



9 アレルギーとは何か？

最新の理解と予防・治療法

17日に甲府市武田の山梨大学で開かれた連続市民講座第10部「未来に向けて過去から現在そして未来」(山梨大・読売新聞甲府支局共催)の第9回講義では、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」と題して語った。

中尾篤人教授



免疫の役割

免疫はカビや細菌、ウイルスなどの病原体から体を守る仕組みです。病原体は息を吸い込んだり、食べ物を食べたりの際に体の中に入ってきますが、免疫があることで健康な人は病気にかかりにくくなっています。免疫の主役は、白血球といわれる細胞です。白血球には色々な種類がありますが、その中でもリンパ球は、病原体が侵入してきた時の最後の砦となっています。抗体というたんぱく質を作って、病原体が作る毒をブロックしたり、病原体自体を殺してくれたりします。病原体に抗体がついていると、他の白血球が認識しやすくなり、味方が敵かを判別しやすくなります。健康なリンパ球がある人は容易に病気になるませんが、リンパ球がなくなってしまうと、あつという間に病原体にやられてしまいます。

バリア機能弱まる現代人

寄生虫など目に見えない類いの病原体もいます。白血球が直接

やっつけるどころではありませんので、特殊な抗体を作ります。また、白血球の仲間の肥満細胞がその抗体と協働し、大きい病原体と闘います。ダニや寄生虫などが体に入ると、リンパ球は「IgE抗体」という特別な抗体を作ります。肥満細胞にくっつき、アンテナのような機能を持ちます。その

状態で寄生虫が入ると、肥満細胞は異物を認識してヒスタミンなどの化学物質を放出します。ヒスタミンは、くしゃみやせきなどに働く神経に作用します。ダニが入った時に、くしゃみやせきで体外に追い出すのです。ヒスタミンは、涙や鼻水などを作る細胞にも働きます。こうして異物を洗い流すことも

る実感はないと思います。症状が軽くても放っておくと、炎症がひどくなります。薬は症状が軽いうちに飲んでも大丈夫なので、早めに治療することが大切です。 ■体のバリア機能

に、異物の侵入を防ぐこともできます。免疫は、大きい相手に対しては体全体を使って追い出そうとするのです。

花粉症のメカニズム

花粉症のメカニズムも同じです。花粉が目などに入ると、体の中で花粉に対するIgE抗体が作られます。肥満細胞がヒスタミンを出すと、花粉を外に出そうとして涙や鼻水が出たり、体内に入り込まないように鼻を詰まらせたりします。花粉のように中に入ってきて

も悪さをするものではないものに、IgE抗体ができてアレルギーの反応が起きてしまうのです。花粉症患者はヒスタミンをブロックする治療が有効で、抗ヒスタミン剤を処方します。ほとんど副作用はなく、悩まれている人にはお勧めしますが、肥満細胞が出す物質はヒスタミンだけではなく、100%治



熱心に講義を聴く聴講生ら

ただ、そのずれを戻すことが重要です。朝に目を浴び、ずれた時計の針を合わせます。朝ごはんを食べると、栄養素が時計の針を戻してくれます。時差ぼけになると、食欲がなくなることがあると思います。体内時計がおかしくなり、体の生活活動が狂ってしまうのです。

現代人にアレルギーが増えているのはバリア機能が異常に弱まっているからです。涙や鼻水がたくさん出れば異物を洗い流せますが、現代人はその量が減っているのです。どうしても体の中に到達してしまいます。アメリカやヨーロッパなど先進国でアレルギー患者が多いことから分かるように、昔に比べて環境が清潔になっていることが、バリア機能が弱まっている原因です。

体内時計の乱れも影響

アレルギーの予防

どうしたらアレルギーを予防できるのか。どうも遊びもいりませんが、感染症のリスクがあります。根本的にバリア機能を増強させる方法が研究者の関心事です。アトピー性皮膚炎を予防するために、幼児期からスキンケアをするという研究が行われました。保湿剤を塗れば、バリア機能が高まり、ダニなどを防げるのではないかと研究されています。

保湿剤を塗るといのは、マスクをするようなことですが、体の中からバリア機能を向上させることができないのか。その点で注目されているのがヨーグルトやキムチなどの発酵食品です。本当に効くかどうかは、研

体内リズム24時間周期

研究者の中で確実な証拠は出ていませんが、バリア機能を増強するものが、そのうち見つかるかもしれません。

植物も動物も自転する地球上に生活しているの、睡眠や覚醒などの体内のリズムは24時間周期を刻んでいます。一つひとつの細胞は時計を持っています。光を浴びたり、食事をしたりするこ

とで、そのずれを戻すことが重要です。朝に目を浴び、ずれた時計の針を合わせます。朝ごはんを食べると、栄養素が時計の針を戻してくれます。時差ぼけになると、食欲がなくなることがあると思います。体内時計がおかしくなり、体の生活活動が狂ってしまうのです。

ただ、そのずれを戻すことが重要です。朝に目を浴び、ずれた時計の針を合わせます。朝ごはんを食べると、栄養素が時計の針を戻してくれます。時差ぼけになると、食欲がなくなることがあると思います。体内時計がおかしくなり、体の生活活動が狂ってしまうのです。

現代社会が与える影響

外の環境の時間と体内時計の時間が一致した生活を送ることが、健康維持に大切です。夜勤など普段と違う生活をするのはストレスです。夜食が太るのは、体内時計とのずれによって体の反応が鈍くなり、うまく消化できなくなるためです。スマートフォンやパソコンのブルーライトも体内時計に影響を与えます。

アレルギーは、特定の時間帯に起きやすいとされています。それは体内時計が関与しているからです。現代社会では、体内時計に影響を与える因子が増えています。それがメタボやアレルギーなどにも影響を与えているのです。

ストレスを受けやすい現代社会の中では、普通に過ごしてい

るだけでも体内時計に影響を与えます。体内時計は当初、リズムを作るだけのものだと思われていましたが、崩れることでメタボリックシンドロームや不眠、うつ病、がんの発症につながるなど、人間が生きていくうえで大切なものと分かっています。

規則正しい生活を

現代社会に関係する夜間照明や夜勤、夜食、職場のストレスなどは体内時計に影響し、アレルギー症状にも影響を与えます。そのため、花粉症やぜんそくの対処法の一つとして生活習慣を見直すことを勧められています。若い人で、昼夜逆転の生活をする人は花粉症やぜんそくが治りにくいのですが、元の生活に戻すだけで劇的に良くなる人がいます。あるいは職場のストレスがなくなっただけで良くなる人もいます。それらは体内時計の乱れが影響を与えているからだと考えられます。

アレルギーはもとも、時間帯によって症状の出方に強弱があります。花粉症の人は、朝方に鼻がぐずぐずする人が多いです。ただアンケートをとると、朝方につらいと答える人の割合は以前に比べると減っています。