

日本SOD研究会報

No.71

子どものかぜ

抗生物質不要

読売新聞より引用

小児科の関連学会が指針。効果なし、細菌感染防げず 薬効かない「耐性菌」増加。

寒い日が続くこの季節、子どものかぜは親にとって心配の種だ。小児科の関連学会がこのほど、かぜへの抗生物質の使用を「不要」と明記した診療指針を初めて発表した。かぜに抗生物質は効かないことを改めて確認したい。

この指針は、日本小児呼吸器疾患学会と日本小児感染症学会が昨年11月にまとめた「小児呼吸器感染症診療ガイドライン2004」。

肺炎の解説に重点を置いているが、かぜ（「上気道炎」）についても診断や治療指針を示している。

かぜは、鼻からのどまでの「上気道」がウイルス感染などにより炎症を起こした状態。指針では、いわゆる鼻かぜの「普通感冒（鼻咽喉炎）」、発熱やのどの痛みなどを伴う「咽頭炎・扁桃炎」、犬の遠ばえのようなせきが出る「クル

「ブ症候群」に分類している。これらのかぜに対して、医師から抗生物質（抗菌薬）を処方されたことのある人は少なくないだろう。

抗生物質は、体の中で細菌が増えるのを抑える薬。かぜの9割はウイルス感染が原因で、抗生物質ではウイルスを抑えることはできない。

それなのになぜ抗生物質が使われるのか。

「くさかり小児科」（埼玉県所沢市）院長の草刈章さんらが行った日本外来小児科学会の調査によると、回答した小児科医百五十七人のうち、熱がある上気道炎の患者のほとんどに抗生物質を処方する医師が五十八人（37%）。患者の数をみると、三千五十五人のうち千四百四十三人（47%）が処方されていた。

抗生物質を使う理由は「溶連菌感染

症、中耳炎などの細菌感染症の治療が最も多く、次いで「症状だけでは細菌感染を否定できない」「二次感染の予防」だった。

たしかに、咽頭炎・扁桃炎の一部には、溶連菌という細菌感染によるものがある。しかし草刈さんは「溶連菌の感染は、迅速検査で簡単に診断できる。細菌感染の証拠もなしに抗生物質を使うのは問題」と指摘する。

海外の比較研究では、抗生物質を使ってもかぜの症状改善には効果がなく、細菌感染の予防にも役立たないという結果が出ている。

さらに、不必要な抗生物質の乱用は、薬が効かなくなる「耐性菌」を増やしてしまうことにつながる。

指針ではこうした事実を指摘しながら、普通感冒については「抗菌薬（抗生物質）の使用は有害無益とされ、適応がないとする報告が多い」と明記。他のかぜについても「原則不要」とした。

特に子どもの場合、骨や歯の形成を妨げたり、関節障害を引き起こしたりする恐れのある抗生物質もあり、十分な注意が必要だ。

指針の作成委員長で、千葉大名大学教授の小児科医、上原すゞ子さんは「日本は世界でも耐性菌が多い国。第一線の医者は細菌感染の有無を見極め、安易な処方を慎べきだ」と警鐘を鳴らす。

大人のかぜでは、すでに日本呼吸器学会が一昨年、「かぜに抗生物質は効かない」とする治療指針をまとめている。

休養と栄養で治す

子どもも大人と同様に、かぜを治すのは休養や栄養。睡眠を十分にとり、水分やビタミンを多く含む食事をとることが大切だ。

ただし、せきがひどくて体力を消耗する時など、症状を抑える薬を飲んだほうが良い場合もある。医療機関に連れていく目安を示した。その際、親の側も単なるかぜなら、医師に抗生物質の処方を求めないよう心がけたい。

「ガイドライン」は協和企画刊、税込み三〇〇〇円。

子どもを医療機関に連れていく目安

- 一、39度以上の高熱が出た
- 二、発熱に加え、発疹やリンパ腺の腫れ、腹痛、頭痛などの症状が出ている
- 三、1日に何度も吐いたり、下痢をしたりする
- 四、せきがひどく、眠れない
- 五、視線合わない、眠りがちななど普段と違って何か変だ、と感じる



アレルギーの治療

目の病気

アレルギー性の目の病気で多く見られるのは、「アレルギー性結膜炎」です。アレルギー性の結膜炎のなかには、ひどくなると、視力に影響を及ぼすものもあるので、なるべく早く治療を始めることが大切です。



横井則彦 京都府立医科大学助教授
きょうの健康より引用

アレルギー性の目の病気
スギ花粉による「アレルギー性結膜炎」が多い

春になってスギ花粉が飛散するようになると、目のかゆみや充血に悩まされる「アレルギー性結膜炎」の患者さんが急増します。結膜とは、まぶたの裏側と白目の部分を覆っている膜で、ここにアレルギー性の炎症が起こるのが、アレルギー性結膜炎です。

アレルギー性結膜炎を起こす原因物質（アレルゲン）には、家の中のほこり、ダニ、コンタクトレンズの表面に付着した汚れなどもあります。やはりスギ花粉によるものが圧倒的多数を占めています。現在、日本にはスギ花粉によるアレルギー性結膜炎の患者さんが、一五〇〇万人以上もいるといわれています。

なぜ起こる

花粉以外にも、アレルギー性結膜炎の原因となる物質はありますが、ここでは花粉を例にとり、アレルギー性結膜炎が起こる仕組みを説明します。

目に花粉が入って結膜にくっつく、体内ではそれに反応して「抗体」がつくられます。そして、その抗体は、結膜に存在している肥満細胞の表面に付着し、「花粉が入ってきた」という情報が、抗体として体内に残ります。そこに、再び同じ種類の花粉が入ってきて、肥満細胞の抗体と結合すると、肥満細胞からヒスタミンなどの科学物質が放出されます。それがかゆみや充血などのアレルギー症状を起こすのです。

一般に、目に入る花粉の量が多いほど、反応する肥満細胞の数が多くなるため、症状も強くなります。

ひどくなる...
角膜に傷がついて視力に影響が及ぶことも

アレルギー性の結膜炎の比較的強いものでは、次のような病気を招くことがあります。

春季カタル

結膜炎の症状が強いものです。まぶたの裏側が石垣のように凸凹になり、かゆみや充血のほか、目やに

もたくさん出るようになります。しばしば角膜に傷を伴います。

春季カタルは10歳前後の特に男子に多いという特徴があります。まぶたを外側から見るだけではわからないため、重症化するまで気づかれないこともあります。

アトピー性角結膜炎

アトピー性皮膚炎の患者さんに見られる、春季カタルによく似た病気です。アレルギー性の結膜炎が重症化すると、目に好酸球（白血球の一種）が集まってきます。春季カタルやアトピー性角結膜炎では好酸球から出る物質によって、角膜に傷や潰瘍ができることがあります。角膜の中央部に傷や潰瘍ができると、視力障害の原因にもなります。

薬による治療
ひどくならないうちに薬で症状を抑えておく

抗アレルギー薬による治療が一般的

アレルギー性の結膜炎の治療では、まず「抗アレルギー薬の点眼薬」が用いられます。抗アレルギー薬とは、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が放出されるのを抑える薬です。症状がひどくなる前であれば、この点眼薬で症状を抑えることができます。ただし、抗アレルギー薬の多くは、

使い始めてから2週間程度たないと効果が現れてきません。そこで、症状が強い場合には、「ステロイド薬の点眼薬」を併用することもあります。また、ステロイド薬の点眼薬は、抗アレルギー薬の点眼薬で十分な効果が得られない場合にも用いられます。ステロイド薬は、眼圧が上がるなどの副作用の心配があるので、長い間使う場合には注意が必要です。

これらの点眼薬で十分な効果が得られない場合は、抗アレルギー薬の内服薬やヒスタミンの働きを抑える抗ヒスタミン薬の内服薬を加えます。また、重症の場合には、ステロイドの内服薬を用いることもあります。症状がひどくなるほど強い薬が必要となるので、なるべく早い時期に治療を開始することが大切です。

症状が現れる前に治療を始める

スギ花粉によるアレルギー性結膜炎に対しては、花粉が飛び始める2週間前から抗アレルギー薬の点眼薬を用いる「季節前投与」も効果があります。

ちよつど花粉が飛び始めるころに、薬の効果が現れ始めるので、たとえ症状が出たとしても軽くすむのです。毎年、決まってアレルギー性結膜炎に悩まされる人には、この予防的治療法が勧められます。

日常生活の注意
眼鏡などを使って、花粉が目に入るのを防ぐ

花粉との接触を防ぐ

アレルギーの病気を防ぐには、アレルギーの原因物質をはっきりさせ、できるだけその物質に接触しないことが大切です。

スギ花粉が原因なら、新聞やテレビで報じられる花粉情報を参考に、花粉の多い日には外出を控え、窓を閉めておくようにします。やむをえず外出する場合には、専用の眼鏡をかける、目に入る花粉を減らせます。また、衣服にも花粉がつくので、外出から帰宅したら、衣服を着替えることも大切です。

逆に、家のほこりやダニが原因の場合は、積極的に換気をし、室内をよく掃除することで、原因物質との接触を減らします。

なお、アレルギー性結膜炎の人は、アレルギーが出ている間は、コンタクトレンズよりも眼鏡にしたほうがよいでしょう。

かゆみが激しくなったときは

強いかゆみが生じたときは、目をこすらないように注意します。目をこすると炎症がひどくなり、ますます症状を悪化させてしまいます。かゆみの強い場合には、冷たいタオルなどで目の辺りを冷やすだけで、炎症が抑えられ、かゆみも軽くなります。

ただし、水で目を洗うのは勧められません。涙には目の健康を保つのに必要な成分が含まれているので、水で涙の成分を薄めるのは目にマイナスになるためです。

アトピー性皮膚炎に伴う目の病気

京都府立医科大学附属病院で、顔にも皮膚炎の見られるアトピー性皮膚炎の患者さんについて調べてみたところ、その約25%にアトピー性白内障が、数%にアトピー性網膜剥離が見られました。

アトピー性白内障

目のレンズの役割をしている水晶体が濁ってくるために、視力が障害される病気が白内障です。老化に伴って起こるものと異なり、アトピー性白内障では、水晶体の中央部に強い濁りが生じてくるのが特徴です。治療としては、一般に濁った水晶体を吸い出し、眼内レンズを入れる手術が行われます。

アトピー性網膜剥離

網膜は目の最も奥にあり、スクリーンの役割を果たしています。網膜剥離とは、文字どおりこの網膜がはがれてくる病気です。アトピー性網膜剥離は、網膜の端のほうからはがれるのが特徴です。進行すると視力が低下することもあります。早いうちならレーザーなどで治療することもできます。

SOD様作用食品の開発

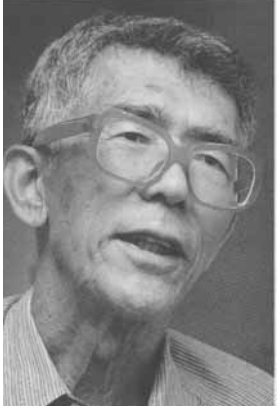
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越えます。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチェット病やリュマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元氣 (No 63)

**ビタミンB群は
不足していませんか？**

人間の体は、糖質、タンパク質、脂質の三大栄養素によってエネルギーを作り出し生命を維持していますが、糖質、タンパク質、脂質を体内で活用するためにビタミンB群は必要不可欠であり重要な役割をしています。

またビタミンB群は肌荒れや貧血、肉体疲労などにも効果的な栄養素です。また、精神状態を改善する働きがあります。

現代人はビタミンB群不足によるさまざまな症状が出やすいと言われています。

ビタミンB群は食事からしか摂取できず(体内で合成されない)体内に蓄えておくことができないので毎日の食事を見直しビタミンB群を積極的にとり入れていきましょう。

不足しがちな人…

甘いもの、肉料理をよく食べる人は、糖質やタンパク質、脂質をたくさん摂取しています。

糖質、タンパク質、脂質をエネルギーに変えるときビタミンB群の働きが必要です。

バランスのとれた食事をしていないとビタミンB群が不足し、代謝が悪くなります。

疲れやすい、かぜをひきやすい、皮膚のトラブル、体重増加、貧血、肩こり、腰痛、ストレス…など

ビタミンB群を多く含む食品

ビタミンB群は多く摂っても体に蓄えておけません。

欠乏する前に毎日の食事から意識して摂取していきましょう。

ビタミンB1…豚肉、カシューナッツ、大豆、うなぎなど

ビタミンB2…牛・豚レバー、あさり、たまご、牛乳など

ビタミンB6…いわし、さけ、まぐろ、バナナなど

ビタミンB12…かき、あさり、豚・鶏レバー、いくらなど

ナイアシン…かつお、さば、たらこ、落花生など

パントテン酸…納豆、たまご、たらこなど

葉酸…大豆、枝豆、ほうれん草、プロッコリーなど

ピオチン…牛・豚レバー、大豆、玄米、ナッツ類など

調理の工夫

ビタミンB群は水溶性で熱に弱いので調理法によっては大量に損なわれてしまいます。

なるべく短時間で調理する

「ゆでる」料理は避けましょう

スープや煮物で汁まで飲みよう

\$ 長い間水にさらすのはやめよう

【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))

「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))

「白血病の息子が教えてくれた医者的心」(草思社(株))

「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))

「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))

「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))

「医は仁術なり」(致知出版(株))

「SOD様作用食品の効果」(小冊子) (リーフレット全20巻)



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、

日本SOD研究会

(〇四九 二五五 八七二八・FAX兼用)

までご連絡ください。

**丹羽SOD
様作用食品**

