

# 新町朗々たより

NO.32 令和2年5月1日  
発行 新町いえむらクリニック  
熊本市中央区新町1丁目7-15  
TEL 096-353-5656

新型コロナウイルス感染拡大により、世界中が大変な状況になっています。

多くの方が外出など日常生活に様々な制限を受け不自由な生活をされていると思います。

遠い昔から医学は感染症との戦いで進歩してきたと言われますが、残念なことに現在もお病原体を近づけない、近寄らない、人に移さないなどその対策はほとんど変わっていません。

先日地域医療センターで小さな院内感染が起きました。その時、残念ながら病院職員やその家族に対して辛い態度を取る人が少なからずいらっしゃったと聞きました。おそらく感染の恐怖のあまり判断が鈍ったの態度だろうと思います。感染した人は好んで感染したわけではありません。先日町内会長さんから、上職人町(新町三丁目)にあるお地蔵さんは江戸時代の百日咳の流行を鎮めるために造立されたという話を伺いました。昔の人はなんとか治ってほしいという思いからお地蔵さんにお祈りし、同じ思いで周りの人もお祈りしたことと思います。この同じ思いで行動を起こし災難を乗り越えようとする文化は、とりわけ日本人には強いものがあると信じています。

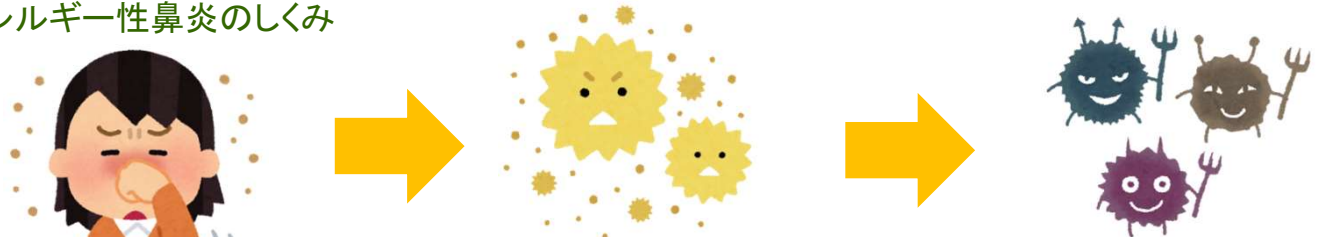
この経験したことのない見えない敵に対する災難を乗り越えるため今できることをしっかりとすることが大切です。そして持病がある方はこれまで以上に毎日毎日を注意して体を大切に過ごしてください。 院長 家村 昭日朗

みなさんアレルギーという言葉をよく耳にしませんか？食べ物を食べた後に顔や全身に湿疹が出来る食物アレルギーと、ハウスダストや花粉が原因で起こるアレルギー性鼻炎があります。

## アレルギー性鼻炎の症状ってどんなもの？

アレルギー性鼻炎になると様々な症状があらわれてきます。徐々にあらわれてくる事もあれば突然始まる事もあります。くしゃみ、鼻水、鼻づまりの3つの症状が揃えばアレルギー性鼻炎が考えられます。

### アレルギー性鼻炎のしくみ



①花粉やハウスダストなどのアレルギー(抗原)が鼻の粘膜に着く

※抗原とは体の中に侵入したウイルスや細菌、異物の事です

②アレルギーが体内に入ってくると、これをやっつけようと「IgE抗体」というたんぱく質を作り出します。この抗体は皮膚や粘膜にある細胞の表面に、まるでアンテナのように張りめぐらされています。

③再びアレルギーが侵入して、このIgE抗体のアンテナにひっかかり結合した時、マスト細胞からアレルギー症状を引き起こす化学物質が放出されます。

※マスト細胞とは肥満細胞とも呼ばれ血管に特に多く存在して細胞です。鼻の粘膜や気管支など体のさまざまな組織に存在しています。

アレルギー性鼻炎にはスギなどの花粉や、ダニやホコリなどのハウスダストといったアレルギーの原因になるものが体内に侵入してアレルギー物質を作り、鼻水などを引き起こします。花粉など決まった季節にあらわれる季節性のものとハウスダストによって1年中続くものがあります。



くしゃみは鼻の異物を外へ出すための体の反応です。立て続けに出るくしゃみに、鼻水や鼻づまりを伴い、熱やだるさがなければアレルギー性鼻炎と考えてよいでしょう。



アレルギー性鼻炎が原因の鼻水は水のようにさらさらした水性の鼻水がほとんどです。粘り気や色のついた鼻水の場合は他の病気も考えてみましょう。



鼻づまりとは鼻の粘膜が腫れて空気の通り道を狭めている状態です。口を閉じるかつまっていない方の鼻を押さえると息がしにくくなります。風邪でもないのに鼻がつまる場合はアレルギー性鼻炎を疑いましょう。アレルギー性鼻炎になると目、のど、皮膚などでも炎症の症状が見られる事があります。目に症状が出てきた場合は涙が出てきてかゆみを感じたり、白目とまぶたが赤くなって腫れてきます。

## 日常生活で気を付ける事(アレルギー性鼻炎)

### アレルゲンを避ける事！

- ・飛散の多い時の外出を控える
- ・外出時にめがね、マスク、帽子を使う
- ・花粉が付きにくいポリエステル、ビニール素材などを選ぶ
- ・帰宅時に衣類や、髪をよく払ってから部屋に入る
- ・帰宅後、洗顔、手洗いうがいをし、鼻をかむ



### ・タバコの煙を吸わないようにする

たばこの煙は鼻の粘膜を刺激するので、アレルギー性鼻炎を悪化させる原因になります。鼻炎がある人はなるべくタバコを控え、家族の方にも協力してもらいましょう。

### ・睡眠不足・運動不足を防ぐ事も重要

鼻炎の原因には、花粉やハウスダスト以外にも、睡眠不足や運動不足からくる免疫力低下によって引き起こされる事もあります。生活習慣や食事を見直す事で鼻炎の改善につながる事もあるので意識してみましょう。

## 食物アレルギーとは？

私たちの体には有害な細菌やウイルスなど病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーとは、この「免疫」機能が特定の食べ物に含まれる「アレルゲン(アレルギーの原因となる物質)」に過剰に反応してしまい体にさまざまな症状を起こすものです。

### 食物アレルギーの症状はどんなもの？



原因となる食べ物を食べて主に2時間以内に症状が出ます。顔や体にポツポツとじんま疹がでたり、食べた後に咳が出てきて全身が赤くなって息が苦しくなったなどの症状が現れます。これが即時型食物アレルギーです。



生の果物や野菜、大豆(主に豆乳)などを食べた後に、唇や口の中、のどの、耳の奥などにかゆみ、腫れ痛みなどを感じるものです。このような症状を口腔アレルギー症候群といいます。

アレルギー検査の結果表の例です。(3以上は陽性です)

| アレルゲン名   | クラス(判定) | Index値  | クラス(判定域) |       |       |       |       |       |       |
|----------|---------|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |         |         | 0        | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
| ハウスダスト1  | 6       | 29.31以上 | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ヤケヒョウヒダニ | 6       | 29.31以上 | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| スギ       | 6       | 29.31以上 | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ヒノキ      | 5       | 27.58   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ハンノキ(属)  | 4       | 15.70   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| シラカンバ(属) | 5       | 17.49   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| カモガヤ     | 4       | 10.38   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| オオアワガエリ  | 4       | 9.72    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ブタクサ     | 5       | 21.19   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ヨモギ      | 4       | 12.00   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| アルテルナリア  | 2       | 0.74    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| アスペルギルス  | 2       | 1.27    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| カンジダ     | 3       | 1.98    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| マラセチア(属) | 3       | 2.65    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ネコ(フケ)   | 5       | 23.42   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| イヌ(フケ)   | 3       | 4.45    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ゴキブリ     | 2       | 1.16    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ガ        | 3       | 2.07    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| 牛乳       | 1       | 0.49    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| 卵白       | 2       | 0.92    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| オボムコイド   | 2       | 0.93    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| 米        | 4       | 7.39    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| コムギ(実)   | 4       | 9.83    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ソバ       | 4       | 8.55    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| 大豆       | 3       | 6.25    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ピーナッツ    | 4       | 11.43   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| リンゴ      | 4       | 10.71   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| バナナ      | 4       | 9.13    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| キウイ      | 4       | 10.98   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ゴマ       | 4       | 11.30   | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| 牛肉       | 2       | 0.66    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| 豚肉       | 1       | 0.49    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| 鶏肉       | 2       | 1.46    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| エビ       | 3       | 4.66    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| カニ       | 2       | 0.55    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| サバ       | 2       | 1.05    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| サケ       | 2       | 0.60    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| マグロ      | 1       | 0.48    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| ラテックス    | 3       | 5.88    | *****    | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |

**アナフィラキシー。**食物アレルギーの際にこの言葉もよく聞きませんか？食物アレルギーは体の一部に現れる場合と、全身の複数の臓器にアレルギー症状が現れる場合があり、この状態を「**アナフィラキシーショック**」と呼びます。血圧の低下や意識障害などを引き起こし、症状が短時間で進行して重篤な状態に陥る事もあります。その際は至急救急車を呼び対応をしなければなりません。



当院では血液検査でアレルギー反応を調べる事が出来ます。3以上の場合がアレルギーです。食物アレルギーについては現在治療法の進歩が進んでいます。アレルギー性鼻炎は様々な薬の併用とともに鼻の入り口に白色ワセリンを塗ることで効果があるといわれています。気になる事があればいつでも相談して下さい。