

「アトピー手記」 N.Y. 38歳

2013年8月31日

「私のアトピー治療について」

皆様初めまして、いよいよ私も松本先生より中間報告を書くように言われたので日記を振り返りながら、書いていくことにしました。他の方の手記もある程度読ませていただきましたが、本当に共感でき参考になりました。(藤田兄弟さんの手記が特に心に残りました)

知り合いから高槻に漢方治療で有名な医院があると聞いて、とりあえずホームページで論文や手記を読ませて頂いて、引き付けられるものがあつたのでここにかけてみようと思ひ受診しました。

松本先生は手記で皆さんが書かれていた通りの先生で、「絶対治る、治してやる」と力強く握手してくれました。看護師さんも丁寧に説明してくれました。手記にも書かれていたけど、薬を煎じたり、入浴剤を煎じてお風呂に入ったり、消毒したり、何種類か薬を塗ったり、本当に大変で経済的にも精神的にも肉体的にも家族の協力(両親と同居)がなかったら続けることはできませんでした。

2012年2/18に初診で補申益気湯という煎じ薬を処方してもらい1週間飲みました。入浴剤は経済的なことも考慮してもらい1回/2日でした(2013年7月中旬まで。それからは2回/週)。この1週間は少し改善して喜んでいました。

2/25 2回目の診察でもっと治療のペースを上げると言われて、治頭瘡一方湯という煎じ薬に変更になりました。私は8年ほど前に自分でステロイドやプロトピックを離脱して2年前と5年前に大きなリバウンドを経験していたのと患者さんの手記を読んでいたもので、正直不安と恐怖で一杯でした。

予想通り数日でみるみる悪化し、痒いし、皮膚はボロボロになるし、浸出液は出てじゅくじゅくして気持ち悪いし、痛いし、足はむくむし、身体は怠いし、寝不足でイライラするしほんとに辛い日々でした。

3/7に先生に電話したら「でてきたやろう。8年やめても出てくるで、ゆっくりいくか?このまま出してしまおう。」と言われました。

顔も体もひどい状態だったので2週間に一回の診察はいけない日もあって、親に薬だけ取りに行ってもらいました。

3月が一番ひどくて少しずつ改善していきました(もちろん波はありました)。漢方の入浴剤のお風呂は、もともと長湯が苦手なので30~60分でしんどくて上

がっていましたが(もちろん湯船から出たり入ったりしながら)、ほんとに酷い時は、最高で2時間半入りました。お風呂に入っている時だけは、痒くないしリラクセスできました。(先生は5時間まで入っていいと言われていました。)
9月頃にはかなり元気が出て外出も多くなってきました。

2013年3月の診察時に、「仕事は?」と聞かれたので、「もうそろそろしたくなってきました」というとする前に中間報告を書くように言われました。今この手記を書いているのは8月半ばです。私としてはしてしばらく働いて自信がついてからのほうがいいと思っていたのですが、ブランクがあり体力的にも精神的にも自信がなかった自分にあった就職先がなかなか見つからなかったのと、いざ書くとなると高校時代からつけている日記を読み直してアトピーの症状の変化を確認したりするのに時間がかかったからです。

今はパートですが、自分に合った職場で7月から働きだし、肌の調子もステロイドを使っていた時を除いてここ10年くらいでは一番いい状態で喜んでます。塗り薬や入浴剤の量(回数)が減ったので経済的にも楽になってきました。でもまだ煎じ薬は続けて、先生の言われる自然後天的免疫寛容を目指したいです。(後でのせですが、IgEの値がまだ13000くらいあるのです。)

順序が逆になりますが、私のアトピー歴を簡単にまとめると

- ・幼稚園くらいに発症し、軽いステロイド?の塗り薬を塗ったことがあるそうです。

- ・小学校から高校2年はほとんど問題なく薬も使わずスポーツも活発にしていた。
- ・高校3年の夏~秋アトピー悪化。受験のストレスや部活を引退して運動量も減ったからかもしれません。

薬は使わず。年が明けたころにはよくなっていった。

- ・専門学校1年の夏~京都の漢方専門の医院の煎じ薬を飲み始める(1年半くらい続けた)。

アトピーはあるものの運動したり学校生活を楽しめていた。

- ・専門学校2年6~8月悪化。学校の勉強が忙しくストレスや疲れがたまったからか?

- ・専門学校3年夏ごろ少し悪化。
- ・就職して一人暮らしになり、仕事もめっちゃくちゃ忙しく徐々にアトピー悪化。
- ・2年目の5月に地元の皮膚科受診し、ステロイド処方してもらい塗り始める。
- ・4年目6月にプロトピックを塗り始める。
- ・4年間働いた後、関連した資格を取るため専門学校入学。3年間実家からパートと学校に通う。

自分で食事に気をつけたり、いろいろ健康法を試したり、洗剤や保湿用の液やクリームを変えたりしてなるべくステロイドやプロトピックを塗らないようにはしていたが、仕事や勉強が忙しくなったり、人間関係でストレスがかかると悪化して塗るの繰り返しのようでした。

・2004年に卒業したころからステロイド、プロトピックやめたと思います(日記にはっきりとは書いていませんが病院を受診しなくなっているのです)。仕事は自営半分、パート半分。

・2007年梅雨～夏かなり悪化(パート休む)

・2010年2月～夏かなり悪化(パート休む)

この二度のリバウンドは本当に家族がいなかったら、耐えることはできなかったと思います。

・その後も薬は使わず季節やストレスによって変動あり。すっきりしない。汗をかくとかゆいので運動もしなくなる。2度の大きいリバウンドなどでもともとおとなしい性格がより消極的内向的になり、仕事の意欲も自信もなくなってくる。将来に対する不安が強くなる。実家のため両親のお世話になりなかなか抜け出せない。本当に悪循環に陥っていました。でもステロイドは使おうとは思いませんでした。

アトピーの症状のほかに、苦しかった症状が(初めはアトピーや精神的なものと思っていたのですが、先生に聞くとヘルペスが原因と言われました)、内股の広い範囲がそんなに湿疹がひどくない時でもヒリヒリ、ピリピリと敏感な感じになってズボンやジャージがすれると痛くて歩くのがつらかったです。しかたないので下着もトランクスをやめて、父がはくような綿のステテコをはくようになりました。それでもましにはなるものの痛かったです。

あと急に発汗することが多くなりました。それも体の右半分とか左半分とか、上半身の右だけ、左だけ、下半身だけとかです。10～60分くらいじんわりと出続けるのです。冬の寒い時でも汗をかき始めると部屋の中で暖房を切って裸でいても右上半身だけ汗をかいているとか、そしてかいてる間はその部分の皮膚が敏感になって下着や服が擦れても痛痒いようななんともいえない不快感でした。あと蚊にかまれたようなぷつぷつが急に何個かできたり(30分くらいで消えますが)。こういう経過があつて松本病院を受診することになりました。

日記を読み返していて私の場合は精神的なストレス、肉体的な過労が原因で年齢を重ねるほどアトピーが悪化してきたのだと思いました。もちろんステロイドも良くなかったと思いますが、仕事も続けたかったし、松本先生のこともしらなかったので遠回りしてしまいました。仕事で無理をして自分の体内で副腎皮質ホルモンをつくって免疫抑制していたのですね。

あと松本先生に自分の人生を振り返ってみよう言われたと思います。

4年ぐらい前から自分でも心の勉強をしたりしていたので、今回の治療中も日記を読み返したりして人生を振り返って自分を見つめ直すいい機会になりました。同じ職場で働いていてもストレスを感じる人、感じない人がいます。

どうしても職場や環境を変えられないなら自分が変わるしかないと思います。今までは何か漠然と生きていたように思います。なるべく嫌なことしんどいこ

とはさけるように生きてきたと思います。でもアトピーの治療を通して人生を振り返って、自分のやりたかったことやらないといけないことが分かってきたように思います。そのためには嫌なこともしんどいことも引き受けようと思えるようになりました。

それと感謝が足りなさすぎるとも思いました(特に両親に)。

アトピーでしんどいのがからやってもらって当たり前、自分のことだけしか考えてませんでした。

これからは家族をはじめお世話になった方に恩返しできたらと思います。

松本先生への感謝の気持ちとアトピーで苦しんでいる方の役に立てばと思い手記を書かせていただきました。

最後まで読んで頂いて有難うございました。

松本先生、スタッフの皆様ありがとうございます。

これからもよろしくお願い致します。

血液検査データ



	2012/2/18	10/16	2013/3/1	7/19
リンパ球	24.1	20.1	29.1	23.0

(18~59)

	2012/2/18	10/16	2013/3/1	7/19
ダニ	200	425	50.6	55.2

(0.34 以下)

	2012/2/18	10/16	2013/3/1	7/19
ハウスダスト	198	492.5	50.7	53.7

(0.34 以下)

	2012/2/18	10/16	2013/3/1	7/19
カンジダ	74.3	35.3	19	12.3

(0.34 以下)

水痘帯状ヘルペス

	2012/2/18	10/16	2013/3/1	7/19
EIA価	60.1	53.8	49.0	49.6

(2.0 未満)