

雑菌には触れた方がいい! 専門家が教える、知らずに免疫を下げる“悪習慣”

by 桑向 久美子 (g+) / 2014年10月20日

日常生活での“間違った習慣”が、知らず知らずのうちにアレルギーの原因にしてしまっていたとしたら…。注意すべき“間違いい習慣”とは? 山梨大学医学部、免疫学教授の中尾篤人先生に伺いました。



「実は日本は世界でも突出したアレルギー大国なんです。」と今回教えていただいたのは山梨大学医学部、免疫学教授の中尾篤人先生。日本の20代大学生の血液を調べたところ、その9割がアレルギー予備軍であったという研究結果も出ているそう。なぜ日本が?

その原因は、抗生物質などの普及による免疫力の低下、そして“清潔すぎる”環境なのではないかとの事。清潔にするのが何故ダメなの? 抗生物質って体の為なのでは…気になるあれこれの中尾教授におうかがいしました。

1. 子どもは雑菌に触れさせた方がいい!

「アレルギー」とは、本来は敵ではない身の回りの物質に対し、体が過剰に反応して攻撃をしようとする。例えるなら、たまに耳にする冤罪（えんざい）のような感じでしょうか。

なぜ今、こんなにアレルギーの子どもが増えているのか? それはこの、敵に対して攻撃することで体を守っている「免疫」機能が弱っているからだろう。

「免疫」細胞は日常生活の中でふれる雑菌が少ないと、うまく活性化しない。風邪を引きやすい、お腹を壊しやすいというものの免疫力の低下が原因のひとつですが、アレルギーについても「免疫」が大切。戦歴が少ない兵士ほど弱く、“間違ったこと”をしてしまう、ということなのです。

中尾教授によると、アレルギーが増加しているのは1970年代以降なのだとか。高度経済成長をとり、道路、公園、住宅などの環境整備がされるとともに福祉、医療サービスも目覚ましく発展してからの時代です。

「例えば、ネパールなどの野原で遊ぶのと、アスファルトの上で遊ぶのでは、さらされる病原体の量が全く違います」と中尾教授。そういえば/キュムカーなんてのもんと見なくなり、上下水道がしっかり整備された日本。今や、街が安全で美しいと外国人に賛賞され、清潔さは日本人の誇りともなりつつあります。

しかし、この現代日本の清潔すぎる環境は、私たちが日常生活で触れる雑菌を減らし、免疫機能をサボらせた結果、アレルギー児増加の引き金になってしまっているのです。

2. 除菌スプレーは使わない方がいい

最近、洗わずに殺菌したり汚れや臭いをおとすという除菌スプレー、アルコール製品を様々な所で見かけます。

「除菌をした方がいいということなのだろう」と、使っている方も多いと思いますが、中尾教授がおっしゃるように“様々な菌に触れさせた方がいい”のであれば、それらは使わない方がいいのでしょうか?

「そもそも、アルコール除菌スプレーや、手につけるだけの除菌製品の効果は100%ではありません。除菌製品で退治できるウイルスはかなり種類が限られています。」

え? 病院をはじめ様々な施設に置かれ、こんなに商品も出ているのに? どういう事でしょうか。

「例えばノロウイルスにかかった人の便を触った後などにアルコールで除菌しても効果はありません。“除菌さえすれば安心”という考え方については間違っていると思います。」

なるほど、除菌製品に過度に頼ることは危険なのですね。

とはいえ、重症になるようなウイルスは防ぎたいし、どうすれば良いのでしょうか?



「除菌よりも手洗いの方がウイルス退治には効果が高いです。水を使って洗い流すことでほとんどの菌を退治できます。塗るだけの除菌では、生き残ってしまった菌が手に残ってしまいうすから、水で洗い流す方が、難しい場合は拭き取った方が効果的でしょう。」

先進国全体においてアレルギー患者が増えている現状からいっても、“除菌神話”に問題の一端があることは確実なようです。

以前話題になった「トイレの便座よりもスマートフォンの方が汚い」というニュースを見て感じたように、私たちに備った清潔志向があるのかもしれない。化学製品である除菌グッズに頼るよりは、こまめな手洗い、そして、免疫をあげ、体力をつける事を重視した方が良さそうです。

3. 抗生物質は飲まない方がいい

免疫機能を弱らせているもうひとつの原因が、抗生物質。

中尾教授によると、子どもの時に抗生物質を多用するとアレルギーになりやすいということも分かっているのだとか。

「風邪を引いたとき、扁桃腺やのどのはれがある場合など、抗生物質が必要な場合もありますが、抗生物質が効かない風邪の方がほとんどです。」

風邪でつらい時など、病院で「抗生物質をください」と言えば出してくれることもあります。基本的には医師が自ら出さない限り、飲む必要はないとのこと。欧米では抗生物質は出さないのだそうです。

子どもが風邪を引くと辛そうな様子に早く治してあげたいと思うのが親心。また共働き家庭だと、仕事を休まずに済むように、早めに病院に連れて行って治してしまおうと思いがちです。しかし、「風邪程度ではあまり神経質にならないでほしい」と中尾教授は言います。風邪も免疫機能を鍛えるチャンスなのです。

雑菌には触れた方がいい! 専門家が教える、知らずに免疫を下げる“悪習慣” - ハピママ*

<http://ure.pia.co.jp/articles/-/26657>

画面の領域の取り込み日時: 2014/10/21 9:23

4. 保育園に行っている子の方がアレルギー発症率が低い!

今、保育園に預けている子の方がアレルギー発症率が低いのでは、という研究が進んでいるのだそうです。

幼い頃から集団生活をする保育園には雑菌が多くいますが、その分子ども達は鍛えられているのでは、という考えで、これはほぼ確実に言える事だろうとのこと。

確かに、保育園に預けてからしばらくは、ほとんどの子が頻りに熱を出します。何日も鼻水を垂らして寝て不安になるのですが、しばらくすると、最近熱も出さないし、いつの間にか丈夫になったのね、と気づかれます。



「ネズミを生まれて直ぐのころから無菌状態ですと育てると、ふつうのネズミより長生きします。しかし、その間免疫機能は発達しません。人間がずっと無菌状態で生きていくのは無理な事、雑菌にさらされる事が、免疫を鍛えるのに必要なのです。」と中尾教授。

保育園に行っていない子も、積極的に人の多い場所に連れて行ってあげるといいかもしれません。もし他の子に病気をうつされたら、うつしたら、と過神経質にならず、みんなで思い切り遊んで体を鍛えようね、というスタンスでいられると、親のストレスも少なくすみますね。

5. アレルギーにとって一番の問題は“環境”

先ほど、アレルギー児の増加は1970年代以降という話が出ましたが、これは大気汚染などの公害が問題視させるようになったタイミングでもあります。

タバコの煙やPM2.5、化粧品、食品添加物など、今当たり前のように身近に存在している様々な化学物質がアレルギーを引き起こす一番の要因となっていることは明らかなのだそう。化学物質にほとんど触れていない発展途上国の人と日本人を比べても、その差は明らかなのだとか。

「じゃあ原始的な生活に戻しましょう、と言ってもすぐ戻せるものではありません。しかし、私たちは個人レベルだけでなく、もっと大きな取り組みとしてこの環境を変えていく必要があります。」と中尾教授。

発症してしまったアレルギーを治すことは難しく、今も様々な研究がなされています。なるべく化学物質をさける生活をしたからといってすぐにアレルギーが治るといったことはないそう。ただ、長い目でみても、オーガニックなど化学物質を避けるよう心がけるのはよい事なのだとか。

では、更なるアレルギー発症を防ぐことはできるのでしょうか? これについても中尾教授に聞いたところ、ある身近なものでアレルギーを予防できることが明らかになってきているのだそうです。

一見軽い症状だったとしても、集中力の低下や睡眠不足など、大きな問題になりがちなアレルギー。私たちが子どもたち、そして生まれてくる赤ちゃんの為に、環境改善や予防に取り組みたいですね。