

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

アレルギーの大人

油断
禁物

吸入系・その他19項目

アレルギー41項目

食物系22項目



【室内塵】

- ヤケヒョウヒダニ
- コナヒョウヒダニ
- ハウスダスト1



【動物】

- ネコ皮膚
- イヌ皮膚



【卵】

- ランバク**
- オボムコイド



【牛乳】

- ミルク**



【昆虫】

- ゴキブリ
- ガ



【樹木花粉】

- スギ ●ハンノキ
- ヒノキ ●シラカンバ



【小麦】

- 小麦**



【豆・穀類】

- ゴマ* ●米
- ソバ** ●大豆*
- ピーナッツ**



【イネ科花粉】

- カモガヤ
- オオアワガエリ



【雑草花粉】

- ブタクサ
- ヨモギ



【野菜・果物】

- トマト ●バナナ*
- キウイ* ●リンゴ*
- モモ*



【肉類】

- 鶏肉* ●豚肉*
- 牛肉*



【真菌】

- アルテルナリア
- アスペルギルス
- カンジダ



【その他】

- ラテックス



【魚類】

- サケ* ●マグロ
- サバ*



【甲殻類】

- エビ** ●カニ**

※※: 特定原材料 ※: 特定原材料に準ずるもの

多項目による同時測定のアレルギー検査は、ダニや花粉といった吸入抗原のスクリーニングに選んだ検査です。仮に検査で食物アレルギーが疑われたとしても、症状がない場合は問題はありません。毎日新鮮な食品を食べたりせず、気になるような食物負荷試験などの精密検査ができる医療機関を受診してください。

手軽に検査

アレルギーを特定する
最新アレルギー検査

ドロップ スクリーン

Drop screen

「ドロップスクリーン」とは、ごく少量の血液でアレルギーの可能性のあるものを調べられる検査です。従来の検査は注射器で腕から採血を行ない、専門機関での分析を必要としているため、結果が出るまでに1週間程度必要でした。しかし、ドロップスクリーンでは、指先に小さな針を刺し、血液1滴程度で検査が可能に。検査結果は約30分で判明するので、アレルギーの治療をすぐに開始することもできます。

対象となるアレルギーも、これまでは一般的な検査の場合、最大で39種類でしたが、ドロップスクリーンでは41の項目を調べられます。保険適用内で費用は5,000円程度(3割負担の場合)、負担が少なくスピーディーに結果がわかります。



編集・発行 greenhouse

グリーンハウス株式会社

〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

☎ 0120-855-232

【お問合せ受付時間】9:00~18:00(月~金) ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>

\\ 知っておきたい ① アレルギー Q&A //



カラダ研究室
編集部

Q. 突然アレルギーを発症するのはなぜですか？

アレルギーの原因物質(アレルゲン)が体内に入ると、カラダを守るため「抗体」が作られます。抗体はアレルゲンが体内に侵入するたびに作られ、次第に増加。そして、その人の限界量を超えると、コップに注いだ水が一気に溢れ出るようにアレルギーを発症します。

花粉症はかつて、20~30歳代の成人の疾患と考えられていましたが、現在は花粉の飛散量の増加とともに発症が若年化し、小児の花粉症も増えて問題になっています。花粉症は、一度かかると毎年症状が出る上に自然に治癒しにくいので、低年齢から中高年まで広範囲に広がっています。



医師



カラダ研究室
編集部

Q. アレルギーになる原因は？

まず挙げられるのは遺伝要因です。両親がアレルギー体質だと、その子どもは高確率で発症します。また、妊娠や肝臓・胃腸の機能低下、ストレスなどによってアレルギーが引き起こされることも。

さらに環境要因として、ディーゼル車の排気ガスなどに含まれている大気汚染物質がアレルギー増加と関連していることもわかってきました。近年は、二酸化炭素排出量や大気汚染物質が増えています。免疫力が低下している高齢者、呼吸器や循環器系の病気を持つ人などは、とくにその影響を受けやすいので注意が必要です。



医師



カラダ研究室
編集部

Q. 子どもと大人のアレルギーの違いは？

アレルギーの原因物質が異なります。例えば食物アレルギーの場合、子どもの多くは卵・牛乳・小麦など。一方、大人は果物や野菜、甲殻類が多くみられます。

また、症状では子どもは皮膚のかゆみやじんましんなどが顕著ですが、大人はのどの腫れやかゆみ(口腔アレルギー症候群=OAS)がほとんどです。子どものアレルギーは成長とともに消化機能が発達し、耐性を獲得しておさまっていますが、大人はなかなか耐性獲得に至らず、原因物質の継続的な除去が必要になります。



医師



カラダ研究室
編集部

Q. 花粉症の人は、他のアレルギーも疑うべきでしょうか？

重度の花粉症の人は食物アレルギーを発症することが珍しくありません。これはアレルギーの元となる花粉のアレルゲンと、果物や野菜に含まれるアレルゲンが似ているため。花粉症の人が持つ抗体が、果物や野菜のアレルゲンを花粉と勘違いしてアレルギー反応を起こしてしまうと考えられています。



医師



カラダ研究室
編集部

Q. アレルギーに悩んでいる人はどれくらいいるのでしょうか？

2019年の調査によると、成人に多く見られる花粉症など鼻アレルギーの罹患率は、全人口の49.2%*という統計が出ています。ほぼ2人に1人がアレルギー疾患を持っており、その数は現在も急速に増加中です。

*鼻アレルギーの全国疫学調査2019



医師

いまやアレルギーは国民病。
子どもたちだけではなく、大人も悩ませています。
アレルギーに関する素朴な疑問を、Q&A形式で解き明かします。

突然襲う！ アレルギー

【監修】



松尾小児科医院
尾田 琢也 先生

小児から成人のアレルギーを総合的に包括して診療する「松尾小児科医院」院長。乳児期からできるアレルギー予防や花粉症・アレルギー性鼻炎に対する減感作療法に積極的に関与しています。総合内科専門医、日本小児科学会専門医。

免疫反応の“暴走” が招くアレルギー

アレルギーを引き起こしているのは、本来、私たちのカラダを守るはずの免疫です。なぜアレルギーが起きるのか、そのメカニズムを見てみましょう。



Column

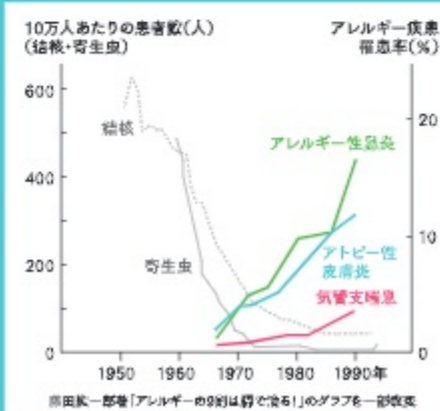
清潔な暮らしがアレルギーを招く？



日本を含む先進国ではアレルギーの患者が増加していますが、発展途上国ではそれほどの増加は見られません。この差が何なのかを説明する理論として登場したのが「衛生仮説」。幼少期の衛生環境が免疫系の発達に影響して、アレルギーになりやすくなるか否かが決まるという仮説です。ここで注目されているのが、リンパ球の中にあり、ウイルスに対する免疫・防御反応を担う「Th1」という細胞と、寄生虫からの防御をする一方、優位になりすぎるとアレルギーを引き起こす「Th2」という細胞です。

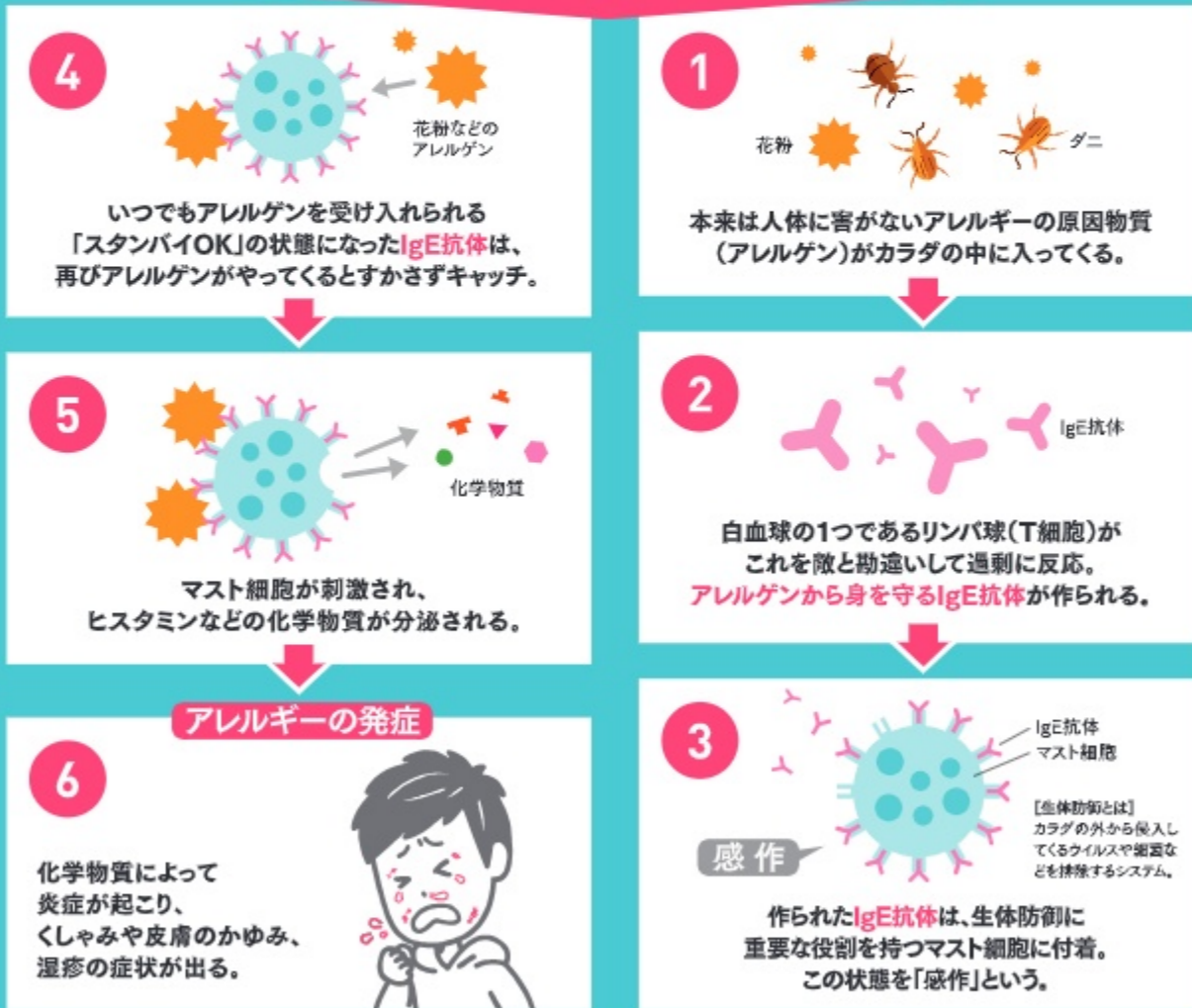
人は生まれた時にはTh2細胞の方が優位なことがわかっていますが、その後、ウイルスや細菌に感染することでTh1細胞が数も機能も高まり、免疫系のバランスが取れるようになります。しかし、生まれてから極度に清潔な環境で過ごし、感染にさらされる機会が少ないと、Th1細胞は増加せず、Th2細胞の方が優位な状態が続くこと。その結果、アレルギーを引き起こしやすくなるというのです。

衛生環境が良くなったことで、命を脅かす感染症の患者数が減少したのは事実ですが、幼少期の環境がアレルギーの発症に関与している可能性は高いといえます。清潔さは過度に求めるのではなく、バランスが大切です。



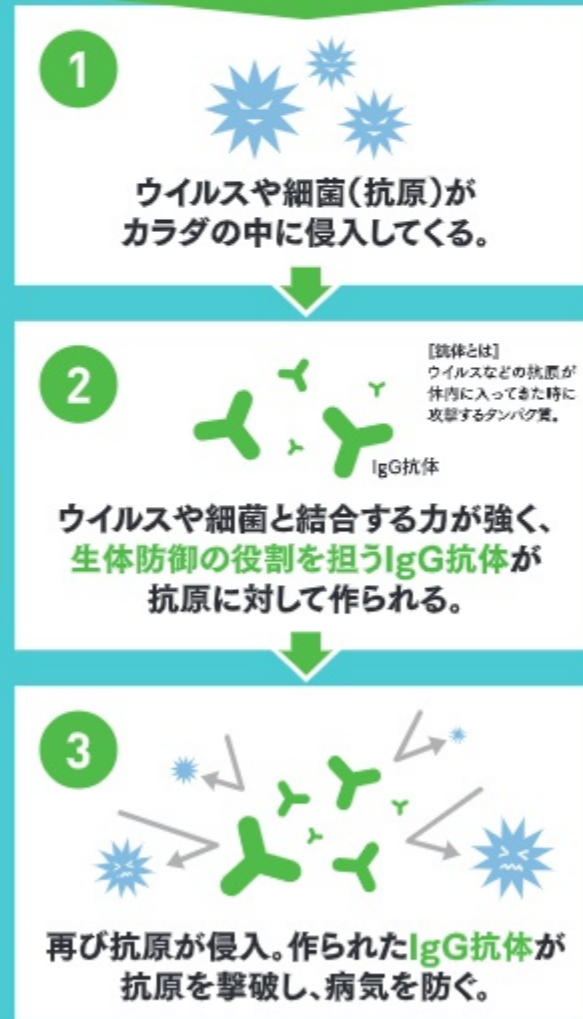
衛生環境が悪くない先進国では、菌や寄生虫による病気が多く、アレルギー患者は少なかった。

免疫が過剰反応すると… アレルギーが起こる仕組み



本来はカラダに害のない物質に免疫反応が起こり、マスト細胞から出る化学物質がアレルギー症状を引き起こす。

まずは免疫反応を学ぼう！ 免疫の仕組み



カラダを守るために作られた抗体が、侵入してきたウイルスや細菌を攻撃して病気を未然に防ぐ。

＼突如発症！/
多くの大人が悩まされる
2大アレルギー

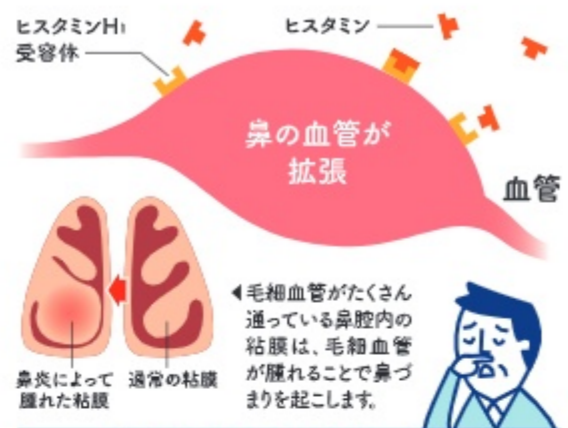
その①

花粉症

季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれる花粉症。春先のスギやヒノキだけでなく、初夏や秋に多いシラカンバやブタクサなど、季節ごとにさまざまな植物が原因となります。

鼻の症状

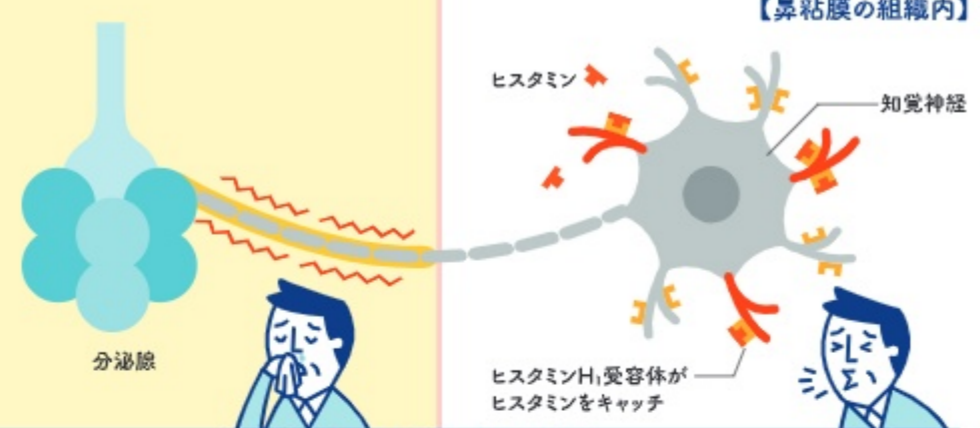
目の症状



化学物質が鼻の内部を刺激

炎症を起こし腫れる

鼻がつまる



分泌腺に伝達

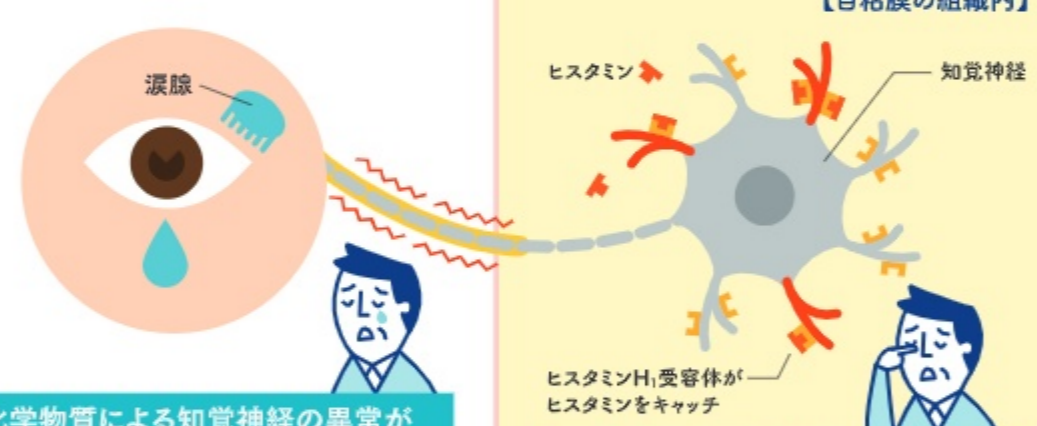
鼻水が出る

くしゃみ中枢に伝達

くしゃみが出る



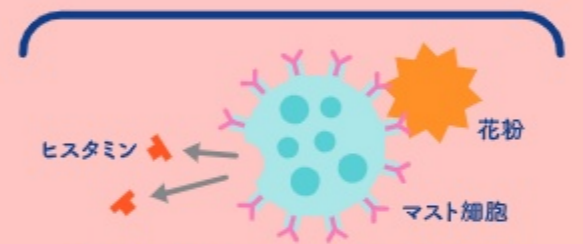
目が充血する



涙が出る

化学物質が知覚神経を刺激

目がかゆくなる



花粉のアレルゲンがカラダに入りマスト細胞にくっくと、ヒスタミンなどの化学物質が放出され、鼻や目の神経や血管を刺激してアレルギー症状があらわれます。



いずれの症状も花粉のアレルゲンを敵とみなした反応。アレルゲンを体外に吹き飛ばす、洗い流す、体内に侵入できないようにするために起きるのがアレルギー反応です。

納得! コロナと花粉症の症状の違いは？

新型コロナウイルスの中でも、オミクロン株では花粉症と共通の症状である鼻水や鼻づまりがみられることが多く、花粉症との区別が難しいようです。

症状を見分ける上での大きな違いは、まず発熱の有無。発熱することが多い新型コロナと異なり、花粉症では発熱などの全身症状はあまりみられません。さらに、花粉症の場合は鼻のかゆみに加えて、目にアレルギー反応が起こることが多いため、涙目や目のかゆみも症状を見分ける目安の一つになります。

警告! 花粉症になりやすい人とは

両親ともに花粉症などのアレルギーを持っている場合は、遺伝によって花粉症を発症しやすくなります。また、花粉の影響を長期間にわたって受け続けたり、大気汚染下で生活している人も花粉症になりやすいことが分かっています。

もともとアトピー疾患がある人は、IgE抗体が作られやすい体質のため、他のアレルギー疾患（喘息やアレルギー性鼻炎）と同様、花粉症にもなりやすいといえます。

意外! 世界中に広がる花粉症

スギは日本固有の植物のため、スギ花粉症は日本特有の花粉症の原因となる植物は世界中段階で60種類ほどあることがわかっていきます。

世界3大花粉症といわれるのがアメリカのブタクサ花粉症、ヨーロッパのイネ科花粉症、そして日本のスギ花粉症です。全人口におおが約20%、オーストラリアが約26%、南アフリカが約30%、花粉症が国民病となっている国は少なくありません。

脅威! 原因の約70%はスギ花粉

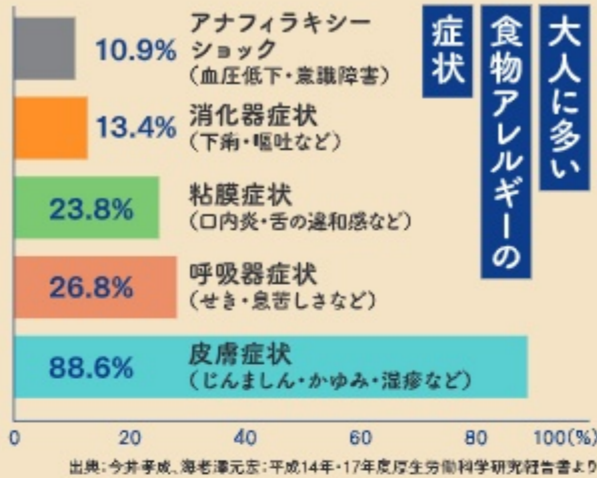
日本は国土面積の約7割が森林で、そのうちの大部分をスギ林が占めています。そのため、花粉症の原因で最も多いのがスギ花粉。その割合は花粉症全体の70%にのぼります。

スギ花粉は他の花粉と異なり、数十キロの距離を飛ぶのが特徴。2月半ばから4月にかけての暖かく晴れた日や、風が強くと乾燥している日は飛散量が増えます。

驚愕! 2人に1人がアレルギー性鼻炎

花粉やハウスダストによって起こるアレルギー性鼻炎の有病率は2019年で49.2%。なんと日本人の2人に1人がアレルギーによる鼻のトラブルを抱えています。

罹患率は2008年と比べると約10%、1998年と比べると約20%も増加しており、これには1960年代に植林された大量のスギが開花適齢期を迎えていると同時に、地球温暖化でスギ花粉の飛散量が大幅に増えたことが影響しています。



Column

花粉症が呼ぶ食物アレルギー

食物アレルギーと花粉症は関係が深いことがわかっています。花粉症の人が特定の野菜や果物を食べると、口の中がかゆくなる、喉がイガイガするなどの症状があらわれることがあります。これを「花粉-食物アレルギー症候群(PFAS)」といい、通常の食物アレルギーとは区別されます。

このような症状が出る理由は、花粉症の原因となるアレルゲンに、似た構造のアレルゲンを持つ野菜や果物があるから。下図のようにスギやヒノキはトマト、シラカンバはりんごやもも、さくらんぼなどとアレルゲン構造が似ており、花粉に対抗するために作られたIgE抗体が野菜や果物を抗原と勘違いして(これを交差反応といいます)アレルギー症状が出ると考えられています。

花粉	花粉症と関連がある果物・野菜の一例
スギ ヒノキ	トマト
シラカンバ	りんご もも さくらんぼ
イネ科	トマト すいか メロン オレンジ
ヨモギ ブタクサ	すいか メロン セロリ

危険！ アレルギーが引き起こすアナフィラキシーショックとは？

アナフィラキシーは、アレルゲンの侵入によりアレルギー症状が複数の臓器で急速に起こっている状態。一般的な症状として、全身に及ぶ発疹やかゆみなどの皮膚症状、息苦しさなどの呼吸器症状、くちびるの腫れや口内炎などの粘膜症状が挙げられます。このような症状に、急激な血圧低下や意識障害を伴うものをアナフィラキシーショックといい、重篤な場合は命に関わることもあります。

アナフィラキシーショックを起こしやすい食べ物は、ソバやピーナッツ、甲殻類など。これらの食物アレルギーを持つ人は特に注意が必要です。また、アレルゲンとなる食べ物を摂取した後に運動をすると症状が出る、食物依存性運動誘発アナフィラキシーもあります。

明確！ 食中毒とアレルギーの違い

食物アレルギーは食物に含まれるタンパク質に免疫が過剰に反応して起こります。一方、食中毒はウイルスが付着した食品や毒きのこなど、人体に有害なものを食べた時に起こる症状です。

注意！ 大人の食物アレルギーは完治が困難

乳幼児期に発症した食物アレルギーは、成長とともに消化器官が強くなり、耐性を獲得します。しかし、大人の食物アレルギーは完治が困難。改善には原因となる食物を避けることはもちろん、規則正しい生活やストレス解消などによって、体の負担を減らすことが大切です。

解明！ 食物のタンパク質がアレルゲンに

食物アレルギーを引き起こすのは、食物に含まれるタンパク質です。とはいえ、タンパク質を多く摂るとアレルギーになりやすいということではなく、タンパク質の構造によってアレルギーの原因になりやすいものとなりやすいものがあるのです。

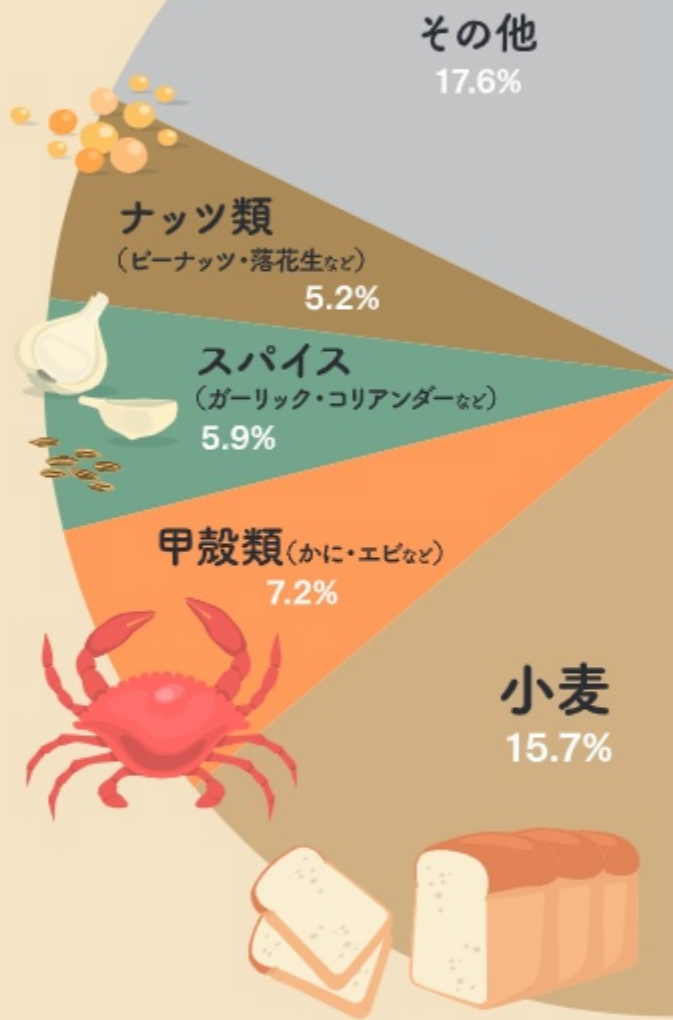
例えば、果物に含まれる微量のタンパク質が原因でアレルギーを起こす人がいる一方、牛や豚などの肉類はタンパク質の塊ですが、筋肉の構造が人間と似ているため異物とは認識されず、アレルギーを起こす人はほとんどいません。

衝撃！ 10人に1人は食物アレルギー

子どもに多いと思われがちな食物アレルギーですが、成人して発症するケースも10人に1人と目立っています。花粉と果物や野菜のアレルゲンが似ていることから、花粉症患者の増加に比例して、大人の食物アレルギーも増えています。

また、ストレスや体調不良がきっかけで食物アレルギーを発症するケースもあります。

大人の食物アレルギーの原因は乳幼児とは全く異なる



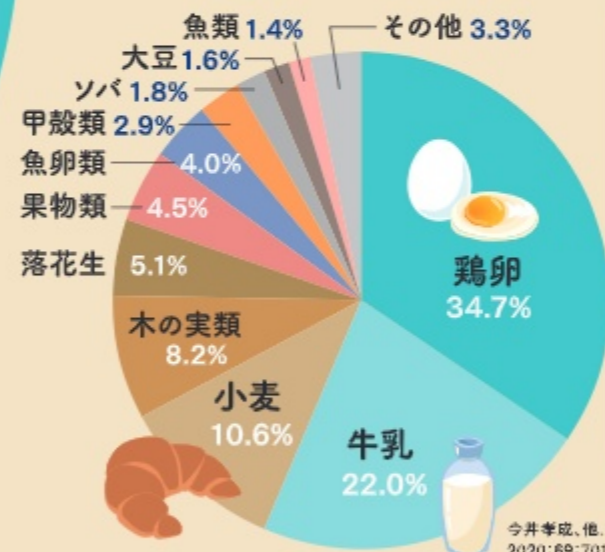
大人の食物アレルギー

※相模原市保健課提供

突然発症！
多くの大人が悩まされる
2大アレルギー

その②
食物アレルギー

子どもとは原因となる食べ物が異なる大人の食物アレルギー。
花粉症が引き金になる場合もあります。



Attention!

花粉、ハウスダスト、
ダニアレルギーに効果が期待。

減感作療法

現在、アレルギーに対する
唯一の根本治療に位置付け
られている「減感作療法」。
その治療法とは？

アレルギーにカラダを慣れさせる

アレルギーの治療は、発
症するアレルギー症状を
鎮める「対症療法」が基本
です。特に大人の食物アレ
ルギーは、原因となる食物
を除去することで症状が
出ないようにする「除去療
法」が一般的。一旦発症す
るとほとんど治ることが
なく、有効な治療薬もあ
りません。

ただ、花粉(スギ)やハウ
スダスト、ダニアレルギーの
治療は「減感作療法」とい
う根本療法があり、この治
療を受けたおよそ70%の
人が完治、または症状の改
善が見られたという報告が
あります。

そもそもアレルギーは、
本来は外敵ではない花粉

これを繰り返します。

2つ目は舌の下にアレル
ゲンを含んだ治療薬を投
与する「舌下免疫療法」。初
回は病院で行い、以降は毎
日自宅で行うことが可能
です。痛みを伴う注射がな
く、通院するのは月に一度。
負担が少ない治療法とい
えます。

ただし、どちらの治療法
も効果が出るまで数ヵ月
以上かかり、治療を3〜5
年継続する必要があります。
現在の症状を治すので
はなく、来シーズン以降の
症状を少しずつ軽くする
ための治療と考えたほう
がよいでしょう。完全にアレ
ルギーが治らなくても、症
状はかなり軽減されるの
で、対症療法の薬剤減量に
つながります。



皮下免疫療法

舌下免疫療法

やハウスダストなどのアレ
ルゲンに対して免疫反応
が起こり発症します。減感
作療法ではこれを防ぐた
め、免疫反応が出ない程度
のごく微量のアレルゲンを
意図的に体内に注入。少
しずつカラダを慣れさせ、
最終的にアレルギーを起
こさないようにするという
治療法です。

現在、皮膚科やアレル
ギー科で受けられる減感作
療法は2種類あります。1
つは「皮下免疫療法」。アレ
ルゲンを含んだ注射を毎週
1回、少しずつ濃度を上
げながら、およそ半年間
続けます。その後、注射の間
隔を徐々に減らして月に一
度に。症状が改善するまで

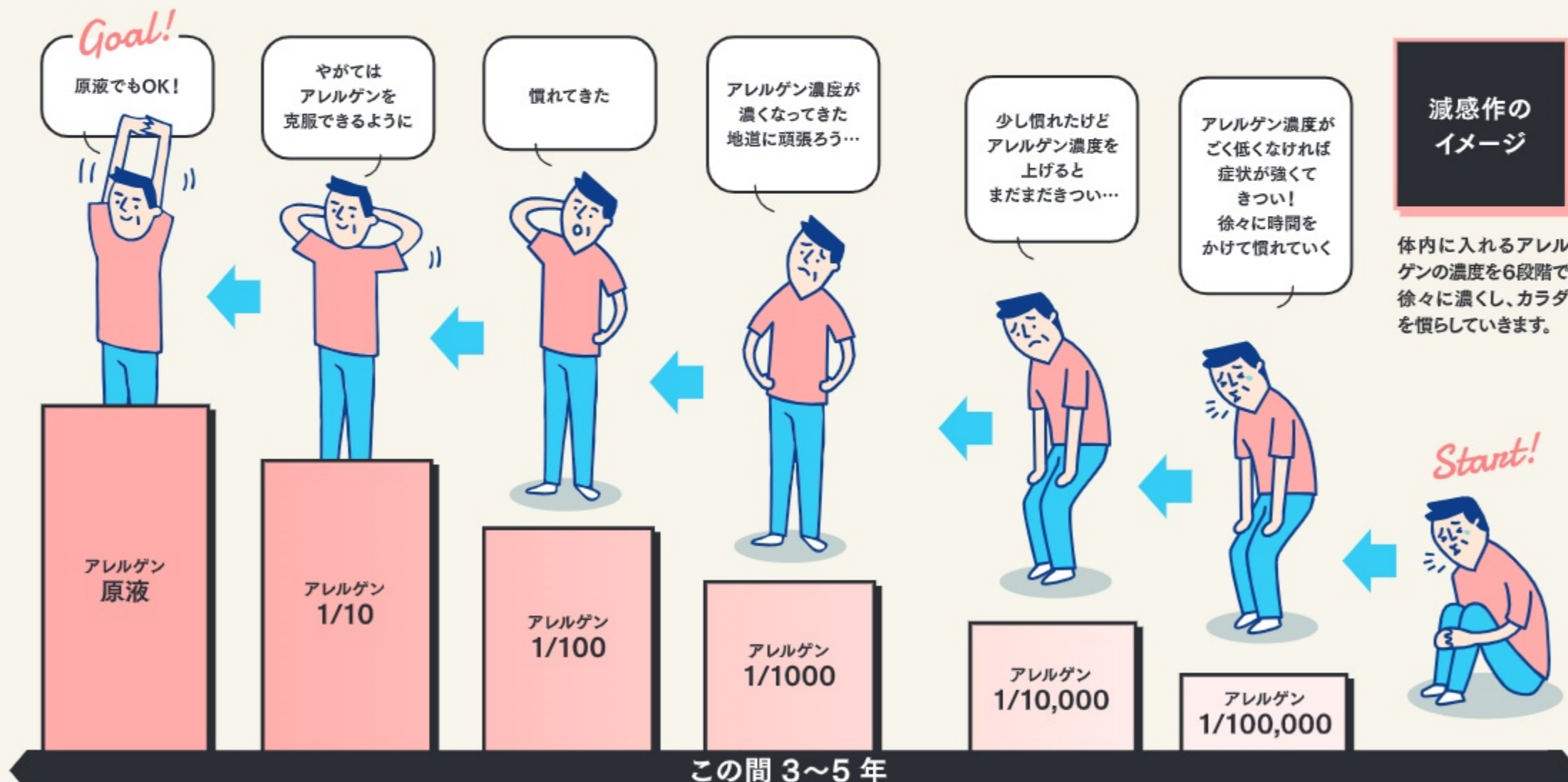
他にもある「減感作療法」

減感作療法には「非特異
的減感作療法」というもの
もあります。通常は、特定の
アレルゲンにカラダを慣れ
させていくのですが、この治
療ではヒスタグロビンという
物質を注射することで、ア
レルゲンの種類に関係なく
症状が改善できます。週に
1〜2回の皮下注射を計
6回、1ヵ月前後で終了し
ます。効果には個人差があ
るものの、ヒスタグロビンは
副作用が少ないことが特徴
で、治療後3〜4ヵ月の間、
ヒスタミンが関与するアレ
ルギー反応を大幅に抑える
ことが期待できます。

10年ほど前からは食物
アレルギーの治療として、
経口免疫療法(経口減感
作療法)を取り入れている
病院もあります。アレル
ギー反応を起こす少量の
原因物質を食べて徐々に
慣らしていく治療法です
が、アナフィラキシーが起
きる危険性や、摂取を中断す
ると免疫療法の効果が消
失してしまうといった問題
もあるため、まだまだ研究
が続いている段階です。

減感作のイメージ

体内に入れるアレル
ゲンの濃度を6段階で
徐々に濃くし、カラダ
を慣らしていきます。



この間 3~5年

アレルギー
解決の勇者！

「Tレグ」物語

ある日、とある動物王国の動物たち(アレルギーン)がカラダ国に迷い込みました



花粉などのアレルギーンが体内に侵入

マクロファージ(門番)が直ちに反応。異物を捕らえてT細胞(王様)のもとへ引っ立てます。

害のない異物に、
有害の判決を
出してしまうT細胞

アレルギーを完治させるカギとして、いま注目されているのが免疫細胞「Tレグ」です。免疫反応をコントロールして、異常を食い止めるというその仕組みとは。

危険を感じたカラダ国のT細胞王は、国民を守るため

慌てて免疫隊に動物たちの排除を指示



免疫細胞がT細胞の指令を受けて攻撃を開始

そぞかしいT細胞(王様)が異物を「悪者」と勘違いして、総攻撃の命令を出します。

免疫細胞

免疫反応は、ウイルスや細菌から私たちのカラダを守るために必要不可欠な機能です。この機能にはいくつかの細胞が関わっていますが、外部からの侵入者に対して最初に反応するのが免疫細胞の一つであるマクロファージという細胞群。カラダにウイルスやアレルギーンなどの異物が入ってくると、最前線に立ってそれらを迎えうち、体内へと取り込みます。

異物を捕らえたマクロファージは、その異物が害のないものか、あるいは悪者なのかを裁くため、リンパ節という場所に移動します。判決を行うのは、免疫細胞の司令官であるT細胞。マクロファージは異物をリンパ節

戦いは激しさを増し、カラダ国の国土を大きく傷つけようとしています



制御性T細胞(Tレグ)が過剰な免疫反応を抑制

Tレグ(勇者)はT細胞(王様)に対して、異物は敵ではないと進言。攻撃をやめさせます。

そこへ、カラダ軍の勇者、Tレグが現れます
Tレグは動物たちとの付き合い方を
T細胞王に説きました



にいるT細胞に見せ、判断を仰ぎます。

ところが、困ったことにT細胞はいい加減。時として、害のない異物に対しても、有罪判決を下してしまうことがあるのです。

アレルギーの
発症を抑える
Tレグという勇者

こうした免疫反応の暴走によって引き起こされるのがアレルギー！しかし、最近の研究でこれにストップをかける「勇者」の存在が明らかになっています。

その勇者の名こそ「制御性T細胞」つまり「Tレグ」です。免疫抑制細胞であるTレグが、T細胞の過ちを正し、免疫反応の暴走から私たちのカラダを守る役割を果たしていることがわかってきたのです。

Tレグにはアレルギーや自己免疫疾患(ヘリウムチヤー型糖尿病など)だけでなく、さまざまな病気を治す可能性があると考えられており、研究が進んでいます。

Tレグの存在が明らかになったことで、完治しないと言われてきた病気が近い将来に治せるようになるかもしれません。

Tレグの働きにより、動物たちとの共存に成功



アレルギー症状が抑えられ、カラダの中に平穏が訪れる

免疫細胞の誤った戦闘は終わりを告げ、害のない異物との共存が始まります。めでたし、めでたし。

傷ついた国土も徐々に回復に向かいました

最新研究!

腸内フローラ

アレルギー
撃退の要!

私たちの健康なカラダづくりに欠かせない腸内フローラの働き。さまざまな研究によってアレルギーとも密接な関わりがあることが明らかになってきました。

免疫細胞の7割が
腸内に存在

腸の中には免疫細胞の約7割が存在しています。口から肛門まではひとつの管でつながっているため、腸の中は肌と同様に「体外」であり、外部からやってくる「侵入者」に対応しなければならぬからです。

腸にはカラダに必要な栄養素に加え、細菌やウイルスなどの有害な物質も侵入します。カラダに必要なものは吸収しつつ、害のあるものは体外に排除する。そんな大変な作業を腸内の免疫細胞は日夜続けているわけです。

人の腸の中には約1,000種類、100兆個を超える細菌が棲みついているとされており、腸内を観察してみると、腸内細菌がグループを作っていて、まるでお花畑(フローラ)のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内フローラはおなかの調子はもちろん、肥満や糖尿病、うつ病、アレルギーなど、私たちの健康と深い関わりがあることがわかってきました。腸内フローラには、理想的なバランス(左図参照)

がありますが、バランスが乱れて善玉菌よりも悪玉菌が増え過ぎると、アレルギーを発症するのではないかと考えられるはじめています。

解明されつつある
腸内細菌の優れた作用

日本人は衛生的な生活を送る中で微生物と接触する機会が過度に減少したことや、食生活の欧米化による腸内フローラの乱れが原因で、アレルギーが増えているといわれています。臨床試験では善玉菌としてよく知られているビフィズス菌のBB536株やL-92乳酸菌の摂取で、花粉症の症状が改善したという報告もあり、アレルギーの治療薬への応用も期待されます。

また、免疫反応の暴走を抑えるTレグも、腸内フローラと関わりがあることがわかっています。深い関係にあるのがクロストリジウム菌という細菌。クロストリジウム菌は悪玉菌に分類される菌ですが、腸内フローラでこの菌が減少すると、免疫反応にも異常が出るといいます。さらに、クロストリジウム菌にはいくつかの種類があり、その中

るかもしれません。

ウイルスやアレルギーをカラダから排除する免疫細胞が多く存在する腸内。その腸内を良好に保つために欠かせない腸内フローラの働きこそ、私たちの健康なカラダを守る要といえます。

腸内フローラの理想的なバランス

善玉菌

日和見菌

悪玉菌

2 : 7 : 1



多様性
も大事

腸内細菌には善玉菌と悪玉菌、そのいずれにも当たらない日和見菌の3種類があります。加齢とともに腸内フローラのバランスは乱れ、免疫力も低下するので、意識的に腸内フローラ改善に取り組む必要があります。