



2023

2月の健康コラム

Vol.167

日常生活でアレルギー対策をしよう

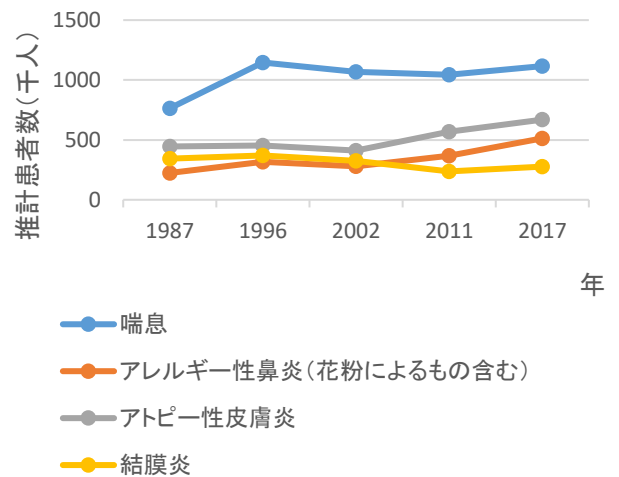
●もはや国民病ともいえるアレルギー●

私たちの体には、細菌・ウイルス・寄生虫などの感染性微生物や異物などから、身を守るための「免疫」という仕組みが備わっています。この免疫の働きが、環境やライフサイクルの変化によって異常を起こし、くしゃみ、発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。

現在、日本人の2人に1人は何らかのアレルギーがあると推定されており、新たに発症する人も増加傾向にあると言われています。またアレルギー疾患により医療機関を受診する人も増加傾向にあります。(右図)



アレルギー患者推移グラフ



出典元：患者調査(総患者数、性・年齢階級×傷病小分類別)データを基に集計

●主なアレルギーの原因●

アレルギーと思われる症状がある人は、原因となるアレルゲンを突き止めることが第一歩です。内科や皮膚科、アレルギー科などで血液検査や皮膚テストを行ってもらいましょう。主なアレルギーの原因は以下の4つがあります。

花粉症

スギ
ヒノキ
カモガヤ
ブタクサなど



ハウスダスト

部屋の中にあるダニの死骸やふん、黄砂などの砂ぼこり、カビの胞子など



食品

そば、卵、牛乳、魚卵、カニ・エビなどの甲殻類、小麦、大豆など



動物

犬、猫、ウサギ、ハムスターなど動物そのものや、抜け毛・ふけなど



●日常生活で気をつけること～アレルギーに負けない生活習慣～●

アレルギーはできるだけ取り除こう

血液検査でアレルギーを特定して、出来るだけ原因を取り除きましょう。毎日の掃除、シーツやまくらカバーはこまめに洗濯を。床は拭き掃除が効果的です。

花粉症の季節は外出の際は身体に付着しないような工夫と、部屋に花粉を持ち込まないようにしましょう。

食事バランスを整えよう

3食しっかりバランスの良い食事を摂りましょう。魚、野菜、海藻などを上手に取り入れて。

食べ過ぎ（高たんぱく、高脂肪の食事）はアレルギー反応を起こしやすくなる可能性があるので気を付けましょう。

睡眠は十分とろう

睡眠不足は免疫機能のバランスを崩し、正常な働きを妨げます。

良質な睡眠がとれるように、環境を整えましょう。寝る前のスマホ、飲酒は控えるように心がけて。

ストレスをためすぎないようにしよう

過度なストレスは免疫機能を低下させる原因になります。ストレスを上手に発散させる方法を見つけましょう。

笑うことで免疫力が高まるといわれています。

体は冷やさないようにしよう

冷えは免疫力を低下させます。

服装の調整や入浴などで体を冷やさないように気を付けましょう。

生活全般を見直そう

喫煙、運動不足など普段の生活の中で見直せることはありますか？

アレルギー症状を悪化させる習慣がないか、今の生活を振り返ってみましょう。

舌下免疫療法（減感作療法）とは

アレルギー治療における唯一の根本治療が「減感作療法」です。減感作療法は、免疫力が外敵だと認識しない程度の量のアレルゲンを体内に注入することで、アレルギー反応を抑えます。これを繰り返しながら、少しずつ注入するアレルゲンの量を増やしていきます。

舌下免疫療法とは舌の下にアレルゲンを微量ずつ長時間にわたり投与する減感作療法のひとつです。

自宅で行うことができ、スギ花粉症とダニアレルギーの鼻炎に治療が行われています。約 8 割の人に効果が見られますが、1～3 年以上の治療継続が必要になります。舌下免疫療法の対象年齢は、5 歳以上 65 歳未満です。詳細は実施病院でご相談下さい。

