

アレルギーの話



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 呼吸器科部長
堀内 武志

昨年末(平成27年12月25日)に「アレルギー疾患対策基本法」が施行されました。国民の半分近くがアレルギー疾患(気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、花粉症、食物アレルギー等)に罹患している可能性があり、年々増加傾向にあると報告されています。そのため、アレルギー疾患を国民病としてとらえ、様々な対策をしていくという内容です。

アレルギー疾患とは、特定の物質に対して免疫反応が過剰になり、何らかの症状が出現しているという病気をいいます。アレルギーの原因となりうる特定の物質をアレルゲンといいます。日常生活において、身の回りには数多くのアレルゲンが存在しています。有名なものには、室内塵(ハウスダスト)やスギなどの花粉、イヌ・ネコなどのペットのふけ、牛乳や卵、果物、ソバ、ゴキブリ、カビなどがあります。アレルギー疾患が発症する前には、これらのアレルゲンのいずれかに感

とは限りません(必ず医師の判断を仰いで下さい)。

アレルギー疾患の治療の基本は、セルフケアと薬物療法です。以下に留意点4つを添えます。

1. アレルギーマーカーの確認

アレルギー体質は遺伝があるので、血縁者のアレルギー歴は大切です。アレルギーが疑われる場合は、可能な範囲でアレルギー検査(特異的IgE抗体)をおすすめします。

2. アレルゲン対策

原因のアレルゲンが見つかった場合、まずそのアレルゲンを回避することを考えます(アレルゲン対策)。これだけでも症状が改善します。吸入系アレルゲン(花粉やハウスダスト、カビ、ペットのふけ等)の場合は、

掃除(畳一枚に30秒以上の掃除機がけ)、空気清浄機の設置(寝室、居間など)、ペットのケア(布団に入れない、洗うなど)、禁煙、外出時のマスク着用等についてできることを試みます。他にも様々なセルフケアがあります。食物アレルギーについては、アレルギー症状の原因の食物の除去を行います。必要最小限の原因物質の除去が基本です。

3. アレルギー症状がある場合

症状がある場合は、抗アレルギー薬その他による治療を行います。最初の目標は症状の消失です。アレルゲン対策ができて、症状がコントロールできたら薬の減量と中止も考えます。「アレルギー体質はあるけど、症状はない」状態を維持するようにします。

3. 新たなアレルゲンに感作されないように注意する

「ネコを飼いだしたら、ネコに対するアレルギーがでてきた」といったように、新しいアレルギーを獲得することがあります。そうならないためにも前述のアレルゲン対策が大切です。

4. 上手に付き合うこと

慢性疾患や体質疾患といわれる病気に対しては「上手につきあうこと」が一番大切です。アレルギーについては、症状を悪化させる要素をできる限り減らしていくことが基本です。そのためには、何に対してアレルギーを持っているかをわかる範囲で特定しておくのが有用です。そして症状が出ている時は、我慢せずに医療機関で治療を受けることをおすすめします。