

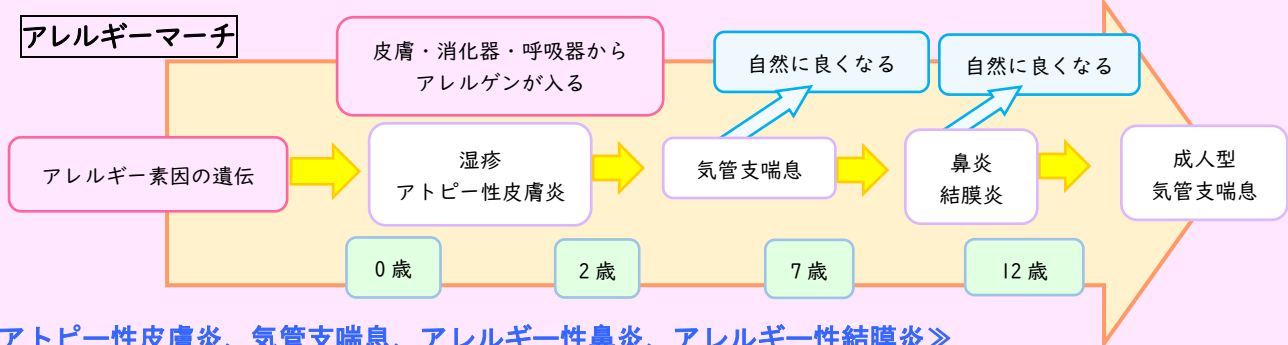
《アレルギーとは?》

アレルギーは、人間が本来外敵(ウイルスなど)から身体を守るためのしくみ(免疫)が、体に害のないものまで「有害」として過剰に反応し、自分の身体を守るはずが攻撃して(自分を傷つけて)しまうことを言います。例えば卵を食べるとブツブツが出たり、ちょっとしたホコリで咳や呼吸困難を起こす、などは良く知られた話ですね。

《アレルギーの病気とアレルギーマーチ》

アレルギーの病気には、①湿疹、かゆみ、乾燥肌などの起こるアトピー性皮膚炎、②咳やゼイゼイ、呼吸困難の起こる気管支喘息、③鼻水や鼻詰まり、くしゃみなどの起こるアレルギー性鼻炎、④目のかゆみや腫れの起こるアレルギー性結膜炎、その他に⑤食物アレルギー(湿疹、じんましん、下痢、嘔吐)、⑥じんましん(発疹、かゆみ)などがあります。

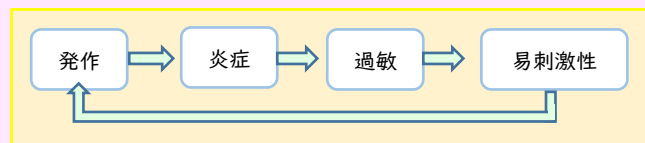
このうち、①～④は順々に次々に現れることがあり、「アレルギーマーチ」と言われます。



《アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎》

これらの病気は、様々な場所が「過敏である」とこと、慢性的に「炎症を起こしている」とことにより、その場所特有の症状がみられます。人によって、あるいは年齢によって、その「場所」が異なり、それぞれ皮膚炎、気管支炎、鼻炎、結膜炎になるのです。また、これらは「悪循環」を引き起こして、悪化しやすいのも特徴です。

アレルギーの悪循環(喘息の例)



悪循環を断ち、症状を予防することが治っていくための作戦となります。症状が起らないとその場所の炎症は落ち着き、過敏性が下がります。そうすることで、少しの刺激では症状が出なくなるのです。正しく治療し、症状を減らす＝「楽する」ほど良くなる病気と言われるのはそのためです。逆に、ストレス、風邪、タバコ、ダニ、気圧の変化、運動などが引き金になることがあり、注意が必要です。

《食物アレルギー》

起こり易い食材は、卵、牛乳、小麦、ピーナッツ、そばなどですが、それらをむやみに怖がって避ける必要はありませんが、初めての食材は、一匙ずつから慎重に与えていきましょう。

《じんましん》

じんましんはアトピー性皮膚炎でもみられますが、アレルギーになりやすい人でなくても起こります。風邪など体調が良くないとき、ストレスや寝不足なども含め(免疫状態が不安定なときに)油分の多い食品や古い食品を食べたり漆などの刺激物に触れたとき、寒さや暑さ、汗、日光の紫外線など、実に様々な原因で起こり得ます。アトピー性皮膚炎を除く多くは一時的なもので、数日間は再発しやすいですが、その後は落ち着いて(同じ刺激でも起こらなくなる)きます。



《一番こわいアレルギー；アナフィラキシー》

アレルギー症状は、食物アレルギーであれば、原因となる物質(アレルゲン)を食べることによって、じんましん、かゆみ、赤み、腫れなどがみられます。しかし、稀に、これらのアレルギー症状に加えて、呼吸の症状(息切れ、咳、ゼイゼイするなど)や胃腸の症状(強い腹痛、嘔吐)、血圧低下や意識障害、失禁などがみられることがあり、それをアナフィラキシーと呼びます。アナフィラキシーは重症化すると、死に至る危険がある反応です(毎年50人以上の死亡が報告されています)過去にアレルギーの強い症状が出ている人やアナフィラキシーを起こしたことがある人は、「アドレナリン自己注射薬(アナフィラキシー補助治療薬)」を携帯しておくことが、命の危険から自分を守る手段です。

《新しい研究》

アレルギーの研究は日進月歩。食物アレルギーや花粉症の経口免疫療法の研究や皮膚からの刺激によるアレルギーの発症の研究、生後すぐからの保湿剤使用によるアトピー性皮膚炎の発症予防の研究など、世界中で様々な研究が行われています。