

**明けましておめでとうございます。**

あっという間に1月も後半ですね。年々、1ヶ月が過ぎるのを早く感じています。実は**昨年（平成30年）の12月3日は「小児クリニックたまなは」の25回目の誕生日**でした。平成5年（1993年）に浦添市宮城で生まれました。

私は昭和51年（1976年）に医師になり、沖縄県立中部病院では「**小児腎臓病**」の専門医でした。子どもの透析や腎移植などに関わっていましたが、80年代後半から徐々にアトピー性皮膚炎や気管支喘息、アレルギー性鼻炎（本土ではスギ花粉症）の患児が増えてきました。

これからの時代は「**アレルギー疾患**」が増えてくると直感し11年間お世話になった中部病院をやめて、中城のハートライフ病院でアレルギーを一から勉強し始めた訳です。移る前にアメリカに5週間、国内のアレルギー施設にも2週間ほど見学に行きました。

当時、**飽食の時代**と言われて日本人の食生活が欧米化してきていました。戦前には卵、牛乳、小麦製品は貴重品でたまに摂る程度でしたが、戦後はアメリカの影響で日本人の食事の内容が一変したのです。

何千年の間、日本人は農耕民族で米中心の食生活でした。腸の消化酵素もそれに対応した酵素が代々受け継がれてきたはずです。従って、日本人には卵タンパク、牛乳タンパク、小麦タンパクを消化する酵素が、欧米人と比較して十分には備わっていないと推測されます。

そのような体質に消化できない程の卵、牛乳、小麦製品が入ってきますと、腸内では不消化のままのタンパク質（ペプチド）

が吸収されて食物アレルギーを発症すると考えられています。

それに加えて遠方から食物を移送するわけですから腐食しないために酸化防止剤、着色料、防虫剤、防かび剤、農薬など身体によくない食品添加物が混入してきます。それらが複雑に反応し腸内細菌叢が乱れて、食物に過敏に反応する状態「**食物アレルギー**」が発症すると思われま

す。  
子どもの食物アレルギーの原因食物は、卵、牛乳、小麦の三つで原因食物全体の80%~90%を占めています。アトピー性皮膚炎の原因の一つには、この食物アレルギーが関与しています。10年前までは完全除去を推奨していましたが、最近では**最小限の除去**が良いことになっており少しずつ慣らしていく方法が一般的です。今後も試行錯誤しながらまた考えが変わっていくものと思われま

す。  
食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の究極の治療食は、戦前に日本人が当たり前に食していた食材いわゆる「**和食**」がお勧めです。戦前から当たり前に食べていた食材です。バランスが良ければ貧しい物で良く、高級な和食とは限りません。戦前生まれのお爺さんやお婆さんに子どもの時の食事内容を聞いてみて下さい。

さて、**身体を創っているのは日頃の食物**です。これ抜きでアトピー性皮膚炎の治療をどんなにやっても限界があります。今年のテーマとして**本人にとって良い食物、悪い食物を判断できるノウハウ**を今後追求していきたいと思っています。

それでは今年も皆様にとって健やかな楽しい年になりますように祈念しております。今年もよろしく！（たまなは）