アトピー治したければフライパンを使うな

1000人以上を診た医師の結論

奥野修司
ノンフィクション作家

堂園メディカルハウスと堂園院長　深谷元継医師　佐藤健二医師

日本でアトピー性皮膚炎（以下、アトピー）の患者がどれくらいいるかというと、実ははっきりとわかっていない。ただ『アトピー性皮膚炎治療ガイドライン2008』に掲載された有症率を総務省統計局の年齢別人口にあてはめてみると、およそ七百万人にもなる。このうち重症の患者は推定二十四万人である。

日本のアトピー患者は増える一方

アトピーになって皮膚科に行くとほぼステロイド外用薬を処方されるが、これはステロイドを標準治療と定めているからだ。ステロイドが登場したのは半世紀も前だが、当時は一瞬にしてかゆみが止まるために魔法の薬といわれた。それなのに七〇年代以降は患者が増える一方である。かつて「成人するまでには治る」といわれたが、いまや子供より大人のほうが患者数が多い。

ところで私はここ数年、ステロイドを使わないで、重症のアトピーが治癒する例を何度も見てきた。その一人が〇六年当時、中学二年生だった沖縄の知念辰則君である。「全身が真っ白でサメ肌のようにカサカサになり、掻き破ったところから黄色い汁がじくじくとにしろ海水に浸かると悲鳴をあげたほどだった。

そこで彼は食事療法をすすめられた。基本は《油》《砂糖》《添加物》を摂らないことだった。油はシソ油だけを、甘味は砂糖をやめて酵素でとった。むろん缶ジュース類はタブーだ。結果的に筑前煮のような煮物や焼き物、蒸し物、麺類が中心になる。そのうえ一口百回噛んだという。

「最初はかゆみがひどくなったのですが、二カ月ほどして眠れるようになり、半年後にはかゆみもなくなりました」と辰則君。皮膚が元に戻るにはさらに一年かかったが、中学を卒業するころには熟睡できたという。

なぜ彼の症状はよくなったのか。九五年に日本で初めて食事と抗酸化ビタミンでアトピーを治療できることを発表した鹿児島の堂園メディカルハウスの堂園晴彦院長によればこうだ。

「日本人は一九六〇年と比較すると油脂類の消費が三・四倍、畜産物が四・三倍にもなっています。実は油には大別して大豆油などのn－3系があって、私たちはn－6系を摂りすぎています。n－6系にはリノール酸がたくさん含まれていて、体内に入るとアラキドン酸になり、これがかゆみを引き起こすロイコトリエンになってアレルギーの原因になるといわれています」

n－6系に対して、n－3系はアレルギーを抑制するといわれる。アトピーの原因はわからないが、食事の洋風化によって、n－6系とn－3系のバランスが崩れたためにアトピー体質になったと考えられるのである。

また、砂糖は腸管にいるカビの一種であるカンジダの餌になるとされ、摂りすぎるとカンジダが増えて腸内環境を悪化させる。このために腸管粘膜からアミノ酸だけでなく、ポリペプチドのような大きな分子まで吸収され、これがかゆみの原因になるといわれている。

では、アトピーの症状をよくする食事はあるのだろうか。堂園氏はいう。

日本の伝統食に戻れ

「まずキッチンからフライパンをなくすことです。そうするとn－6系の油を使いません。あとは土の中、海の中のものを食べること。とくに根菜類は食物繊維が多くて腸内環境を整え、肌もきれいにします」

つまりは日本の伝統食に戻れということである。千人以上の患者を診てきた堂園氏によれば、純粋のアトピー患者は食事を変えただけで全員治癒したという。

ここで「純粋の」と書いたのは、今はそうでないアトピーが増えているからだ。本来のアトピーとステロイド依存性皮膚症の合併症である成人型アトピーである。これがアトピーを複雑にしているといわれる。

アトピーを治すつもりでステロイドをずるずる使い続けていると、「だんだんと効かなくなる患者がいて、さらに強い薬を使うようになり、麻薬と同じ依存症になっていきます」と大阪の阪南中央病院の佐藤健二医師はいう。これが成人型アトピーである。この患者であった橋本孝子さんは、その症状をこう語っている。

「幼稚園の頃から二十五歳までステロイドを塗っていました。どんどん強い薬になって、かゆみも強く、眠れなくなりました。このままじゃいけないと思ってステロイドをやめたのですが、リバウンドといって、体の皮膚がズルズルと剝け、黄色い滲出液が全身から出てくるのです。シーツに落ちた皮膚を集めると片手一杯になりました。これが毎日なんです。内臓を取り出したいほど痒くて、それでまたステロイドを使いました。その繰り返しでしたね」

ステロイドの問題は、長期間使用すると、塗っても効かなくなる抵抗性や、依存性が出てくることである。このために強い副作用をもたらし、アトピーを治りにくくしているといわれる。最も強いステロイドを塗ると「生体の副腎皮質ホルモンの十万倍のホルモンが皮膚に残る」（佐藤氏）といわれていて、慎重に用いられることが求められるのである。

かゆみの原因となる食べ物

また十二歳以下の小児について、都内で開業する藤澤重樹医師のデータによれば、ステロイドを使用した場合の改善率が五二％に対し、ステロイド不使用のほうが九七％と圧倒的に成績がいいという。

いきなりステロイドをやめると、橋本さんのように急激に症状が悪化することもあり、これを抑えながら治療する方法は医師によって違う。私が興味深いと思うのは食事療法である。これは、かゆみの原因となる食べ物の摂取を抑えながらステロイドの使用を中止し、あとは人体の自然治癒力に任せるという考え方だ。

下関市立中央病院の永田良隆医師は、中等症および重症の子供（十五歳以下）五百四十人を、n－6系の植物油や牛乳、卵などを除去した食事療法で二年間追跡したところ、途中で脱落した人を除外すれば、八二％が元の健康な皮膚に戻り、一一％が半分以上再生したという。改善率は実に九三％だ。

前出の橋本さんも、堂園氏のもとで食事療法と抗酸化ビタミンで治療を続けたが、一年後には「もう大丈夫」と確信したそうだ。

通常、ステロイドの依存症が治るまで「標準的にはステロイドを使った期間の一割、つまり二十年使ったら二年かかる」と深谷氏は言う。ステロイドを使うにはそれだけのリスクを覚悟すべきなのだ。アメリカのアトピーの治療ガイドラインは〇九年に失効したままだが、改訂版ではステロイドの副作用などが書き加えられるといわれている。

食事療法などで一定の時間をかければアトピーは自然に治癒する。患者も医者も急いで痒みをとろうとするからステロイドを使うのである。佐藤氏は言う。

「私ならリスクを否定できないステロイドは使いません」