



東京都健康安全研究センター

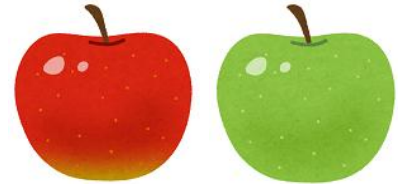
くらしの健康

平成27年9月 第31号

目次

○アレルギー疾患についての話

○ 東京都薬用植物園の行事予定



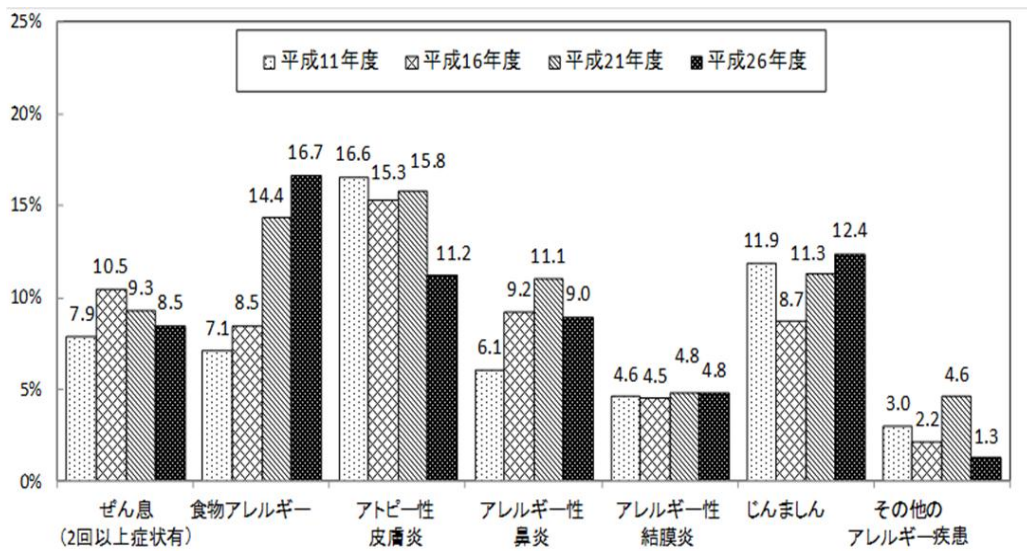
アレルギー疾患についての話

★最近のアレルギー疾患の状況★

近年、アレルギー疾患が増加しているといわれています。当センターでは平成26年にアレルギー疾患に関する子供の実態を把握するため、3歳児全都調査及び施設調査を行いました。調査結果から、3歳までに何らかのアレルギー症状が有り、かつ診断された児が約4割に達し、過去3回の調査と比べると、特に食物アレルギーが増加傾向にあることが分かりました。(詳細は4ページを参照)

アレルギー疾患は身近な病気といえます。

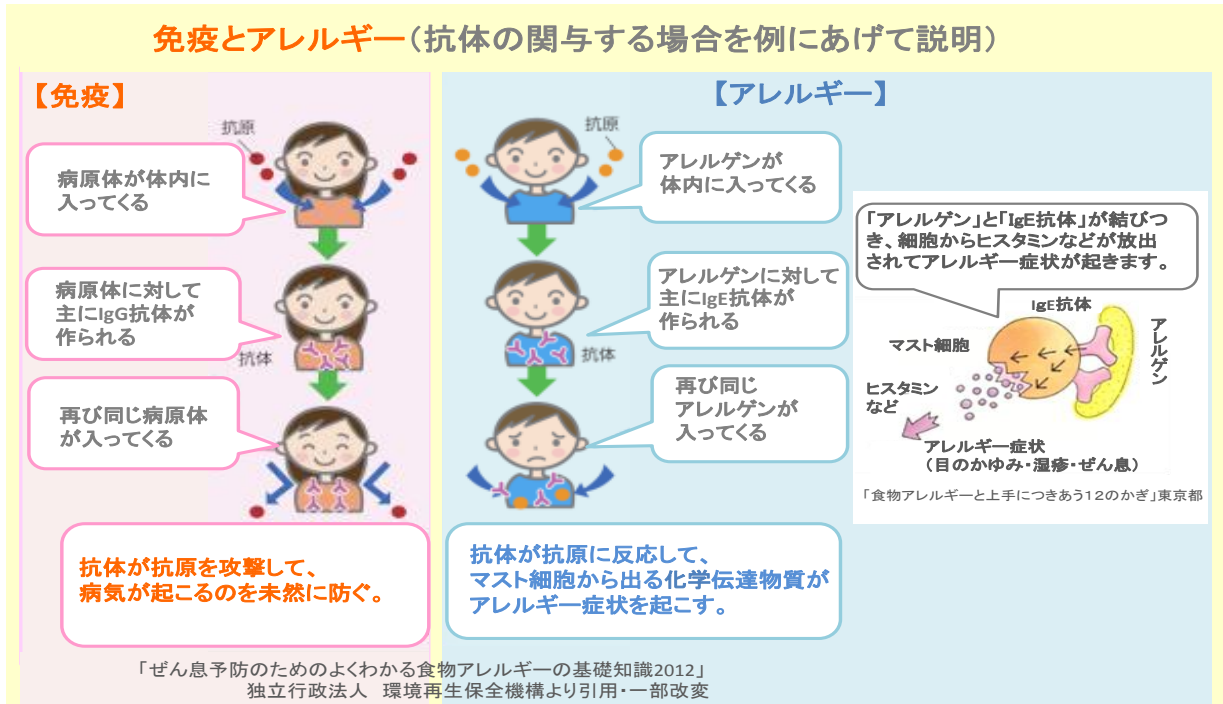
各アレルギー疾患のり患状況の推移(3歳までにアレルギー症状が有り、かつ診断された児の割合)



★アレルギーはどうして起こるのでしょうか★

私たちの体には、ウイルスや細菌等の病原体(抗原)に対して、さまざまな「抗体」を作って体を守る「免疫」という仕組みがあります。

ところが、本来無害なはずの物(一部の食べ物や花粉、ダニなど、これらをアレルゲンと呼びます)を病原体(抗原)と認識して、「IgE 抗体」(アレルギー反応の引き金になる抗体)を作ることがあります。IgE 抗体が作られた後、アレルゲンが再び入ってくると、この「IgE 抗体」が反応して免疫細胞の一種であるマスト細胞からヒスタミンなどが放出され、それによって、かゆみやくしゃみ、鼻水などの様々なアレルギー症状が起こります。



★食物アレルギー★

食物アレルギーは、食物に含まれるタンパク質がアレルゲンとなってアレルギー反応を引き起こします。食物を食べた時だけでなく、触ったり、吸い込んだりしただけでも症状が出る場合があります。多くは乳幼児期に発症しますが、大人でも発症する場合があります。

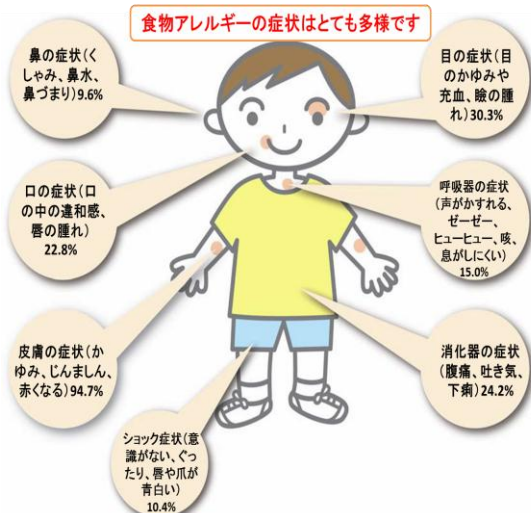
症状は皮膚症状が最も多く、消化器や呼吸器に症状が出ることもあります。アレルギー症状が皮膚、消化器、呼吸器など多臓器に同時に出現した状態をアナフィラキシーと呼び、ショック症状を起こす危険があるため、早急な治療が必要です。過去にアナフィラキシーを起こした方などには、主治医からアドレナリン自己注射薬(エピペン®)を処方されることがあります。

食物アレルギーの診断は、問診で症状があることと血液検査などの免疫検査を組み合わせで行います。食物を食べてすぐに症状が起こる場合は原因食物を特定しやすいのですが、わかりにくい場合には、食物経口負荷試験(実際に食べてみてアレルギー症状が出るか調べる検査)、食物除去試験(疑われる食物を一定期間除去し、症状が改善するかを調べる検査)を行うことがあります。なお、血液検査などは診断の補助として実施するもので、血液検査のみで食物アレルギーと診断することはありません。

食物アレルギーの治療は、医師による正しい診断に基づき、最小限の範囲で原因食物を除去することが原則です。除去する食物の種類や、除去の程度と方法、期間について医師と十分に相談してから始めましょう。

IgG(アイジー)抗体検査は食物アレルギーと関係あるの？

最近、インターネットなどに、血液検査(IgG 抗体検査)で食物アレルギーを診断するという情報が掲載されていますが、アレルギー専門医の学会(日本アレルギー学会や日本小児アレルギー学会)では、「IgG 抗体検査を食物アレルギーの原因食品の診断法として推奨しない」という注意喚起をしています。IgG 抗体は食物アレルギーのない人にも存在します。このIgG 抗体検査結果を基に食物除去をすると、原因ではない食物まで除去してしまう可能性があります。食物アレルギーの診断については、アレルギー専門医に相談しましょう。



「アレルギー疾患に関する3歳児全都調査」(平成26年度)東京都健康安全研究センター

食物アレルギーの診断(問診について)

- ・いつ
- ・どこで
- ・何をどれくらい食べましたか
- ・何分後にどのような症状がでましたか
- ・体調や飲んでいる薬はありますか 等

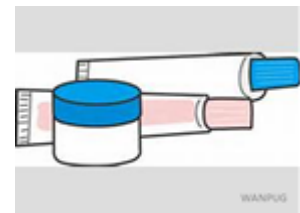


★アトピー性皮膚炎★

アトピー性皮膚炎は、かゆみを伴う湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。湿疹の症状は、赤くなる、皮膚がカサカサしてむける、皮膚が厚くなる、かさぶたができるなど多様です。

アトピー性皮膚炎の治療の基本は、原因・悪化因子の検索と除去、スキンケア、薬物療法です。薬物療法はステロイド外用薬を中心とした治療が主体となりますが、主治医の先生から指示された量や塗る回数などをきちんと守って使うことが重要です。

皮膚の炎症がなくなってきれいな皮膚に戻った後も、皮膚のバリア機能を保つために、スキンケアが大切です。



★気管支ぜん息★

ぜん息は、自覚症状のない時も気道では炎症が続いている「慢性的な炎症性の病気」です。アレルギー反応や様々な刺激により、気管支が収縮して細くなったり、むくんだり、また、分泌物(たん)が増加し、空気の通り道が狭くなって呼吸が苦しくなったりします。息をするときに、ゼーゼーあるいはヒューヒューと音がしたり、咳、呼吸困難などの発作を繰り返すのが特徴です。

ぜん息発作は自然に、または気管支拡張薬等によって治まりますが、ごくまれに生命に関わる場合があります。しかし、きちんと治療していくことでコントロールできる病気と言われています。

ぜん息の薬には、発作を起こさないように炎症を抑えて予防する薬（長期管理薬）と発作が起きた時の薬（発作治療薬）があります。

○ぜん息治療に大切なこと

- ・“少くとも一週間以上も発作が起きていないから大丈夫”と自己判断で薬をやめないようにしましょう。症状がなくても発作を起こしやすい炎症状態は続いています。
- ・処方された吸入薬を正しい方法で使用しましょう。
- ・ぜん息日記をつけて、診察時に日頃の様子を伝えましょう。

★アレルギー対策として、
日常生活でできる室内環境の工夫★

掃除を工夫し、カビやダニなどのアレルギーを増やさないことが大切です。また、花粉の季節には、外からの花粉を室内に持ち込まないように注意しましょう。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_o_eisei/jukankyo/indoor/indoorindex/pamphlet.html

お掃除のときのポイント

いつもしている掃除ですが、アレルギーを減らしていくためには、次のポイントに気をつけて掃除をしましょう。



リーフレット「住まいとアレルギー」室内のアレルギー対策 東京都

★終わりに★

東京都健康安全研究センターでは、アレルギー疾患への取組として、都民や関係者の皆様に、講演会や研修会を開催しています。また、アレルギーに関する情報をホームページに掲載していますので、ご活用下さい。http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/allergy/

「アレルギー疾患のある子供に関する調査」について

平成26年度に東京都ではアレルギー疾患に関する子供の実態を把握するために、3歳児全都調査（平成11年度から5年毎に実施）及び保育施設等を対象とした施設調査（平成21年度に初回実施）を行いました。

★3歳児全都調査の主な結果

- 3歳までに何らかのアレルギーの症状が有り、かつ診断されている児は約4割
- 食物アレルギーは15年前の調査開始時から一貫して増加

★施設調査の主な結果

- 8割を超える施設に、食物アレルギーのある園児・児童が在籍しており、アレルギー疾患のり患状況でも、食物アレルギーが最も多い
- 過去1年間に約2割の施設で食物アレルギーを経験し、そのうちの約6割が初発（症状が出る前に原因食物と診断されておらず、初めて症状を経験した場合）であった

調査の概要や報告書は、<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2015/05/60p5s300.htm> からご覧いただけます。



■ イベント情報 ■

東京都薬用植物園の行事予定

東京都薬用植物園では、季節ごとに様々な行事を開催しております。是非足をお運びください。

薬草教室「昆虫から見た植物の世界」

- (1) 会場: 東京都薬用植物園 研修室
- (2) 講師: 佐々木正己(玉川大学 名誉教授)
- (3) 定員: 先着 100 名(当日受付)、参加費無料



金曜日

9月25日

午前 10 時から
11 時 30 分

薬草教室「身近な薬の原料植物」

- (1) 会場: 東京都薬用植物園 研修室
- (2) 講師: 磯田 進(昭和大学薬学部 非常勤講師)
- (3) 定員: 先着 100 名(当日受付)、参加費無料



オミナエシ

(花期 8 月中旬～9 月中旬)

キキョウ

(花期 7 月上旬～8 月下旬)



木曜日

10月22日

午前 10 時から
11 時 30 分

薬草教室「ブルガリアのバラと野草」

- (1) 会場: 東京都薬用植物園 研修室
- (2) 講師: 指田 豊(東京薬科大学 名誉教授)
- (3) 定員: 先着 100 名(当日受付)、参加費無料



木曜日

11月26日

午前 10 時から
11 時 30 分

詳細については東京都薬用植物園へ(電話: 042-341-0344(代表)、午前 9 時から午後 5 時)
休園日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)

発行 東京都健康安全研究センター

住所 〒169-0073

東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話 03-3363-3231(代表)

Mail www@tokyo-eiken.go.jp

HP 東京都健康安全研究センター

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

都内の環境放射線測定結果

<http://monitoring.tokyo-eiken.go.jp/>