

# Rebrand yourself

トピックス：2  
乾癬の患者さんにとって  
適切なスキンケアとは  
社会福祉法人聖母会聖母病院皮膚科部長 小林里実先生



## 患者さんインタビュー

case 1

不安もあるけれど今できることを続けていく…4

case 2

患者会の仲間とのSNSのやり取りが楽しい…8

## 診察室の参観日

武岡皮膚科クリニック(香川県丸亀市) …12

## ようこそ! 患者会

乾癬の会(北海道) …14

## Happy Life Support

至福の食材:味噌…7

パワースポット探訪:伊勢神宮…11

# 乾癬の患者さんにとって 適切なスキンケアとは



乾癬の皮膚症状は、患者さんのQOLを低下させる大きな原因の1つです。近年は、男性でも健康的な肌や清潔感が重視されるようになりました。少しでも肌の状態を良くしたい、という患者さんの悩みを解消するためのスキンケアについて、聖母病院の皮膚科部長である小林里実先生にお話を伺いました。

社会福祉法人聖母会 聖母病院  
皮膚科部長

小林里実 先生

## スキンケアの最大の基本は 「こすらない」と「保湿」です

スキンケアの基本は、洗浄、保湿、紫外線対策の3つです。洗顔する時や身体を洗う時に最も大事なポイントは、ゴシゴシと「こすらない」ことです。皮膚の汚れは、泡で浮かせて洗い流すと良いので、洗浄剤をネットですっかり泡立ててから使用したり、泡タイプのソープを使ったりすることをお勧めします。また洗顔前のメイク落としでも、こすらないものを選ぶようにしてください。どのような商品を選ぶかも大切ですが、どのようなやり方をするかがスキンケアにおいてはより重要です。また化粧水や乳液でも皮膚をできるだけ刺激しないことが大切です。無添加・無香料など肌に優しいとされる商品も多くありますが、それ以上に乾癬では保湿力の高いものを選ぶことが良いと思います。

一方、女性よりも皮脂の分泌量が多く炎症を引き起こしやすいのが男性の肌です。毛穴には様々な菌が棲息し、過剰にたまった皮脂を栄養にして増える真菌群もあり、それらが増殖すると炎症が起こりやすくなります。こすらないよう気を付けながら皮脂をきれいに洗い流し、きちんと保湿をしましょう。

また、ひげ剃りには注意が必要です。T字のひげ剃りを使

うと、刃によっては皮膚が傷付いてしまい、そこから乾癬が生じることがあります。顔に皮疹がある場合は、皮膚を傷付けにくい電気カミソリのほうが良いと思います。剃った後は、優しく保湿をしてください。

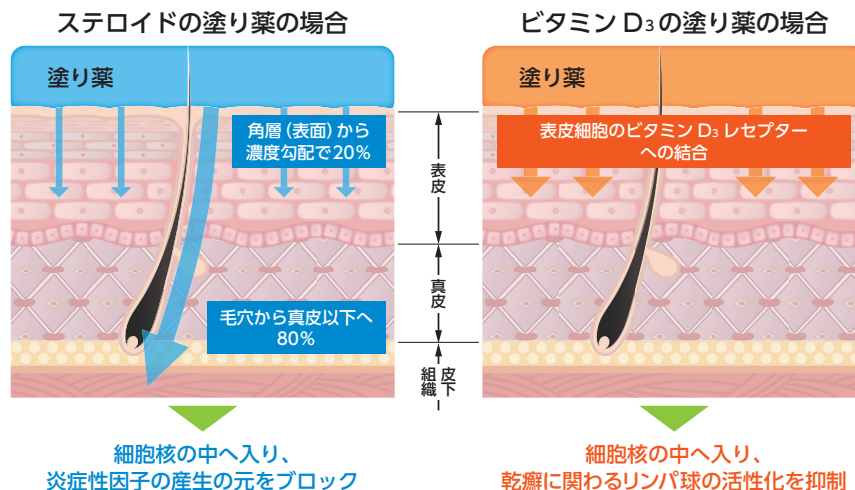
この2～3年、新型コロナウイルス感染症の影響により自宅で過ごす方が増えましたが、エアコンなど空調の風を浴び続けることで肌の乾燥が進みます。乾燥すると皮膚が傷付きやすくなり、乾癬にも影響します。肌が乾燥しないよう、化粧水や乳液で十分に保湿することが大切です。マスクの素材も自分に合ったものを選びましょう。

また高温多湿の夏は、汗や皮脂の分泌が増えますので、戸外で活動する場合、汗はこまめに拭き取り、洗顔後は夏用のローションや乳液で保湿をすると良いでしょう。

## シャンプーの仕方は状態に応じて いろいろな方法があります

顔に多くの皮疹が出ている方は、主治医に相談して自分の状態に合うスキンケアを行うようにしてください。顔に皮疹がまったく出ていない方は、こすらなければ、市販の化粧水や乳液など、好きなものを使ってかまいません。気分がアップする香料の入ったものなどで、ストレスを解消するのも良

図 塗り薬の浸透と作用のしくみ



と思います。

頭皮は軟膏だと効果があってもベタつきが不快になったり、ローションだとベタつきはないけれど効果が感じられないという方もいらして、使い心地と効果は一致しないことがあります。乾癬の症状の程度にもよりますが、単独の外用药使用でうまくいかない場合は、「ショートコンタクトセラピー」を追加して活用するのも1つの手段です。これは、皮膚に薬剤をつける時間を短くして洗い流す方法です。たとえば、ステロイド配合の医薬品シャンプーは、頭皮に浸透させ、15分後に洗い流すだけでも、通常の外用の6割ほどの効果があるとされています。

治りにくい場合、ステロイド配合シャンプーと、軟膏よりは塗りやすい親油性ジェルを組み合わせる方法もお勧めです。親油性ジェルを塗って20分おき、その後ステロイド配合シャンプーをすとか、ステロイド配合シャンプーをした後に、親油性ジェルを塗って寝て、べたつくなら朝もう1回シャンプーをするといった具合に組み合わせると、効果が出る場合があります。同じ要領でフォーム剤も頭皮に使用できます。

脂漏性皮膚炎用の医薬品シャンプーは、乾癬の方にも合うようです。ただ一般のシャンプーと比べると値段がやや高めです。頭皮の皮疹が悪化している時は脂漏性皮膚炎用のシャンプーを使い、症状がおさまっている時期は、お好きな市販シャンプーを使うなど、使い分けでも良いと思います。

### 間違った使用方法が多い塗り薬や保湿剤 皮膚科の塗り薬は「擦り込まないこと」を知っていますか

塗り薬は、正しい塗り方をしなければ効果を得にくいので

注意が必要です。「良くなるように」と気持ちを込めて塗り薬を擦り込んでいる患者さんは少なくありませんが、“擦り込む”ことは、絶対にやめていただきたいと思います。

薬剤師さんに「しっかり塗ってくださいね」と指導され、よく擦り込んで外用する方がいらっしゃいますが、これは間違いです。皮膚科の塗り薬は、擦り込んではいけないものなのです。

薬を塗ると、皮膚がベタベタしたりヌルヌルしたりします。これは基剤で、その中に浸透させたい成分が均等に浮いているような状態で存在します。それらは毛穴や角層から細胞核まで浸透していくのであり(図)、決して擦り込むことで浸透するわけではありません。擦り込むことは、むしろ皮膚に物理的刺激を与え、乾癬を悪化させます(ケブネル現象)。

擦り込む必要がないというのは保湿剤も同様です。広範囲につける時は伸びの良い保湿剤を選び、十分な保湿が必要な部分は、伸びが少ない保湿剤を重ね塗りするなど乾癬の状況により工夫しましょう。

塗った直後はベタベタしても、とにかく「こすらない」。これを徹底していただきたいと思います。

また人目に触れるため、多くの患者さんが悩んでいるのが爪の症状です。塗り薬でかなり改善しますが、爪の甲に塗るのではなく、爪母という「爪の根元の皮膚」に塗ることが大事です。塗った後に浸透のためテープを貼っておくと、より効果的です。爪がはがれるタイプの爪症状の場合は、爪の下の皮膚に外用します。

治験に参加し、今は寛解していますが、  
治療や経済的な問題など  
今後の不安はいろいろあります。  
でも、発疹が出たらすぐ薬を塗るなど  
できることを続けていきます。

今関英治さん



光線療法を長年続けて症状が落ち着き、その後、治験での治療で寛解に至った今関英治さん。治験の完全終了後の治療や生活がどうなるかについての心配や、寛解維持に必要な体質改善は生活パターンや嗜好の理由から簡単ではないことを、率直に話してくださいました。

### 大きなフケやパーマをかけて生え際に出た症状 でも最初は乾癬と診断されなかった

——乾癬を発症したのは何歳の時でしたか。

今にして思えば、高校の頃からすごいフケ症でした。一般にフケは小さな粒ですが、私のフケは桁違いに大きかったので、その頃には乾癬を発症していたのかもしれないと思っています。

次に発症に気付いたきっかけとして思い出すのは、20歳前後にパーマをかけたこと。額の生え際に赤く症状が出ました。もともと子どもの頃から皮膚が弱く、しょっちゅう湿疹ができては治るといいうのを繰り返していたので、そんなに気にしていませんでした。けれど親から「医者に行け」と言われて、仕方なく近くの小さな総合病院に行きました。皮膚科の先生は週に1回他院から来るような病院でした。

診断結果は脂漏性湿疹で、ステロイドの軟膏が出されました。その頃、私はドラッグストアに勤めていたので多少の知識もあり、「こんな強い薬を何の説明もなしに出すのか」と思い、その後その病院は受診しませんでした。

そのうち、あちこちに発疹が出始め、友人から「ステロイドはむやみに出さないらしいよ」ということで勧められたクリニックを受診し、そこで乾癬と診断されました。

——乾癬の診断後、どのような治療を受けたのですか。

そのクリニックではステロイドは使わず、軟膏や保湿剤などで現状維持をする程度の治療が3年ほど続きました。ただ、顔の発疹が多かったのと、私には紫外線照射が効果があるようだということで、照射装置が充実している病院に紹介状を書いてくれました。

——紹介先の病院では、どのような光線療法を受けたのですか。

紹介先の病院では、私の症状を見た先生から開口一番に「入院したほうが早いね」と言われ、「皮膚科で入院?!」と驚きました。光線療法では光に反応しやすくなる薬を塗って紫外線照射装置に入るのですが、この薬が効いているうちは紫外線に反応してしまうので日光が当たる戸外に出られないというわけです。

入院は4週間で、月・水・金はPUVA（光に反応しやすくなる薬を塗ってから紫外線Aを照射する）療法、火・木・土はナローバンドUVB（極めて狭い範囲の紫外線を照射する）療法を受けました。照射時間はほんの数分で、火・木・土は外出自由。「重病人じゃないのだから、外出して気晴らししてきなさい」と言う先生の言葉に従いました。入院し

ている間に、見えている部分の発疹はだいぶおさまりました。

退院後は2週間に1回程度通院し、症状の出ている所だけに薬を塗って紫外線を照射していました。ところが半年、1年と経つうちに症状が悪化して入院になる、ということが2回ありました。

その後、時間とお金の都合がつかなかったので光線療法を続けることはできませんでしたが、ほぼ症状はおさまり、ビタミンD<sub>3</sub>とステロイドの軟膏だけ続けていました。

## 治験で受けた治療で寛解状態に 心配は今の薬をやめた後のこと

### ——治験に参加しようと思ったきっかけは何ですか。

それまでも、入院した病院の皮膚科の先生を通して、たびたび治験のお話をいただいていた。ただ参加したくても、たとえば肝機能の数値が悪くて参加できないことも何回かありました。

ビタミンD<sub>3</sub>を用いた新しい塗り薬の治験に参加したこともあります。私には効いたのですが、他の病院で行った治験データで、従来のビタミンD<sub>3</sub>軟膏と大差ないという結果が出たことでその治験が中止になってしまったとのこと。

ビタミンD<sub>3</sub>の塗り薬の治験が中止になってから2～3年後、今度は今受けている生物学的製剤の治験の話が来ました。血液検査をしたところ「条件ギリギリだけど大丈夫」ということで参加することができました。

生物学的製剤は、打ち始めて1、2回目はさして変化を感じなかったのですが、3回目の頃には、ほぼ寛解に近い状態に改善していました。

治験期間はすでに終了し、今は、フォローアップとして、その薬での治療を続けてもらっています。2年間の予定です。

### ——治験は普通の薬物治療とどう違うのですか。

治験では、症状の改善が治験薬の成果かどうかをクリアにするために、その他の薬を一切使えなくなります。あらかじめステロイド断ちをしましたし、治験が始まった後は保湿剤も使えませんでした。夏には、虫刺され薬が使用できるかどうか製薬会社に調べてもらって、選択しなければなりません。効き目がある虫刺され薬の大半には、ステロイド系の成分が含まれていたからです。

軟膏や保湿剤も含め、そうした一般的な薬剤も使えないので、治験開始直後は一時的に発疹が増え、少しつらかったで



す。でも、私の場合は痒みがほとんどなかったのが不幸中の幸いでした。薬が効いてくると寛解状態になりました。

### ——現在の状態はどうですか。

ほぼ寛解し、外から見える部分の皮膚症状はおさまっています。ただ、新しい発疹が背中にポツポツと出始めています。

フォローアップ期間に入った時、「注射は1回あたり1本でも2本でもいい」と聞いたので、2本にしてもらいました。以来ずっと2本打ってもらっていますが、それでも新しい発疹が出てきました。耐性ができているのかもしれないと思っています。

あとフォローアップ期間が終わって今の薬をやめたら、症状は悪化しないのだろうかかと心配です。周りの人に話を聞くと、生物学的製剤で寛解状態になったものの、薬をやめたらまた皮疹が出てきて、最終的には以前よりひどくなってしまった、というケースもあるようです。私の場合も、何かしら変化はあるだろうとは思っています。

ただし、1つははっきりわかっているのは、「発疹を見つけたら小さいうちにビタミンD<sub>3</sub>やステロイドの塗り薬を塗ることが大事」ということです。それをきちんとできるかどうかというと、私はついつい「今日ぐらいいは塗らなくても大丈夫」と思うようになってしまう気がします。それを繰り返してしまうと、症状がまた悪化してしまうかもしれないと不安になります。

### ——症状がどうなっていくかは心配ですね。

はい。5、6年前に、足の親指の付け根がポコンと出っ張っていることに気付いてMRIを撮りました。炎症がないので関節症状とは言い切れない、という診断でした。1年位前にもう1回MRIを撮ったら、結果は加齢による変形とのことでした。

一方、患者会主催の勉強会で「尋常性乾癬の1割位に関節症状が出る」(乾癬性関節炎)と知りました。仙骨に関節症状が出た人が、歩けなくなって車椅子生活になったという体験も話してくれました。関節の変形がひどくて人工関節にした知人もいます。私も、今は関節症状がなくても、もしかしたら発症するかもしれないと心配です。

#### ——ほかに心配なことはありませんか。

今は治験のフォローアップ期間なので、生物学的製剤の治療費がかかっていません。フォローアップの後も今の薬での治療をする場合、高額療養費制度を利用すると、1回につき8万円までは自己出費で、8万円を超えた分は国が補助してくれます。3ヶ月に1回8万円かかるということは、月に2万6,000円かかるわけで、長期になると経済的に負担です。

### 食事が1日2回という生活の中で どのように食生活をしていくかが課題

#### ——寛解を維持するために、日常生活で工夫していることを教えてください。

私の場合、一番の課題は食生活の改善です。

若い頃よりも30kgも体重が増えてしまったので、食事や運動を工夫して痩せなくてはいけないのはわかっています。重度の乾癬患者さんの中には、内臓脂肪の蓄積が多いメタボの人が多く聞きましたので、何とかしなければいけないとは思っています。

肝機能が良くないのは、薬剤のせいもあるかもしれませんが、一番の原因は脂肪肝だと思っています。でも以前はアルコールをたくさん飲むこともありましたが、この数年はそれほど飲んでいません。他の人と同じ量を食べても、どんどん脂肪が付いていくので、脂肪を貯め込みやすい体質なのかもしれないです。

あと、生活サイクルの問題もあります。私は、高齢の母と2人暮らしなので、夕食は18時台。そのあと寝て、深夜3時に起床し、4時から10時までコンビニで働いています。仕事中は間食する暇もありませんので、前日の夕食から14時間以上、何も食べていない状態になります。10時に仕事が終わって食事をとった後、次に食べられるのは18時の夕食ですから、1日2食の生活です。

特に朝食と昼食を兼ねた10時の食事では、どうしても食べる量が多くなってしまっています。更に私は唐揚げなど好

きなものを食べてしまいがちです。タバコは電子タバコに変えたので、以前よりも本数は減っていると思います。

脂っこいものを食べない、太らない、体重を落とす、タバコを吸わない。そうしたら乾癬は良くなるという理屈はわかるのですが、節制が過ぎるとストレスが溜まってしまうなあという思いもあります。



#### ——お仕事やご家庭の事情を考えると、「規則正しい食生活」は難しそうですね。

たとえば入院すると、十分に治療できるだけでなく、早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事を決まった時間に食べますよね。そうした規則正しい生活がきちんとできれば、症状が悪化することはないと思いますが、私の今の日常生活では間違いなくできません。

深夜3時に起きるので、毎晩20時か21時に寝ても睡眠時間は6時間しかありません。生活習慣としては一般的ではないかもしれませんが、以前、大学病院の皮膚科の先生が「不規則な生活も、それを続けていけば規則的になる」とおっしゃっていたので、今の私の生活リズムは、それなりに規則的なものになっているとは思っています。

#### ——今後はどのように乾癬と向き合われるのでしょうか。

私にとっては、「人にうつらない」ということで、自分にとって大事なハードルはクリアできているという気持ちなんです。以前は顔に症状が出ましたが、今はおさまっています。乾癬という病気が、誰かに対して迷惑をかけることはないわけです。また、症状の悪化を抑えるにはどうしたらいいかもわかっています。あとは気を付けて、それを毎日きちんとケアしていくことができるかどうか。

いつか乾癬が、アトピーぐらい「誰でも知っている病気」になってほしいですね。わかってもらえるだけでも、治療を乗り越えていく上で気が楽になるだろうなと思います。

本記事の治療結果は個人の体験であり、全ての人に当てはまるものではありません。

至福の食材 = 食材を学び、楽しむ。

Happy Life Support



#### ストックしておく便利な「トマト味噌」

トースト、パスタ、ドレッシング、味噌汁に大活躍

##### 【材料】

- ・トマト100g
- ・味噌100g ※トマト：味噌=1：1の割合で

##### 【作り方】

ざく切りにしたトマトをフライパンで炒め、味噌と一緒に混ぜる

- ・トマトは、生、ドライ、缶詰、ケチャップ、どれでもOK
- ・料理によってトマト味噌にニンニク、みりん、おろし生姜、オリーブオイル、白ワインなどを加えアレンジ
- ・水分をしっかりと飛ばした場合は冷蔵庫で1ヵ月、生トマトに近い場合は冷蔵庫で2~3日

#### 『大宝律令』に、「未醤」が登場

味噌の始まりは中国の「醤」という食品という説が有力です。日本では『大宝律令』に、「未醤」という食品が登場しています。奈良時代や平安時代には、貴族たちだけが口にできる高級品でした。庶民も口にできるようになったのは、室町時代後期になってから。戦国時代には貴重なタンパク源として武将たちは味噌造りを奨励しました。江戸時代、徳川家康は38歳前後までしか生きられない時代に75歳まで長生きしましたが、長寿の秘訣はたくさんの具を入れた味噌汁を毎日食していたからだとも言われています。

今や味噌は日本にとどまらず、MISOの名称で、アメリカをはじめ世界中で食べられるようになりました。

#### 味噌は「米味噌」「麦味噌」「豆味噌」の3タイプ

##### ●信州味噌

米麴で造る代表的な「米味噌」で、淡色で辛口。全国の味噌の生産量の約50%を占めています。「信州味噌」という名称は、長野県味噌工業協同組合所有の団体商標です。

##### ●西京味噌

京都を中心に造られ、米麴の歩合が高く甘みが強い味噌です。短期熟成型の味噌で貯蔵性が低いため、長期保存には向きません。

##### ●麦味噌

大麦や裸麦を麴に仕込んだもので、甘口と辛口があり

# 体に美味しい味噌の話

ます。甘口は麴の量が多く、淡色で麦独特の風味があります。辛口味噌は麴と大豆が同量で赤色になります。九州産が有名です。

##### ●赤味噌

中京地方を中心に造られている豆味噌の総称。八丁味噌、名古屋味噌、三州味噌などがあります。発酵熟成期間が2~3年と長いため色は濃い褐色で、濃厚な味と渋みがあります。懐石料理でも使われるのがこちらの味噌です。

#### 発酵食品には栄養がいっぱい

味噌の主原料である大豆に含まれるタンパク質は、味噌の発酵熟成中に水に溶けたり、アミノ酸となり吸収されやすい形に変化。サポニンやイソフラボンなどの大豆の機能性成分も、麴の働きで一層機能性の高い物質になることがわかっています。

#### 味噌の上手な保存法

味噌は時間の経過とともに、温度に反応しアミノ酸と糖分が変化、色と味が変わります。開封後は味噌の表面の乾きと酸化を防止するため、表面をラップ材でぴったりと覆い、空気に触れないようにします。また風味を長持ちさせるには、冷蔵庫または冷凍庫で保管を。冷凍しても味噌は凍りません。最近は環境に配慮し、紙シートや脱酸素剤を使用せず最新の技術でパックした製品も見かけます。



毎日の塗り薬は大変ですが  
がんばって続けています。  
乾癬は知られていない病気なので  
人に説明するのが難しく、  
患者仲間とのSNSでのやり取りを  
とても楽しみにしています。

鈴木孝好 さん

乾癬に理解のあるご家族に恵まれ、精神的な負担がなかった鈴木孝好さんは、「見えなければかわまない」と、つい治療がおろそかになってしまったと話します。そうした日々から関節炎の発症と治療、SNSでのほかの患者さんたちとの交流まで、これまでを詳しく語ってくれました。

### 最初は乾癬との診断がなく 軟膏を塗って過ごしていた

——乾癬を発症した時の様子を教えてください。

今から20年ほど前、30歳の頃に、額の髪の毛の生え際にカサブタが1つだけできたんです。特に痒みもありませんでした。気になって仕方がないので、つつい剥がしているうちに、3つに増え、徐々に頭全体に発疹が増えてしまいました。

介護施設に勤務していたので、職場の看護師に相談すると「大丈夫だと思うけれど、気になるなら病院に行ったほうがいい」と言われ、近所の皮膚科クリニックを受診しました。

特に病名は言われず、ステロイド軟膏のみが処方されました。塗れば症状がおさまるものの、塗らないとカサブタを伴う紅斑ができるという状態で、「なかなか治らないけれど、これは一体なんだろう」と思いながら過ごしていました。

——どのようにして乾癬と知ったのですか。

2年位経った時には、頭や顔、腕、背中、臀部、<sup>もも</sup>腿、ふくらはぎにも紅斑が出ていて、爪の変形もありました。その頃、

甥のアトピー皮膚炎について情報を集めていた弟が、評判の良い薬局を知り、私にも教えてくれました。

その薬局に行ってみたところ、薬剤師なのか皮膚科医なのかはわかりませんでした。尋常性乾癬の写真を見せられて、乾癬という病気について詳しく説明してくれました。

処方されたのは、独自に漢方薬を調合した塗り薬。塗っていると悪化はしませんでしたね。



2006年の夏、夏祭りにて。わずかに両腕に赤斑が見える

### 全身にポツポツと広がる皮膚症状 軟膏を1つずつ塗るのは面倒で手抜きをしていた

——皮膚科できちんと診断を受けたのはいつですか。

その後、仕事の転勤で引っ越し、近くの皮膚科に通院するようになって、そこで乾癬と診断されました。

処方されたのはステロイド軟膏。ほぼ全身に症状があり、薬を塗るのに時間がかかる上、塗ってもさほど良くはならない。結局、顔や腕とか目立つ所にだけ塗って、さぼることが増えていきました。

通院する皮膚科を替えて、以前使っていたものよりも強い



ステロイド軟膏を出してもらいましたが、相変わらず塗ったり塗らなかつたり。当然、良くもならないし、悪くもならないような、中途半端な状態が続いていましたね。

### ——その頃の具体的な症状を教えてください。

頭皮に赤い発疹や銀白色の鱗屑<sup>りんせつ</sup>ができていました。かなり痒みもありましたが、とにかく落屑<sup>らくせつ</sup>が多く、妻が「掃除機をかけるのが大変だった」と言うほどです。周囲の人から不潔に思われるのではないかと思うと、本当につらかったです。



2014年頃、奥様とディズニーランドにて。全身に発疹があったものの、顔はしっかり治療していたため服を着ればわからない

職場の会議でスーツを着なくてはならない時は、色の濃いものと目立つので特に注意していました。勤務先の介護施設の制服は、夏は半袖なのですが、私はどんなに暑い日でも長袖を着ていました。これは現在でも変わりません。

### ——でも塗り薬を塗るのは、ついさぼってしまう？

先生は簡単に「毎日塗ってね」と言うけれど、頭皮にも顔にも全身にもポツポツ出ているので、それを毎日1個ずつ塗るのはとても大変なんです。妻は「背中に塗る時は言ってね」と言ってくれますが、毎日となると言いづらいです。

全身を塗るのに1回10分かかると言うので、「10分なら何とかできるだろう」とか「大したことないじゃないか」と思われるかもしれませんが、それを毎日、一生続けなくてはいけないと考えると、途方に暮れます。

結局、周囲から見える所には作用の強い薬を塗って、服で隠れる部分は塗ったり塗らなかつたりしていました。

## 乾癬性関節炎を発症し、ようやく大学病院で本格的な治療を受ける

### ——何が治療の転機になったのですか。

今から4年前、突然、手首と指関節が腫れて痛むようになったんです。痛くて痛くて文字も書けないし、車のドアを開くこともできませんでした。

乾癬で関節に症状が出るなんて知らなかったの、整形外

科を受診しました。そして先生に「実は乾癬です」と伝えると、その場で調べてくれて、「これは乾癬性関節炎だから、すぐに皮膚科に行きなさい」と。

そこで通院していた皮膚科に行くと、「うちのような小さい所では対応ができない。すぐに大学病院に行きなさい」と言われて紹介状をもらいました。

### ——大学病院ではどのような治療を受けたのですか。

先生に、「頭や顔も全身にも症状が出て痒いし、とにかくつらい」と訴えた結果、生物学的製剤の投与を月1回受けることになりました。

そして初めて点滴したら、関節の痛みも消え、肌もきれいになったのですが、ものすごく具合が悪くなってしまいました。そこで、先生の判断でその薬は中止し、別の生物学的製剤に替えました。

すると、今度はその生物学的製剤によってアトピー性皮膚炎様の皮疹が出現しました。おそらく生物学的製剤で皮膚バリア機能が低下したためにアトピー性皮膚炎様の皮疹が誘発されたのではないかと、ということでした。希少なケースだったようで、先生が学会で発表されています。

乾癬の皮膚症状はこの薬で改善し、手も爪もきれいになりました。指の関節炎は残っていて、痛くはないものの見た目に変形がわかるので、人前で素手を出すのは控えるようにしています。

### ——現在は、他の薬は併用していないのですか。

頭と顔の皮疹が出ているところにはステロイド軟膏を、週に1回は塗っています。

## 乾癬の問題は、一般に知られていないことと治療の経済的負担が大きいこと

### ——職場の人には乾癬のことを話しましたか。

今の職場の上司と同僚には、乾癬であること、生物学的製剤を使用していることを伝えてあります。でも、以前の職場では誰にも伝えませんでした。

そもそも乾癬という病気が知られていませんから、全く知らない病気を説明するのも難しく、「うつる・うつらない」という話で終始しがちです。理髪店に行く時、あるいは誰かに仕方なく説明する時も、「皮膚の病気だけど、うつらないので安心してください」としか言えませんでした。これは現

在でも変わっていません。

#### —現在または将来に対して不安なことはありますか。

やはり生物学的製剤の経済的負担です。高額療養費制度を使っても1ヵ月おおよそ4万5000円かかっています。私のところは夫婦2人暮らしで子どもがいないとはいえ、やはり負担は大きいです。

この負担をいつまで続けなくてはいけないのかと不安になります。既に4年ほど続けているので、生物学的製剤のために働いているような感じがして、何とも言えない気持ちになります。私には合っているようなので、生物学的製剤をやめるという選択は考えられません。それだけに「乾癬性関節炎も指定難病だったら」とか「生物学的製剤がもっと安価になったら」と、どうしても考えてしまいますね。

#### 患者同士での交流や情報交換は、楽しいだけでなくヒントや励ましを得られる

#### —ご家族以外で、乾癬について話せる人はいますか。

東京の患者会に入っています。主治医の先生から初めて「患者会」という存在を聞いた時、きっと「傷をなめあう場所で、暗い雰囲気なんだろうな。入っても意味なんかないだろう」と思っていました。

2020年、Twitterで「患者会のZoom飲み会がある」と知り、会員でなくても参加できるというので覗いてみることにしたんです。そうしたら、みんな乾癬なのに明るいき、楽しくワイワイやっていたので、イメージがガラッと変わって、「こんなに楽しいなら」と参加しました。

#### —患者会に入って良かったと思うことは何ですか。

たとえば、東京の患者会はLINEのオープンチャットがあるのですが、「診察時間は3分までと決まっている」とか「先生に質問しても、そんなことに答える時間はありませんと言われた」といった書き込みもあります。それを読んで、私の先生は話を聞いてくれるし、質問すれば答えてくれるし、良い先生なんだと再認識できました（笑）。

私自身は、主にTwitterを使っています。自己紹介には「僕は乾癬なので、情報交換がしたい」と書いてあります。フォロワーは約180人で、フォローしている人は150人位です。「世界乾癬デー」についてツイートした時は、「いいね」がた



くさんつきました。こうしたやりとりは、治療のモチベーションにつながっています。

#### —いろいろなやり取りを楽しんでおられるんですね。

はい。「関節の痛みをとるために生物学的製剤を始めた」とTwitterに投稿すると、「僕も始めようと思っているけれど、高額療養費制度を使って実際のところ、いくらかかりますか」という質問がきました。また、「生物学的製剤の自己注射をしていて、打つ時の痛みがすごいんだけど」と患者会のZoom飲み会で話したら、「保冷剤で患部を冷やしてから打つと痛くないよ」と患者会の理事長の方が教えてくれました。その通りにしたら、本当に痛みがなくなって助かりました。

もちろん治療については、「最終的には主治医に聞いてね」という答えになりますが、そこに行き着くまで悩みを聞いてくれるだけでも助かります。仮に答えが出なくても、自分の考えを整理できたり、見通しがついたりします。1人で悩み続けなくて良いのは、とてもありがたいと思います。

#### —たくさん友人ができましたね。

入会したのがコロナ禍になってからなので、まだTwitterやZoomで話しているだけです。対面式のイベントが開かれるようになったら、ぜひ直接みなさんと話したいですね。

患者会のSNSなら、会員でなくても、遠い地域からでも参加できます。もし、まだ一度も患者会に参加したことがない人がいたら、まずはSNSから参加してみると良いのではと思います。

本記事の治療結果は個人の体験であり、全ての人に当てはまるものではありません。



## 日本人の心のふるさと「伊勢神宮」(三重県伊勢市)

2000年の時を超えた“神聖なパワー”に触れる

2000年の悠久の時を超え、古くから“お伊勢さん”と親しまれる「伊勢神宮」。今も国内有数の観光地であり、近年は“日本最大のパワースポット”として多くの人々が参拝に訪れています。神宮は、天照大御神を祀る「内宮」と、衣食住と産業の守り神・豊受大御神を祀る「外宮」を中心とした125の宮と社から構成されます。内宮と外宮では20年に一度、社殿を交互に新しく造り替え、御神体を遷す「式年遷宮」が行われます。敷地の広さは神宮林なども合わせると、東京ドーム約1,200個分に相当する約5,500ヘクタールにも及びます。

参拝は、古来の習わしにより外宮から内宮の順に巡っていきます。外宮参道から表参道火除橋を渡って、2つの鳥居をくぐり境内へ。境内に一步足を踏み入れると、凛とした神聖な空気に包まれます。

外宮の正宮から別宮へと向かう途中にあるのが3つの丸い石が組まれたパワースポット「三つ石」。そこから別宮へと向かう際に渡る石橋のほわりには、亀の形をした一枚岩のパワースポット「亀石」に出合えます。

さらに内宮へと歩を進めると、荒祭宮へと向かう石段の中段に“天から降ってきた石”といわれる「踏まぬ石」、五十鈴川沿いに古くからみそぎの場とされてきた石畳「五十鈴

がわみたらし川御手洗場」などがあります。その他にも、敷地内には“パワースポットの宝庫”といえるほど数多くのスポットが目白押し。

参拝した後は、レトロな雰囲気が楽しめる石畳の通り「おはらい町」、その中ほどに広がる「おかげ横丁」に寄ってひと休み。ご当地名物の「赤福」や「伊勢うどん」に舌鼓を打つ、おしゃれな和雑貨店でお目当ての土産品を見つけるなど楽しいひと時が過ごせます。“日本人の心のふるさと”伊勢神宮——一度は訪れておきたいスポットです。



伊勢神宮 三重県伊勢市宇治館町1(内宮)



## 診察室の 参観日

# “患者ファースト”の理念のもと 生物学的製剤も含む最新の治療法を取り入れ 「診療所で完結できる乾癬治療」を実践する

医療法人社団 仁優会 武岡皮膚科クリニック 香川県 丸亀市

診療所での乾癬治療について、病院に比べ「専門性が高くない」「最新の治療法に対応できていない」との印象を持つ人は少なくない。しかし、生物学的製剤を導入するなど、乾癬治療に積極的に取り組む診療所も増えてきた。その1つである武岡皮膚科クリニックで院長を務める武岡伸太郎先生に「クリニックにおける乾癬診療」をテーマに伺った。



### 大学病院での乾癬治療の経験を踏まえて 基幹病院と連携し、乾癬治療を本格的に開始

日本皮膚科学会は、乾癬治療薬として認可された生物学的製剤の使用を希望する施設を審査し、「乾癬生物学的製剤使用承認施設」として公表している（695施設）。現在、四国でこの承認を受けた診療所は3施設、いずれも香川県内で、そのうちの1施設が丸亀市にある武岡皮膚科クリニックである（2021年11月現在）。

同院は1989年に開設、現在院長を務める武岡伸太郎先生が2016年に先代から引き継いだのを機に本格的に乾癬治療を開始した。



院長  
武岡 伸太郎 先生

その理由として武岡先生は、「私自身が帝京大学皮膚科学講座在籍時に、乾癬に関する専門的な知識を得たことが大きく影響しています。その上で、この10年ほどの間に生物学的製剤が使用実績を通じて安全性が検討され、症状が改善する効果も期待できることから、今後も乾癬治療は更なる進展を遂げていくと確信できたので、乾癬治療にも力を入れることにしました」と話す。

2018年には、四国内で一早く生物学的製剤の使用承認施設に。その際、導入時のスクリーニング検査や導入後の定期的な検査、副作用などの緊急対応先として高松赤十字病院および坂出市立病院と連携。院内では、在宅自己注射が認められた生物学的製剤の処方にあたって、看護師が患者さんに指導できるよう学習会を開くなどして準備を整えた。

生物学的製剤の導入開始後、同クリニックには平日の日中

に病院で受診できない患者さんや、これまでの治療で症状の改善がみられない患者さんが来院。生物学的製剤について説明すると、「乾癬の症状が良くなるなら使いたい」という希望が当初の想定よりも多く、武岡先生はその必要性を改めて実感したという。

### “患者ファースト”の考えに基づく 乾癬治療を実践

“患者ファースト”を標榜する武岡皮膚科クリニックでは、乾癬治療において「症状を効率良く改善する視点」と、「受診の負担を軽減する視点」を重視している。

乾癬治療の光線療法には、PUVA（プーバ）療法、ナローバンドUVB療法、UVA-1療法、エキシマライト療法があり、それぞれ長所・短所、適応疾患の若干の違いなどがあるが、同クリニックでは、ナローバンドUVB療法およびエキシマライト療法を採用。全身に照射できる治療装置や、従来に比べ副作用が少なく治療時間を短縮する最新のエキシマレーザーなどを積極的に導入し、症状改善の効率化を図っている。

「光線療法は副作用が少なく効果が高い療法ですが、全身照射が必要な患者さんには局所型機器では効率が悪いので、全身照射型の機器も導入しました。コストはかかりますが、治療のために機器が進歩しているなら、診療所として、それに対応していきたいと思っています」（武岡先生）。

### 患者さんが通院の負担を軽減できるように 診療所で完結できる乾癬治療が広がることを期待

生物学的製剤による治療では、同製剤を導入する高松市の渡辺医院、筒井内科・皮膚科医院との間で「診診連携」を実現。たとえば、同クリニックで生物学的製剤の治療を受けて

いた患者さんが高松市方面に転勤した場合には、紹介状を出して、渡辺医院または筒井内科・皮ふ科医院で継続して受診してもらおうよう勤めている。

「香川県内では現在、生物学的製剤による治療で、診療所から診療所への橋渡しが可能になっています。香川県以外の四国3県でも生物学的製剤を導入する診療所が増えれば、患者さんが県外転勤になっても近隣の診療所で治療を継続することが可能になり、患者さんの受診負担の軽減にもつながっていきます。生物学的製剤治療に限らず、診療所でできるだけの治療を行い、診療所では対応しきれない場合のみ基幹病院や大学病院と連携する、それが私の理想とする地域医療連携です」。

武岡先生は、患者さんのつらさや悩みをできるだけ患者さんに負担をかけずに解消したいとの思いから、基幹病院や大学病院に必要以上に頼らない“新たな皮膚科クリニック像”を作ろうとしている。「そういう診療所がいつかスタンダードになると信じています」。

## 学会に積極的に参加し、講演も行うことで最新の知見の修得と専門性の維持を心がける

こうした“新たな皮膚科クリニック像”の実現に向け、武岡先生は専門性を高めるための一環として、日頃から乾癬に関する最新情報を入手するほか、皮膚科関連の学会の講師を務めるなどしている。

2021年11月に実施された「第85回日本皮膚科学会 東京支部学術大会」では、『クリニックにおける尋常性乾癬外用療法の治療実態』と題して講演。新しいステロイドとビタミンD<sub>3</sub>の配合薬を取り上げて効果の評価を発表した。

「学会の講演では、多くの人にまだ知られていない最新の情報をテーマに話すようにしています。そのため、事前に最



全身照射型紫外線治療器

写真提供：シネロン・キャンデラ株式会社



2019年、第35回日本臨床皮膚科学会での発表の様子。2020年以降は、新型コロナウイルス感染症のため学会もWeb開催が多くなり、参加や発表もリモートで行うことが増えた

提供：医療法人社団 仁優会 武岡皮膚科クリニック

新の情報を収集して習得（インプット）し、講演（アウトプット）することで、私自身にも知識が蓄積されます。それは、患者さんの診療に生かされ、高い専門性を保つことにもつながっているのです」。

## 症状の改善がみられない患者さんがいたら諦めず専門性の高い医師を探して受診してほしい

乾癬治療は日進月歩で進展し、生物学的製剤の使用などで症状がコントロールしやすくなるとともに、診療所の中にも高い専門性を持つ施設が着実に増えている、と話す武岡先生。「今の治療で症状の改善がみられないと感じている患者さんは、諦めずにもう一歩踏み出して、乾癬治療の専門性が高い診療所を探し受診してほしいと思います。私たち皮膚科医は最適な治療を提供し、患者さんの症状改善を目指し全力でサポートします。将来的には患者さんの通院負担の軽減や症状の効率良い改善のために、乾癬治療をできるだけ診療所で完結できるように努めていきます」。

一方で、武岡先生は“患者ファースト”の視点から、患者さん自身が乾癬について知ることの大切さを説く。「患者さんの中には、長く治療を受けてこられたのに、乾癬という病気がどのようなものかをあまり理解していない方もおられます。私は、根拠の不明な情報に惑わされることを未然に防ぐためにも、患者さんには、ご自身で乾癬という病気についてあらかじめ基本的な知識を得る努力をされることをお勧めしています」。

# ようこそ! 患者会 乾癬の会(北海道)



現在、日本全国に24の乾癬患者会があり(2022年1月現在)、それぞれ独自に、乾癬に対する正しい知識、患者同士の交流・情報交換、専門医を講師とする勉強会、会報やSNSによる情報発信などを行っています。今回は、その1つである「乾癬の会(北海道)」の会長を務める稲葉匡彦さんにお話を伺いました。

## 全国の患者会の中でも 最も歴史のある会のひとつ

「乾癬の会」は、全国で2番目の患者会として札幌で誕生しました。中心となったのは北海道大学病院皮膚科、1992年4月19日のことです。道内はもちろん本州からも参加があり、発足初期の会員数は約90名に上りました。

現在の会員は約250名。中には、「息子や娘が乾癬患者なので、乾癬を勉強したい」と入会している父親や母親もいるそうです。

なお、正式名称は「乾癬の会」ですが、北海道の団体ということで、乾癬の患者会などのリストに記載の場合は、「乾癬の会(北海道)」としています。

会としての目的は主に、①乾癬に対する正しい知識の提供、②乾癬の社会的認知への働きかけ、③乾癬の患者同士の交流を深め、患者と患者家族のQOL(生活の質)の向上を目指す、の3つです。

## 歴史も長く、会の活動の中でも人気の 豊富温泉湯治ツアー

発足から6年目に入会し、現在は会長を務める稲葉匡彦さんは、こう話します。

「この十数年ほどで生物化学的製剤が次々開発され、乾癬の治療は目覚ましく進歩していますが、発足当時はそれほど治療薬がなく、乾癬は本当に知られていない病気でした」。

そこで、同会が患者同士の交流を図ろうと始めたのが豊富(とよとみ)温泉湯治ツアーです。

北海道の最北部、稚内市の南に位置する豊富町にある豊富温泉は、石油の試掘によって発見された温泉で、乾癬だけでなくアトピーなど皮膚の病気への効能があるとして全国に知られています。会の設立の翌年である1993年から毎年1回、10月10日ごろに開催しているこのツアーには、医師も同行し、湯治のほかに学習懇談会や個別相談も行われます。

ツアーで使用する入浴施設「豊富温泉ふれあいセンター」は町営で、宿泊する旅館から徒歩で数分の所にあります。湯には保湿効果に優れた石油と殺菌効果のあるメタホウ酸が含まれ、近年は尋常性乾癬やアトピー性皮膚炎の湯治湯として「奇跡の湯」とも呼ばれているということです。北海道で唯一「温泉利用型健康増進施設」に認定されています(2017年7月4日)。

一緒に温泉に入るといって「裸のつきあい」のせい、患者さん同士の絆を深めることにも大きな効果があるようです。開催は2022年で30回目になりますが、初回のツアーに参加した会員の中には、現在も参加している人があるとのこと。

稲葉さんは、「湯治ツアーは、例年40～50名前後が参加する目玉イベントです。コロナ禍のため、2020年は参加者が少なく、2021年はやむなく中止しましたので、2022年は何とか開催したいと思っています。湯治によって必ずしも乾癬が良くなるとはいえませんが、治るか治らないかというよりも、患者同士と一緒に学び、

情報共有しながら絆が深まることが大事だと思っています。その中で少しでも乾癬が良い状態になればと考えます」とツアーの意義を話します。



稲葉匡彦さん

## 乾癬について正しく知ってもらうため 学習懇談会を定期開催

同会では、病気を正しく理解するための学習懇談会にも注力し、年4回、春夏秋冬に開催しています。5月には定期総会と合わせて学習懇談会を行い、8月には(財)北海道難病連が主催する「難病患者・障害者と家族の全道集会」の分科会として乾癬の学習懇談会を行います。更に、10月29日の「世界乾癬デー」や11月12日の「いい皮膚の日」の前後にも学習懇談会を開いています。

「医療講演の講師には、北海道で乾癬に関して最先端の研究・治療をされている先生方に来ていただき、治療の現状や最新治療などについて学習します。講演の後の質疑応答も人気です。また、時間があれば相談コーナーを設けて、個別の相談にも対応するようにしています。医師と患者という垣根を超えて話ができる機会は貴重なので、治療に対する意欲につながっていると思います」(稲葉さん)。

こうした活動を記録しているのが、

会報誌『陽だまり』です。年3回発行され、2022年に85号を越えました。内容は、会の運営についての報告のほかに、市民公開講座や講演会の講演内容の再録や、温泉療法について、会員からの投稿ページなど。会員には情報源として、また乾癬の手引書としても重宝されているそうです。



会報「陽だまり」。各号30～50ページと内容たっぷり

### 多くの仲間の存在に精神的に助けられた だから自分も患者さんを励ましたい

稲葉さんが入会した時、乾癬の会はずでに活動を展開していました。おおよそ30年前のことです。

「私と患者会との出会いは偶然でした。乾癬が悪化したために街のかかりつけ医から大きな病院へ移った際に、病院で乾癬の学習会のポスターを目にしたんです。思わず、何の連絡もしないで飛び入り参加してしまいました。

そして、『こんなにも多くの仲間がいたのか』とびっくりするとともに、精神的に助けられた気がしたのです。ですので、今度は私が1人でも多くの患者さんと一緒に、乾癬の悩みや心配、治療に関して情報を共有していきたい、励まし合いたいと思い、患者会の活動にのめり込んでいきました。

これまでいろいろなことがありましたが、自分のことだけでなく他の人の悩み、苦しみ、幸せを共に分かち合える会を目指して、これからも歩み続けたいと思います」(稲葉さん)。



豊富温泉ツアー参加者募集のフライヤー(左)。ツアー中に相談医との貴重な懇談会も行われる(右)



2022年の活動としては、「5月の総会・学習懇談会」、「夏の全道集会での学習懇談会(網走)」、「9月28～30日の2泊3日の豊富温泉湯治ツアー」「冬の学習懇談会(札幌)」が計画されています。

### 役員OBや相談医が 会員からの相談に対応

現在、同会では、役員OBを中心に相談員を設け、会員からの相談にも対応しています。様々なSOSが寄せられるということです。

稲葉さんは、「私も相談員の1人です。ひとりで悩んでいても解決法が見つかりにくいことは多々あります。初めて相談する時は勇気があるかもしれませんが、ぜひ相談してほしいと思います」と呼びかけています。

また、同会には、北海道大学や旭川医科大学などから14名の相談医が在籍しています。学習懇談会などの講師を務めたり、湯治ツアーでの懇談会に参加して患者さんの相談に乗ったりと、全面的に会をバックアップしてくれているそうです。

「いろいろな先生方にご協力いた

ているので、勉強会や懇談会に参加してもらえれば、乾癬に関する悩みを直接、先生方に相談することができる可能性があります。先生と話して、不安を払拭して、前向きに治療してほしいですね」(稲葉さん)。

### 「ひとりじゃないんだ」という気持ちが 長期的な治療への支えになる

新型コロナウイルスの影響で現在は全くできなくなっていますが、学習懇談会が終わってから行われる交流会を楽しみにしている会員も多いそうです。

「飲食をともにしながら本音で話し合うことが、やはり大事です。最新の治療法を知ったり、病気との向き合い方や日常生活での工夫といった知識を増やしたりすることも大事ですが、“ひとりじゃないんだ”とわかって、同じ病気を持つ仲間と絆が深まるのが長い療養生活を支えるエネルギーになっていくのではないかと思います。

私も会長になって早や17年、今年77歳になりましたが、当会に参加したことで寛解に向かう人が1人でも増えるよう、これからもがんばりたいと思います」と稲葉さんは力強く話しています。

ホームページ、SNS 現在はなし

連絡先は、(財)北海道難病連 療養相談・患者会紹介  
TEL: 011-522-6287(平日 午前10時～午後4時)



患者さんの明日の笑顔のために

## 乾癬専門情報サイト「明日の乾癬」

「明日の乾癬」は、乾癬（かんせん）と暮らす患者さんのための情報サイトです。乾癬治療をより理解したい、自分らしい毎日を送りたい、おしゃれを楽しみたい、そんな患者さんの思いにわたしたちは応えます。

## 乾癬治療のためのコンテンツ



専門医が解説！  
乾癬とはどんな病気か



専門医が解説！  
乾癬の治療法について



主な医療費の  
助成制度について



自分の状態を  
数字で評価



乾癬患者さんの  
体験談



乾癬患者さんのため  
のお役立ち記事