

# アレルギーっ子を育てた体験から

やまて小児科・アレルギー科  
院長 山手智夫先生



皆さん、こんにちは。今日は皆さんの貴重なお休みの時間に、我々が把握しているだけで 220 名の方が来られたということで、本当にありがとうございます。予想を上回る反響でした。私自身も、食物アレルギーの子を持つ親の会の一会員で、今日はその体験談をお話しようと思います。

その前に、私の医院はちょっと変わっておりまして、今からお話する体験談とも関連が深いので、まず簡単にご紹介しておこうと思います。

場所はここから光駅の方へ西に向って車で 5 分ほど進むと、カメラのキタムラが見えてきます。その交差点を、山側に振り向いていただくとすぐ見えます。

▼やまて小児科・アレルギー科外観



▲子どもたちに大人気！汽車の中に入れます

これは最近、デンマークからやってきた赤い汽車で、近づく結構大きく、子どもなら 10 人くらいは入れます。診療時間中は開放していますので、皆、楽しそうに遊んでいます。

これは待合室に入ったところです。この医院を建てるときに、私は工務店の方に「新建材を一切使わず、天然の無垢の木と漆喰で造ってほしい」と無理難題を言いました。さすがに 100%は無理でしたが、結構努力をしていただき、何とかそれに近いものが出来たのではないかと思います。なぜ、このような医院を造ろうと思ったかということについては、後ほど説明いたします。



▲無垢と漆喰でつくった医院



◀ 待合室に入ってずっと進んだところに、子どものプレイコーナーを設けています。ここでもやはり、木のおもちゃにこだわっています。



▶ これは、そこのプレイコーナーから後ろを振り返って見上げたところです。開放感がある吹き抜けになっています。



▲ウミガメと、大きなLEDのランプに見守られて“海がめのようにタフでやさしく、マイペースで悠々と自分の人生を泳いでいてください”とは院長からのメッセージです。



▲診察室



▲処置室 点滴用のベッドです



▲レントゲン室も、無垢と漆喰でつくりました

待合室から階段を上って2階に行きますと、詰めると30人ぐらい入れる部屋があります。それもやはり無垢と漆喰で造りました。定期的アレルギーっ子の会やおもちゃ病院に開放したり、院内コンサートをしたこともあります。診療時間内にも医院を地域の方に開放したかったので、こういう2階建にしました。

### 2階の多目的室は 多彩な催しもの会場に！



アレルギーっ子の会



院内コンサート



おもちゃ病院

### 建築中のやまて小児科・アレルギー科



骨組み



壁の漆喰塗り



床張り

これは建築中の風景です。「この建物は高かったらう？」とよく聞かれるのですが、やはり高かったです。でも、建築後11年たちましたが、内装の補修工事は全然していません。電気系統の補修や外のウッドデッキはやり替えましたが。メンテナンスの面ではかなり安くついていると思います。掃除も職員の手でしていますが、簡単です。そしてなにより11年経っても、無垢の木と漆喰のにおいがプーンとして、中で働いて本当に気持ちいいです

では、本題の体験談に入ります。話は平成5年ですから、今から22年前に遡ります。

当時私は小児科医になって6年目で、子どもの病気に関しては、ある程度の自信がついてきたころです。問題の三男は、ここ光市で里帰り出産をして、因島の私のもとに戻って来たときに、顔にポツツとした赤い湿疹が出ていました。「乳児湿疹だよ。そのうち消えるよ。」と家内に言っていました。その湿疹はどんどんひどく、そして全身に広がってきました。ステロイド軟膏を塗ると一時的には落ち着くのですが、また出てきます。時に原因のよくわからないじんましんが重なって、皮膚の状態はさらに悪化していきました。そしてある日、離乳食でピーナツバターを塗ったパンを食べてアナフィラキシーを起こしたのです。

私はそのときになって、やっと初めて子どもの血液検査をしました。そして、血液の中からピーナツはもとより、ミルク、卵、米、小麦など、母親の食べたありとあらゆる物に対する高いIgEの値が出ました。母乳によって感作されたアトピー性皮膚炎だったのです。小児科医としては、とてもお粗末でございました。

そうこうしているうちにも、子どもの皮膚の状態はどんどん悪くなり、お風呂に入ると痛がって「ギャー」と泣き叫び、夜は痒くて眠れないので慢性的睡眠不足で、昼間もうつろな目をしていました。当時、私は大学病院に籍を置いて研究をするために通っていたのですが、この状態で大学病院に連れて行っても、おそらく根本的なことは何もできないだろうということはわかっていました。当時はインターネットがなかったので本屋へ行き、体験記などを中心にアトピー関係の本を買いあさりました。その中に何か解決のヒントがあるように思い、それらを全部読みました。そのような模索の中、私が当時勤めていたのは因島という人口3万人の小さな町でしたが、食物アレルギーを持つ子どものお母さん方が中心となった「因島アトピーの会」というのがあり、そこを巡り合ったのです。会員数わずか数名であったと思うのですが、その会長さんは大変行動力のある博学な主婦の方でした。その方を通じて、どこで食材を手に入れて、どうやって調理をして、どうやってこの子どもに食べさせればよいかということをお教えいただいたのです。

その体験は非常に強烈でした。やはり食物アレルギーを持って生きていくためには、同じ状況にある仲間と、具体的で正しい情報が絶対に必要です。今はインターネットがありますが、インターネットには極端なことが書いてあることがあるので、ある面で危険です。そういう思いから、今、開業してからも、定期的アレルギーっ子の会を行って、皆様方の横のつながりを大切にしています。いつ開催しているかということについては、当院のホームページに出しています。ひらがなで「やまて」とだけ入力していただくと、どこの検索エンジンでもトップに出て来ますので、次回のアレルギーっ子の会には、是非いらっしやってください。

さて、因島アトピーの会に出会って、少しは光が見えてきたころでしたが、アメリカに転勤することになりました。私たちの不安と相反するように、アメリカ合衆国アーカンソー州に着いて1~2ヶ月、特に何も治療らしきことはせず、普通に生活してい

るだけで、息子の皮膚がみるみる良くなり、夜もすやすや眠れるようになったのでした。これが、いわゆる転地療法というものでしょうか。本当に不思議でした。何が変わったのでしょうか。日本は高温多湿ですが、我々が住んだアメリカ内陸部は非常に乾燥していました。3年間でマットレスや布団を干したことは一度もありません。しかし、カビが生えたり、ダニが出ることは全くありませんでした。それくらい乾燥していたのです。また、日本ではどこにいても、モクモクと煙を出す煙突が見えるのですが、アメリカでは住んでいるところには煙突は1本もなく、もちろんPM2.5も黄砂もなく、いつも青空でした。空気がとてもきれいでした。食べ物も、霜降りの牛肉などはなく、脂のない赤身の肉ばかりでした。内陸部だったので、魚はキャットフィッシュというナマズが主でした。野菜は、名前もわからないような大きな野菜でした。ですから、環境全部が変わったのでしょうか。そして、アトピー性皮膚炎は自然に治っていききました。

ただ、先ほどの柴田先生のお話にもありましたように、アトピー性皮膚炎と食物アレルギーは同じものではありませんので、やはり卵・ミルク・ピーナツを摂取するとひどい症状が起こることは変わりませんでした。忘れられない出来事があります。あるイタリアンレストランへ入った時のことです。例によって何度も何度もこの子は卵とミルクとピーナツにアレルギーがあるから注意するように言ったのですが、そのときの店員が、パスタの中に入っている僅かの卵のことをチェックし忘れたのでした。しばらくたってから「パスタには卵が使われています。」と言いに来たときには、もう何口かそれを食べたあとでした。息子は見る見るうちに唇が腫れて元気がなくなり、ゼイゼイ言い始めたのです。これはアナフィラキシーだと思い、救急車をと思いましたが、アメリカで救急車を呼ぶと400ドル(4万円)も取られるのです。ですから、そろばんを弾き、幸いこども病院の場所を知っていたので、車で連れて行きました。日曜日でしたが、小児科医の先生が出て来て、ボスミンの注射を打って反応を止めてくださいました。ここまでは日本と同じです。しかし感心したのは、その時、携帯用の使い捨てのボスミンの注射器2~3本を処方してくれて、「今度こういうことがあったら、まず、これを1本打ってから来なさい」と言いました。今から20年以上前ですが、これが私とエピペンの出会いでした。私は日本に帰国してからすぐに、薬屋さんを呼んでエピペンを持って来てほしいと言いましたが、どなたもご存知ではありませんでした。それもそのはず、それから10年もたたないと、日本にエピペンは出てこないのですから。

アメリカでエピペンを何本か処方してもらってから、1つはバッグ、1つは車、1つは家、1つは保育園など、常に身近なところにお守りのように持っているのと、とても安心できました。実際に息子は、アメリカで2回、帰国してから日本で1回、アナフィラキシーを起こし、エピペンを使用してもらったのでした。3回目は、すぐそこにある小学校で給食を食べた後にアナフィラキシーを起こし、勇気ある養護の先生が打って下さいました。当時の日本には、まだエピペンは一般的には無かったと思いますので、給食を食べてアナフィラキシーを起こし、養護の先生がエピペンを打ってくださった、おそらく全国的にもかなり早い症例だったのではないかと思います。これは家族の立

場でも、医師の立場でも言えることですが、お子さんがエピペンを持っており、それを使うような状況になったときは、躊躇せずに打ってあげてください。副作用なんてありません。医師も家族も文句は言いません。打ってもらうために持っているのですから。ただし、正しく打ってあげてください。今日ご参加の皆様方は、柴田先生の講演の中でエピペンの正しい打ち方を学ばれたと思いますので、大変よかったです。時々、AEDだけではなく、エピペンの使い方のお話も、どこかで聞くことができればと思います。

さて、いったいこの子は、いつになったら問題のものを食べられるようになるのでしょうかということ、患者さんからよく質問されます。それは個人差が大き過ぎて、ひと言では全然言えないのです。意外とスッと食べられるようになる例もあれば、なかなか食べられるようにならないこともあります。息子は22歳になって、卵はある程度食べられるようになったのですが、ミルクやピーナツは微量でもだめです。摂取すると途端に体調が悪くなりますので、彼にとってそれらは「毒」以外の何物でもありません。もちろん、食べたくもないでしょうし、おいしいと感じることもないでしょう。人と同じものを食べられないことは、その子や家族にとって大変なストレスとなりますが、食べて体調が悪くなることも、本人や家族が一番よくわかっています。実は、体調を保つということが、食べるということよりも重要なのです。そのためには、やはり避けていくしか方法がないこともあるのです。

やがて子どもは成人し、自分の食事に対して100%の責任を持たなくてはいけなくなる時がやって来ます。その時が来るまでは、親としては事故を避けることは大切で、そのためにエピペンを渡すこともあるでしょう。でも、もっと大事なことは、食べ方を教えていくことです。すなわち、アレルゲンのない安全な、そして栄養価の高い食材を自分の目で確かめて手に入れ、それを自分の手で調理して食べていくことを教えるのです。今日の第二部の料理教室などにお子さん本人を参加させることは、とても有意義ですね。同じ食材を食べても、アレルギーが出る・出ないというのは大きく3つの要素に規定されていると思います。

1つは量です。やはり大量に食べると症状が出やすく、少量なら問題なく食べられることがあります。

2つ目は、調理（加工）法です。加熱したり発酵させたりすると食べやすく、生の物は症状が出やすいということがあります。また、食材への添加物も結構影響していると思います。新鮮な魚の刺身なら大丈夫でも、合成保存料や着色料が使われた刺身を食べると症状が出ることは、よく経験されます。

3つ目は体調です。特に下痢をしているなど、お腹の調子が悪いときには症状が出やすいのです。そのことは、成長してくるとお子さん本人がよくわかるようになってきます。ですから、そのようなことを勘定に入れながら、そのお子さんのペースや成長に合わせて、少しずつ食べられる物を増やしていけばよいと思います。何も他の人と比較する必要はありません。

今日も来ておられる山口市のアレルギーっ子の会は「ぼれぼれ」というそうですが、「ぼれぼれ」というのはスワヒリ語で「ゆっくりゆっくり」という意味だそうです。私

もそれに全く同感で、ゆっくり、ゆっくり、他の人と比較をせずに、食べられる物を3歩進んで2歩下がりながら、その子の体調に合わせて少しずつ増やしていけばよいのではないかと思います。また、アレルギーっ子に合わせた食事をしていると、不思議なことが起ってきました。家族全員の体調が良くなってきたのです。なぜでしょうか？外食もあまりできず、冷凍食品も食べられず、脂っこい物、甘い物、添加物を避け、栄養価の高い新鮮な物を選んで調理するので、自然と薄味の和食になっていったのです。それが家族の体調を良くする秘訣ではないでしょうか。そしてさらに、食べ物の次は、水、空気、化学物質、紫外線、電磁波、放射能はどうかというふうに、どんどん周りの環境に対する関心が広がっていき、それらに対して注意を払うようになってきます。その結果として、私は、このような少し変わった医院を建てたのです。アレルギーのお子さんの体は、環境に対する敏感なセンサーですので、それを利用させていただきながら、皆が健康になることができればよいと思います。



お話ししたいことは大体これで終わりです。今日、皆さんにお伝えしたかったメッセージは3つありました。

1つ目は、このようなアレルギーっ子の会の重要性です。「インターネットがあるから必要ない」と言われるかもしれませんが、こういう場所に集い、実際に顔を見合わせて、信頼できる人から具体的な情報を得て、励まし合いながらともに歩いていくことは、とても意義あることです。一人で孤独にインターネットだけを使っていると、極端な意見に左右されるようなことがあります。実際のエピペンの打ち方や料理の作り方などは、インターネットでは決して学ばせんね。食物アレルギーの子を持つ親の会にまだ入会していない人は、これを機会に入会されるか、是非、私の医院で行っているアレルギーっ子の会に来てみてください。

2つ目は、エピペンは非常に優れ物だということです。それを使うべくして持って来られているお子さんには、然るべき状況になったときは、躊躇せずに使ってあげてください。ただし、正しく使ってあげてください。そのためには、今日のような練習の機会は非常に有効でしたので、このような会がまたあればよいですね。

3つ目は、アレルギーを起こすものの食べ方です。これは人によつての個人差がかなり大きいので、そのお子さんのペースに合わせて、他の人と比較せずに、ゆっくり、ゆっくり3歩進んで2歩下がりながら、食べられる物を少しずつ増やしていけばよいと思います。そうしていれば、お子さんだけでなく、ご家族の体調も良くなってきます。また、食事だけでなく、健康と直結した、その他いろいろな環境に対する視野が広がっていきます。

その3点をお伝えして、私の話は終わりです。ご清聴ありがとうございました。