝、入浴後など)の保湿剤、保護剤の外用は痒みや湿疹の予防につながるため継続し習慣とすることを勧めます。その他の普段の生活での注意点は2つあります。1つ目は入浴での注意です。入浴するお湯は微温湯もしくは水がよく、2日に1回程度に回数も減らしたほうがいいです。これは熱い湯で入浴した後は皮膚が乾燥しやすくなり水分が減るためです。また、水道水に含まれる塩素が皮膚にとって刺激物質であるため熱いお湯での入浴は避けたいほうがよいとされているからです。

しかし、アトピー性皮膚炎の方は

の皮膚はバリアー機能も傷害されていて微生物や汚れにも弱いので、皮膚を清潔に保つことも重要です。ただし、石鹸も多量に使うと、石鹸自体が刺激物であるため湿疹をひどくする可能性があります。石鹸の使用はできる限り少量にとどめ、香りのついていないものが好ましいといわれています。入浴後は、柔らかい繊維のタオルで擦らないで、軽く叩くように水分をふき取るように心がけましょう。

2つ目の普段での注意点としては、刺激物を避けるということ。汗などや荒い繊維の衣類なども避けるようにしましょう。そのほかに、特に乳児期以降では環境アレルゲンであるダニやハウスダストなどが皮膚の症状の悪化を招くことが疑われているため、室内や寝具を清潔に保つことも重要と思われまます。刺激を避けるという意味で爪を短く切ることも大切です。最後に患者さんへの情報源となるインターネット上のサイト、書籍を紹介いたします。

▽日本皮膚科学会アトピー性皮膚炎診療ガイドライン
(<http://www.dermatol.or.jp/medical/guideline/pdf/11402013j.pdf>)
▽アレルギー情報センターのアトピー性皮膚炎ガイドライン
(<http://www.allergy.go.jp/allergy/guideline/03/index.html>)
▽書籍「専門医がやさしく語るアトピー性皮膚炎(暮らしの手帖社出版)」