

# アレルギー 最新治療語る

## 中尾教授 体内時計整え緩和を



山梨大学と読売新聞甲府支局が共催する連続市民講座第10部「未来に向けて」の第9回講義が17日、甲府市武田の同大で行われ



アレルギーと体内時計の関係について解説した中尾教授

た。医学部の中尾篤人教授が「アレルギーとは何か?」最新の理解と予防・治療法」と題して講義した。アレルギー反応は、通常は病原体から体を守る「免疫」の仕組みが、花粉や食べ物などに対し、誤って過剰に反応して起こる。

国民の2人に1人は花粉症や食物アレルギーなどのアレルギー疾患を持っているとされ、現代社会でアレルギーを持つ人が増えている。その要因の一つとして、中尾教授は、昔と比べて清潔な環境で過ごしていることが考えられると説明した。

また、花粉症は朝方、ぜんそくは夜間に症状が悪化しやすいとされるなど、アレルギーの症状は特定の時間

間に出ることが多い。睡眠など1日のリズムを制御する「体内時計」とアレルギーの関連について研究している中尾教授は、「体内時計はアレルギーと深く関係している」と指摘。「夜間照明や夜勤、夜食などの生活習慣、職場でのストレスなどは、体内時計を乱し、アレルギー症状を引き起こす」と強調した。

アレルギー症状の対処法として、薬を飲んでも症状が治りにくい場合には、生活習慣の見直しを勧めることがあることを紹介。中尾教授は「睡眠や食事、運動など規則正しい生活で体内時計を整えることが、アレルギー症状を緩和する助けとなる」と話していた。

次回は3月17日、医学部の山縣然太郎教授が「山梨の健康長寿の未来」生涯を通じて健康のあり方を探る」と題して講義する。

◇ 17日の講義の詳細は、後日掲載予定です。