

# 不規則な食事 アレルギーに影響

## 山梨大・中尾教授ら研究グループがまとめ

花粉症などのアレルギー症状に、不規則な食事が悪影響を及ぼしているという研究結果を、山梨大医学部の中尾篤人教授らの研究グループがまとめた。食事の時間を変えることで症状を軽くできれば、薬に頼りがちだった現在の治療や予防に新たな道を切り開く可能性がある。

アレルギー症状は特定の時計の変化と関係している時間帯に表れやすく、花粉 ことを確認。不規則な食事は朝方のくしゃみなどが肥満などを誘発すること「モーニングアタック」とも知られており、「深夜の」して知られる。中尾教授ら 食事は体内時計のリズムをはこれまでに、症状が体内 変化させ、アレルギーにも



山梨大医学部の中尾篤人教授＝中央市下河東

## 夜食は体内時計のリズム変え、症状重く

### ■マウスの食事とアレルギー症状

食事	活動期のアレルギー症状	休息期のアレルギー症状
24時間自由に食べる	軽い	重い
活動期にだけ食べる	軽い	重い
休息期にだけ食べる	重い	重い

影響する」という仮説を立て、実験した。実験では、マウスにえさを①24時間自由に与える②活動期の夜に4時間だけ与える③休息期の日中に4時間だけ与える、という三つの条件で2週間飼育し、人間のじんましんに当たる反応を調べた。マウスは夜行性なので、活動期と休息期が人間とは逆になる。本来、アレルギー症状は、休息期に重く、活動期には出にくい。実験によると、①の自由にえさを与えた群れと、②の活動期だけ与えた群れは、活動期にアレルギー反応が弱くなった。③の休息期だけえさを与えた群れは休息期、活動期とも症状が重かった。

また、アレルギー反応を起した細胞の体内時計を調べると、①と②は正常なリズムを刻んでいるのに対し、③は異なるリズムを刻んでいたという。これらの結果から、不規則な食事は体内時計のリズムを変え、本来アレルギー症状が出にくい活動期でも重くなると思われる。食事の時間は、アレルギー反応の強弱や出やすい時間帯を変える因子の一つである可能性が高まった。中尾教授は「健康には様々なことが影響している。その中で、食生活という日常の生活因子を変えられることで、花粉症を軽減できるかもしれない」と話す。これまでの臨床的な経験から、食事の時間を見直せばアレルギー症状が緩和できる患者が2割ほどいると推測。今後データを集め、食事の時間とアレルギーの関係を解析する。山梨県は花粉症の患者数が人口比で全国1位というデータもあり、中尾教授は「スギ花粉が多い地域はほかにもある。なぜ山梨が1位なのか。日照時間が長いことや、食生活に関係する要因もあるのではないかと話し、研究テーマとして検討している。(三ツ木勝巳)