

アレルギー ～どのような原因で起こるの？自分でも防げるの？～

「アレルギー」という言葉は、日ごろからよく耳にします。特定の条件で鼻水が出る、皮膚がかゆくなる、お腹をこわすなど症状はさまざまです。では、どうしてアレルギーは発症するのでしょうか。そのメカニズム・対処法などについて札幌医科大学リハビリテーション病院の門野豊 医師に聞きました。

アレルギーとはそもそも、どのような状態ですか？

私たちの身体には、外部から侵入してくる異物(アレルゲン)を攻撃する免疫力が備わっています。その攻撃反応(免疫反応)が過剰に起こり、身体に害を与えてしまう状態がアレルギーです。

アレルギーには、メカニズムによって5つのタイプがあります。身近なアレルギーの大半を占めるのはI型と呼ばれるタイプで、花粉症(アレルギー性鼻炎)、食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹などの疾病が知られています。

どのような仕組みで、アレルギーは起きるのですか？

たとえば花粉症では、吸い込んだ

花粉を身体がアレルゲンとして認識すると、リンパ球がそのアレルゲンとたたかうIgE(免疫グロブリンE)抗体をつくり出し、気管支・鼻粘膜・皮膚などにある肥満細胞などに付着します。そして再度、同じ花粉が侵入してくると、IgE抗体はその細胞内からヒスタミン、ロイコトリエンなど炎症を起こす物質の分泌をうながします。その結果、身体にアレルギー反応が起きます(図1)。

アレルギーの症状には、どのようなものがありますか？

花粉症のくしゃみ・鼻水などが典型的な症状で、これは血管のなかの体液が漏れ出してしまう血管透過性亢進という状態が原因です。ほかにも、血圧が低下したり、気管支喘

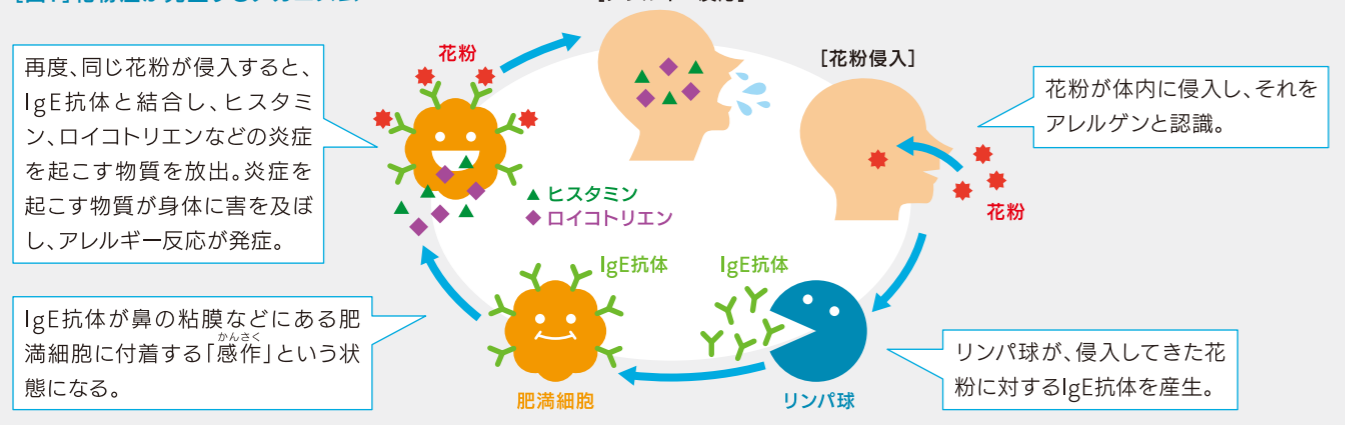
息を発生させるなど、さまざまな症状が見られます。こうした症状(反応)が急激に起きるのがアナフィラキシーという状態です。

どのような抗原に対してどういった症状が表れるかは、人によって異なります。

自分にそうしたリスクがあるかどうか、どうすればわかりますか？

血液抗原検査という検査で知ることができます。IgE抗体がつくられ、肥満細胞に付着した状態が起きているかどうかを調べる検査です。花粉、食物のほか、ハウスダスト、ダニなどアレルゲンにはさまざまなものがあり、そのうちのアレルゲンに対するIgE抗体なのかを特定できます。

【図1】花粉症が発生するメカニズム



アレルギーには年齢によって発症しやすいものがありますが(図2)、たとえば食物アレルギーは命に関わる症状を示すことがあるので、できれば赤ちゃんのうちに検査することをおすすめします。

アレルギーの症状を軽くしたり、防いだりする方法はありますか？

アレルゲンを遮断することが基本となります。花粉症であればマスクの着用、窓を開けないといった対

策はよく知られていますが、ハウスダストなどのアレルギーを併発している人は、症状に合わせた工夫が必要となるでしょう。こうした対策とともに、抗ヒスタミン薬などの使用も有効です。いずれも医師とよく相談してください。

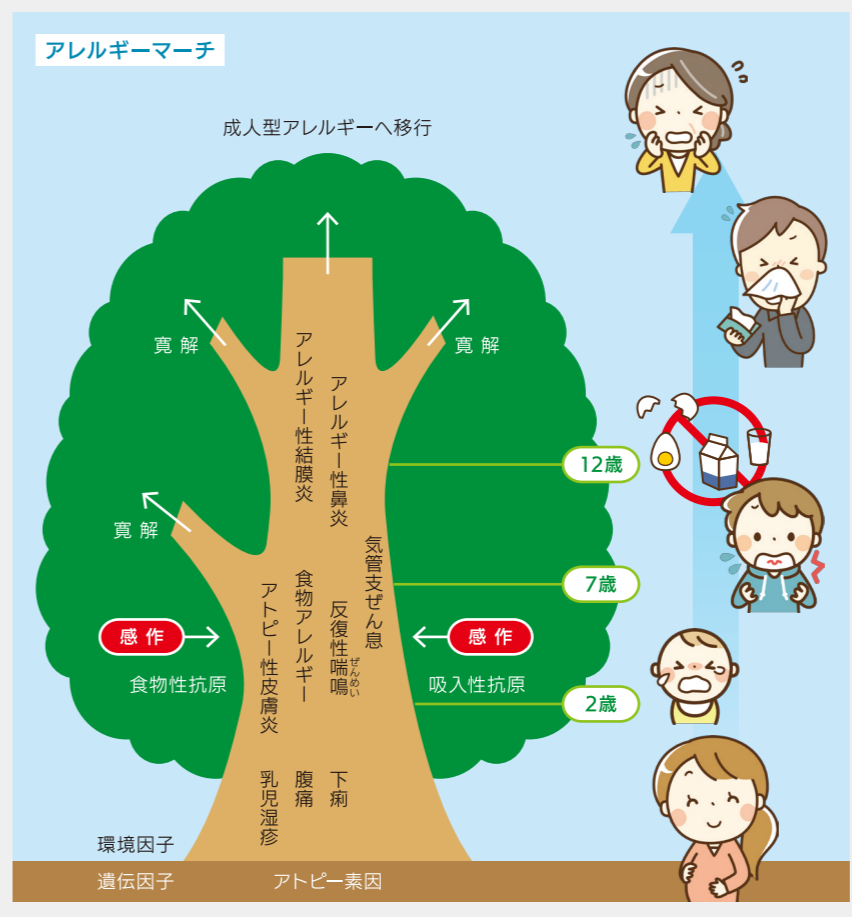
アレルギーは1960年代から知られるようになりました。日本では現在、国民の25~30%が何らかのアレルギーを持っているとされます。アレルギーを持つ人・持たない人によるような違いがあるのかはわ

かっていませんが、生活・食事の欧米化、環境、ストレスなども関与しているといわれています。

体調が悪いときに免疫力は低下します。そのことから、バランスのよい食事、規則正しく精神的にゆとりのある毎日を送ることがアレルギーの発症を防ぐためにプラスとなることは間違いのないでしょう。いずれにしてもまずは、自分にアレルギーがあるかどうか、ぜひ検査してみてください。

【図2】アレルギーは年齢により徐々に発症

アレルギーをもつ多くの人には、乳児期にアトピー性皮膚炎が発症するのを皮切りに、食物アレルギー・気管支喘息・アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎というように年齢によって徐々に発症する傾向が見られます。これは「アレルギーマーチ」と呼ばれています。



札幌医科大学
リハビリテーション病院
かどの ゆたか
門野 豊

プロフィール

- 札幌医科大学
- 道立札幌北野病院
- アルバート・アインシュタイン医科大学 (米国: ニューヨーク市)
- 国立札幌病院(現 北海道がんセンター)
- かどの内科・消化器科

- 北海道医師会 認定産業医
- 北海道内科医会 理事
- 札幌市医師会 参与
- 日本医師会 認定産業医