



アレルギーについて

2013.2.18

★ 免疫の過剰反応

日本人の3人に1人は何らかのアレルギーを持っていると言われるほど、アレルギーは国民病ともいえる病気となっています。日本では、衛生環境や栄養状態が改善されてから感染症は激減しましたが、代わりにアレルギーが増加してきました。乳幼児では10人に1人の割合で何らかの食品に対するアレルギーが見られます。また食生活の変化に伴って原因となる食品も変化し、日常的に食べているものがアレルギーの原因となっています。

私たちは毎日、細菌やウイルスなどさまざまな病原体にさらされています。体内には自己とは異なる物（抗原）が入ってきた時、その異物と結合し無毒化する抗体を産生し、その異物を排除する仕組みがあります。これを免疫機能といいます。免疫機能によって私たちは多くの病原体にさらされながらも、一度かかった感染症にはかからなくなるのです。これを免疫力がついたといいます。この機能を応用して予防接種を行なうこともできます。

★ アレルギーとは

本来、免疫反応はカラダにとって役立つ反応です。しかし、これがカラダにとって不利益な反応となることがあります。それがアレルギーです。アレルギーは、本来防御的に働く免疫反応が変化して、異常あるいは過剰に反応し、生体に対して不利益な現象が起こることです。アレルギーの原因物質は、食物・ダニ・ペットの毛（フケ）・カビ・金属・花粉・植物などです。食物アレルギーの場合、食後2時間以内に唇の腫れ・皮膚の発赤・かゆみ・じんましん・嘔吐など症状の軽いものから、呼吸困難や意識障害・血圧低下など命に関わる深刻な症状のアナフィラキシーショックを起こすことがあります。

食物アレルギーは、体内に入った食物が異物として認識された時、それを排除するために起こる反応です。症状の発現にはIgE抗体が関与しています。乳幼児のアトピー性皮膚炎の場合、原因となる食品は卵・牛乳・小麦などで、授乳中の母親が摂取したものが、母乳中に微量に分泌されることが原因となります。乳幼児の消化機能は未熟で、摂取した食物が十分に消化されないままタンパク質の吸収部位である小腸に到達します。正常に胃の中のタンパク質を分解する酵素が働くのは2～4歳頃なので、乳幼児では、抗原性を持ったタンパク質食品を十分に消化できません。消化が不十分な食品が吸収されることでアレルギーを発症してしまうのです。乳幼児期にいったん1つの食品で食物アレルギーが成立すると、新たな食物アレルギーも成立しやすくなります。

しかし、腸管には食物だけでなく、腸内細菌叢も存在するため、異物を排除する免疫システム（IgA）が働くようになっていきます。これが成長するにつれて食物アレルギーが治っていくメカニズムです。IgA抗体は、2歳頃に成人の30～50%まで増加するのでこの頃にはアレルギーは起こりにくくなります。

★ アレルギーの予防

アレルギー増加の背景には、食生活の欧米化（魚介類摂取の減少・肉類や乳製品摂取の増加）があります。その結果、肥満を含めた生活習慣病（動脈硬化・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞など）も増加しました。

アレルギーを予防するには免疫バランスを整えることが大切です。普段の食生活を見直し、腸の働きを整える食品を摂取しましょう。すでに症状のある方は、抗原をしっかりと確認し、医師と相談しながら生活環境を整えて免疫力を高めるよう心がけましょう。

