

●アレルギーを知ろう

私たちの体には、自分の体の成分と違う物、例えば、細菌、ウイルス、食物、ダニ、花粉などのアレルギーの原因となる物質(アレルゲン)が体の中に入ってくるとこれを異物として認識して攻撃し排除する仕組みがあります。これを「免疫」と呼んでいます。アレルギー反応も広くは免疫反応の一部ですが、異物に対して反応する際に自分の体を傷つけてしまう場合をアレルギー反応と呼んでいます。

アレルギー反応を演ずる役者は、たくさんいます。主な役者は、抗原提示細胞、リンパ球、好酸球、マスト細胞などの細胞と、IgE抗体、ヒスタミン、ロイコトリエン、インターロイキンなどのタンパク質や化学物質です。これらの役者たちが、連携してさまざまな種類のアレルギー反応を演じています。アレルギー反応の代表的な疾患が、花粉症、気管支喘息、食物やハチ毒でのアナフィラキシーです。



●アレルギーの原因

アレルギーも生活習慣病などと同じ多因子遺伝性疾患で、複数の遺伝子が関与するアレルギーになりやすい体質をもつ人が、アレルゲンに暴露することにより発症する疾患と考えられています。遺伝子が短期間に変化することは考えられませんので、先進国でアレルギーが急増している主要な理由が環境要因であることは間違いありません。



たとえば、日本でスギの植林が盛んに行われたために、最近になってスギ花粉というアレルゲンが環境中に増え、スギ花粉症患者増加につながっています。また、気密性が高まった屋内でダニが増えやすい環境になっています。さらに、乳幼児期に細菌などが少ない清潔な環境にいると将来、アレルギー疾患にかかりやすくなる(衛生仮説と呼ばれます)ことも報告されています。そのほか、私たちの身のまわりに存在する化学物質

の急増が関係しているとの指摘もあります。一方、近年の研究でアレルギー体質に関与する遺伝子も徐々に明らかになり始めています。

●アレルギーの症状

ほとんどのアレルギー反応は軽度で、涙目、眼のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、くしゃみなどが起こります。じんま疹などの発疹が現れることも多く、たいていかゆみを伴います。皮下組織が広範囲にわたり腫れることもあります。また、アレルギーが喘息を引き起こすこともあります。



アレルギー反応のうち、アナフィラキシー反応と呼ばれるものは、生命を脅かすことがあります。気道が狭くなり(収縮)、喘鳴(ぜんめい)が起こります。そして、のどの内側の粘膜と気道が腫れて呼吸の妨げとなることがあります。血管が拡張し、血圧が低下して危険な状態になります。



●アレルギーの予防・対策

アレルギー対策は症状を起こすアレルゲンが何かを特定し、これらを除去・回避することが大切です。

ホコリ・ダニ

- 部屋の風通しをよくし、まめに掃除をする。
- カーペットはなるべく使用しない。
- 寝具はよく乾燥させ、掃除機をかける。
- ダニの通過できない高密度繊維のカバーは有効である。
- エアコンはまめに掃除する。
- 動物は室内で飼わない。



動物

- 動物は飼わない。どうしても飼う場合には屋外で飼育し、まめにシャンプーする。
- 原因となる動物には近づかない。



真菌(カビ)

- カビ胞子は、5～7月、9～11月にたくさん飛散する。
- 浴室、台所、押入はまめに通気する。
- 壁などのカビはカビ取り剤を使用して除去する。
- 加湿器は使用しない。
- 洗濯ものは室内に干さない。



花粉

- 風の強い腫れた日(特に雨の翌日)は花粉の飛散量が多い。
- 花粉が多いときには外出を控える。
- 外出時はマスクとメガネを着用する。
- 帰宅時は家に入る前に衣服についた花粉を落とし、うがいや洗顔をする。
- 室内に空気清浄機を設置する。
- 花粉の多い場所には行かない。



食物

- 食物アレルギーは症状の有無により診断する。
- 治療の原則は原因となる食物を含む食品をとらないこと。
- 食物を制限するときは、必要以上の制限をしないように医師の指導をうける。
- アナフィラキシーを起こすときは危険であるため正確に除去する。
- 食物は健全な発育や成長に必要。栄養が不足しないように注意する。



●何がアレルゲンか知ることが大切

アレルギー反応の代表的な疾患は子供のころに発症するものが多くありますが、中には花粉症のように大人になってから突然発症するものもあります。アレルギー対策をするにはアレルゲンが何かを特定することが重要です。

アレルギー検査の難点は、アレルゲンには実にさまざまなものがあるということです。何がアレルゲンになっているのかは、それぞれの項目ごとでしか確認ができません。例えば花粉症の場合、スギのアレルギー検査を行うことで、スギ花粉が自分にとってアレルゲンなのかどうかはわかります。しかし、ヒノキやブタクサなど、ほかの花粉がどうなのかは、ヒノキ花粉の検査と、ブタクサ花粉の検査をそれぞれ行わない限り、知ることができません。個別にそれぞれの項目の検査を行うのではなく、複数の項目を確認できるアレルギー検査を受けるとよいでしょう。

当施設でできるアレルギーのオプション検査

アレルギー検査セット

ハウスダスト・スギ等 36 項目のセット検査です

¥10,000 [税別]

※昨年までの 10 項目から 36 項目へ項目がリニューアルされました！



バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期配信を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。