

## 第2回放送の概要（2017年5月27日）

ママトークは神戸市立婦人会館を拠点に活動している神戸ママネットのメンバーとサポーターが集まって年齢や性別に関わらず、日頃世の中に抱えている疑問や不満の数々について、たまにはマニアックな話題まで、メンバーでぶっちゃけトークをしようという試みの番組です。今日は5人のメンバーが集まっています。自己紹介をします。

あっちゃん：50歳代、算数教室ではじめてのおけいこの指導員です。

えみちゃん：5年生、1年生、1歳の子供がいます。普段はキッズラボで未就園児の親子ふれあい、丸神市場のサウンドマルシェで食育講座などの教室活動をしています。

あっこちゃん：40代、中1、小5、小1の子供も、ママネットあじさい倶楽部でママのためのヨガ教室をしています。

あきねえ：中1、小4、ダウン症を持った1歳2カ月の息子がいます。

まきちゃん：40代、小6女子、小4男子、小1女子、ママネットでは子どもパソコンクラブ担当、HPの運営管理、ワーキングラボに所属。

5月20日まで、大丸須磨店で神戸市婦人団体協議会が開催のママの腕くらべ展を見てきました。1階の特設会場では、手作りの十段重が飾られており、メインの4階の会場は市内9区の婦人会の手作りのブースがあり、2階はおかんアート展ときどきおとんの竹鉄砲が売られていました。連日来場プレゼントがあり、木曜日は神戸開港150年の手ぬぐいがもらえました。本日は神戸開港150年記念音頭CDが先着150名に配られます。明日はお花のポットが150名にプレゼントされます。陸前高田と神戸のママが手芸交流から作られた、おらほアートという作品が展示されています。

本日のテーマは「病気とのつきあい方」です。子どもの病気、自分や家族の病気とのつきあいについて話をしたいと思います。まきちゃんは3～4年前に膠原病の混合性結合組織病に罹り、今も経過観察中です。毎日ステロイド剤のプレドリンを服用している。この薬は飲み続ける必要がある。飲まないと微熱があがり普通の生活ができなくなる。えみちゃんはステロイド剤のお世話になっており、ステロイド剤は実は怖いという話を聞きたい。

えみちゃんは子どもの頃はステロイド剤の害、アレルギーは知られていなかった（40年程前）。3歳の時にアトピー性皮膚炎と診断され、その後16歳までステロイドを塗り続け、飲み続けてきたので周りからはアトピーとは見えなかった。しかしプールの時は目の周りがパンダのようになりつらかった。ステロイドを塗ると赤みや痒みが消えるので魔法の薬と思った。高1の16歳の時にステロイド剤が悪いということで服用を急に止めた。その後家族一緒に足湯をしていた時、家族は気持ちいいと言ったが、えみちゃんは暖めることで色んなところに痒みがでてきた。目の周り、肘、膝に限定して塗っていたが、痒みは頭のとっぺんから足先まで全身に発症し、日々ひどくなった。人間の皮膚という皮膚はなくなり、象のような固く赤黒い皮膚になり、1mm動いてもピキピキする状態になった。動くことも出来ず、血も汁もにじみ出てきた。痒みと痛みの生活になり、学校に行く時はタオルを前と後ろを十文字に巻き、血も汁もタオルにくっついてた。見られたくないのでお化けのように髪をたらし、髪の中もボコボコの状態で思春期を過ごした。学校を休むのが嫌で、気力だけで通学し、授業中も痒みに耐えられず集中力はなく、体育の時間は最悪であった。体育の先生が見かねてシャワーを使うよう声をかけてく

れた。そこで話を聞いて食を見直さないかということになった。薬に頼ってきたので食事を見直す発想はなかった。

その後は親子で勉強の日々であった。食育という言葉は当時はなかったが食育をしている所があり、そこに出会えるまでに色んな人が色んな事を勧めてくれるので色々試してきた。薬が効かないので病院はお手上げで戻れなかった。有名な皮膚科に通っていたが、ステロイドのリバウンド体験などの知見はなかった。現在はネットで調べると似た症状から原因や対処法を知ることが出来る。

—後半—

食べ物を食べるということについて、絶対避けなければならないのは、消化の悪いバター、白砂糖（白いものをやめる）、練り物（おもち）など、腸が弱いので消化吸収の良いものを食べなければならない。細胞膜は油で出来ているので油に気をつけないといけな。常温で液体の油を使うこと。うどんはのど越しは良いが消化はよくない。おかゆに梅干しがよい。毎日のように食べたのは、昆布だしにたんぱく質の湯豆腐と野菜（水溶性で汁に含まれる）、ご飯も白米より5分付（玄米は消化が悪い）がよい。「まごわやさしいこ」は豆、ゴマ、わかめ、野菜、魚、シイタケ、イモ、米の頭文字をとったもので、これらを取り入れるには和食になるので和食の見直しに繋がっている。頭にこのような知識があることで食卓が変わってくる。知っている知らないでは大違いになる。

こんなつらい経験をしていた頃は、トンネルの中の暗い人生しか考えられず、結婚し子ども3人も産めるとは考えられなかった。食の大切さを身を持って感じている。薬なし育児をして10年経過し食べ物で対処出来ることを実践中で、薬は止めた方がいいといった人の言葉で行動するのではなく、根底をよく勉強し、食を見直したうえで免疫力をつけ、薬と縁のない生活を出来ることが理想と思う。

MRワクチンなどの予防接種は、医者が言うからいいと鵜呑みにして受けているが、副作用の話もあり心配。副作用のない薬はないと言われており、インフルエンザの予防接種も菌がめまぐるしく変化しているので、流行している型に合うかどうかかわからず、当たらないと思って自分の責任で受けてくださいということになっている。正しい情報を得て選択することが大事。情報があふれている社会でどれが正しいかを判断するのは難しい。神戸ママネットのこの番組のような場で、集まって話を聞くことで判断出来る材料を入手することが出来る。医者も自分が経験していないので言いにくいこともあるので患者が賢くなる必要がある。