

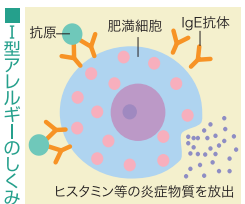
ウェルネ特集1  
「アレルギー」

## 「アレルギー」と上手につき合う

アレルギーの原因は  
いまだに不明

——まず、「アレルギーとは何か」から教えてください。

人間の体は、外から入ってきた異物を排除する「免疫」というしくみを持っています。この免疫機能は、異物(抗原)に対し身体が「抗体」を作って攻撃するものですが、抗体が自分自身を攻撃したり、あるいは過剰に反応して体に害を及ぼすことがあります。これらを総称してアレルギー反応と呼びます。



I型アレルギーのしくみ

——なぜそんな反応が起きるのでしょうか？

実は、それがよく分からないのです。アレルギー疾患の元になる異物を「アレルゲン」といいますが、色々なアレルゲンが存在する理由もまだわかっていません。

専門的には4つの型があるのですが、私たちがよく使う「アレルギー」というのは、ほぼすべて「I型」に属します。これは「IgE」という抗体がアレルゲンと出会ったときに色々な物質が放出されて起こるもので、その点ではぜんそくも花粉症もじんましんも、基本的なしくみは同じなんです。

## Interview

大阪府立  
呼吸器・アレルギー医療センター  
アレルギー内科主任部長  
源 誠二郎 先生

花粉症やぜんそく、アトピー性皮膚炎をはじめ現代人を悩ませる様々な「アレルギー疾患」。このやっかいな病気とどのようにつき合っていけばいいのか、大阪府立呼吸器・アレルギー医療センターの源先生にお話を伺いました。

——しくみは同じなのに色々な症状があるのは？

アレルギー反応がどこで起こるかで症状が違ってくるのですね。目や鼻で起きると花粉症に、肺で起きるとぜんそくに、皮膚で起ればじんましんやアトピー性皮膚炎になるわけです。

## 患者数は年々増えている

——アレルギーになりやすい体質などはあるのでしょうか？

両親がアレルギーを持っているから、子供にも症状が出るケースが多く、それも親と同じ症状になりやすいという傾向があります。ですから何らかの遺伝性の素因があるとは思われます。また、花

——いつ発症するかもわからないのですか？

そうですね。あるときいきなり発症し、いったん発症すると、成人の場合は自然に治ることは通常ありません。しかし小児の場合は例外です。たとえば乳幼児期に多い食物アレルギーは大部分が小学校入学頃には自然に治りやすし、アトピー性皮膚炎や小児ぜんそくも学童期を過ぎると軽快する傾向にあります。

——患者数が増えていると聞きますが…。

ええ。スギ花粉症もぜんそくもその他のアレルギー疾患も、全般的に増えているのはたしかですね。現在では人口2人に1人が何らかのアレルギー疾患を持っているとも言われています。

なぜ増えているのか、これも理由ははっきりしません。スギ花粉症に関しては、過去の植林が開花期に入ったとか、都市化で花粉が舞い上がりやすくなったなどが理由に挙げられますが、それだけでは説明がつかないことも多いです。ただ、最近「衛生仮説」というのが注目を集めています。



## ウェルネ特集1

「アレルギー」

### ——衛生仮説とは？

簡単にいえば、文明が進んで生活環境が清潔になったことがアレルギーを増やしているという説です。昔は乳幼児がいろいろな感染症にかかりましたが、今は環境が清潔、しかも少子化で兄弟からうつる率も少なく、幼児が感染症にあまりかからない。それがアレルギーを増やしているのではないかと。また証明はされていませんが、この仮説を支持する研究はかなり進んでいますね。

### 治療の目標は、症状をコントロールすること

——原因がはつきりしない以上、アレルギーの予防や治療は難しいですね。

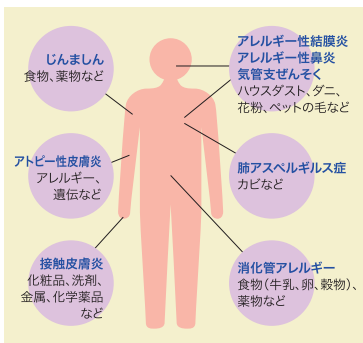
たしかに、いつ、どんな症状を発症するかわからないアレルギーを

予防するのは原理的に難しいです。ただ治療については、現在はそれぞれの疾患ごとにかなり方法が確立されています。症状が出る仕組みはわかっているわけですから、アレルギーの治療というのは、病

気を根本的に治すというより「日常生活を障害なく送れるよう症状をコントロールすること」が目標です。まずアレルギーをつきとめ、できる限りそれと接触しないようにすることが基本です。たとえば花粉症ならマスクと眼鏡で防衛するというように。といっても完全に除去しきれないことが多いですから、専門の薬を使って症状をコントロールしていくことになります。

### ——ふつうに生活できるようになりますか？

たとえばオリンピック選手にもぜんそくを持つている人がいるんですよ。重症度にもよりますが、症状をしっかりコントロールすれば、それだけ激しい運動ができる可能性もあるわけです。



■アレルギーで起こるさまざまな症状と原因

## ウェルネ特集1

「アレルギー」

### 症状を感じたら早期に専門医に診てもらおう

——私たち生活者は、どのようにアレルギーと向き合っていけばいいのでしょうか？

先にも言ったように「予防」は難しいです。昔は乾布摩擦で小児ぜんそくを予防しようという試みもありましたが、有効だとは思えません。基本的にアレルギーは体力のあるなしとは関係ありませんし、いくら身体を鍛えている人でも、ぜんそくになるときはなりません。

やはり、患者さんにとっては「いかに生活に支障のないように症状を抑えるか」が最も重要だと思います。そのためには、まず当

ンターのような専門医のいる医療機関で診断を受け、アレルギーを突き止める。そうやって治療の筋道をつけてから適切な薬で症状を抑え、ふつうの生活をおくれるようにしていく。それに尽きると思います。

### ——自己流の対処法ではダメなのですね。

無理だと思えます。たとえば「体を改善する」といっても、そもそもアレルギー体質が何かすらわかっていないのですから。変に体をアレルギーに慣らそうなどと考えると悪化させる場合もあります。

とにかくまず医師に診てもらってください。それも早めに、です。早期から治療を始めれば症状の進行を止め、軽くすることができます。

たとえば自分が花粉症だとわかっているなら、シーズンに入る前から治療を始めれば、ひどくならず治療するよりもシーズン中ずっと楽に過ごせますよ。

——ありがとうございます。

### ■お話を伺った源先生のプロフィール

昭和58年大阪大学医学部卒、第三内科(現 呼吸免疫アレルギー内科学)に入局。大阪大学細胞工学センター、米国のNIHで約10年基礎研究に勤しむ。

<学会認定など>

日本内科学会認定医 日本アレルギー学会専門医  
日本内科学会総合内科専門医  
日本呼吸器学会専門医 日本リウマチ学会専門医  
日本呼吸器内視鏡学会専門医

●大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター  
ホームページ… <http://www.ra.opho.jp/>