

さくら

NPO法人相模原アレルギーの会

〒252-0314 神奈川県相模原市南区南台 6-8-20
 TEL : 042-745-8801 FAX : 042-705-9690
 メール: allergy-kai@sagamihara-allergy.org
 HP : http://Sagamihara-allergy.org

アトピー性皮膚炎と蕁麻疹 (2)

相模大野皮膚科クリニック院長
 片山宏賢 先生

●蕁麻疹と湿疹の違い

蕁麻疹の特徴は、発症してもしばらくすると消えてゆくもので、約2時間以内、例外的に遅延性圧蕁麻疹な



どを除いて、最長でも24時間以内に消えるものをいいます。湿疹とは異なり、治療薬としては「内服薬」を第一選択として使用します。

一方で湿疹は、皮疹が数日から数週間、同じ場所で同じような状態が続きます。治療薬としては、「外用薬」を用います。

蕁麻疹

●蕁麻疹の原因

蕁麻疹の原因には、「直接的誘因」や「背景因子」と呼ばれる様々なものがあり、内科的疾患や食べ物、薬などがあります。特に食べ物や添加物・薬などが、アレルギーを引き起こすとされますが、これのみにとどまらず、暑さ、寒さ、陽にあたる、運動をする、汗をかく、風邪をひく、重いものを持ち上げる、ストレス、振動など、いろいろなもの

この号には

- 1 頁 アトピー性皮膚炎・蕁麻疹 前号続き
- 2 頁～6 頁 ぜんそくと COPD の自己管理
- 7 頁 医師のつぶやき (4)
- 8 頁 活動報告

のから引き起こされます。したがって、蕁麻疹というのは、誘因は多岐にわたるものであり、アレルギー性のものであればそうでないものもあるということになります。

●蕁麻疹の種類

急性に起きるものや、慢性のもの、これは数か月から数十年に及ぶような長期に渡る蕁麻疹もあります。ある種の条件、一般に小麦や痛み止めを摂り、それに運動などが重なると、ショック状態になり、不幸にして命に係わることもあります。そういったものも含まれるようなものが、蕁麻疹の特異な類型としてあります。また、アスピリン蕁麻疹は、使用する薬のタイプを変えることによって、アレルギーを回避することが可能な場合もあります。それから、目の周りあるいは口の周りなどに、限局して出

仮性(偽性)アレルギー

仮性アレルギーを引き起こす化学物質と含まれている食品

仮性アレルギーの特徴

1. 発赤やかゆみが主な症状
2. アレルギー症状は、毎回起こらない

ヒスタミン
 キウイフルーツ、バナナ、パイナップル、トマト、チーズ、さといも、とうもろこし、なす、えのきだけ、牛肉、馬肉、そば、ほうれん草、たけのこ

アセチルコリン
 トマト、やまいも、なす、たけのこ、タラシ

トリメチルアミンオキシド
 かわい、たら、たこ、あさり、かに、えび

出所: いしゃまち, MEDIWILL, 2017
 原典: 大矢幸弘; よくわかるアトピー性皮膚炎, 日本アレルギー協会, 2012.
 大谷智子 (ほか); 食物アレルギー児のための指導マニュアル, 診断と治療社, 2012.

るようなタイプのを血管性浮腫といいます、それも多くの蕁麻疹の概念に含まれます。したがって全身に出るとは限らない、部分的に出るものもあるというのが、蕁麻疹の特徴として挙げられます。蕁麻疹は、ヒスタミンという物質の血中濃度が上がって出てくるのですが、ヒスタミンという物質は、生き物が普通に持っています。したがってヒスタミンを多く含む物質を食べると誘発されやすくなります。これは生物本来の生来のヒスタミンの豊富さからきているものなので、本来のアレルギーではないという意味で、仮性とか偽性アレルギーといいます。図に示してあるようなもの、例えばなす・山芋・里芋・キノコ類・青魚・トマトといったものが、蕁麻疹を引き起こしやすいと言われていていますから、特にアレルギーと肯定されていない場合でも、多量に摂取するのは控えたほうが良いと考えられる場合があります。

●治療のポイント

蕁麻疹の対策ですが、多くの場合は原因を見つけ出すことが難しいので、発症した時の状況、発症した日時、継続時間、その時の環境などを記録して担当の医師によく話していただくと、本当に蕁麻疹なのか、あるいはどういったタイプの蕁麻疹なのかということの手掛かりになります。

●蕁麻疹の自己管理

蕁麻疹の自己管理の要諦として、蕁麻疹が出た場合には、気づいた点を記録しておいて、医師に伝えることです。寒暖差を避ける、例えば暑い日にプールに入らない、あまり暑いお風呂に長く入らない、アレルギーの多いものや刺激物、添加物の過剰摂取を控える、激しい運動をしない、締め付けの緩い衣服を着用するなど、悪くする恐れのある因子への対処を試みてください。ま

た、同じ目的の薬であっても、蕁麻疹を生じやすいものとそうでないものがあるので、複数の医師にかかっているようでしたら、医師によく相談して選んでいただければと思います。(まとめ：竹内)

第38回アレルギー・ぜんそく講演会

ぜんそくと COPD の自己管理

国立病院機構相模原病院
アレルギー呼吸器内科医長 上出庸介先生



はじめに

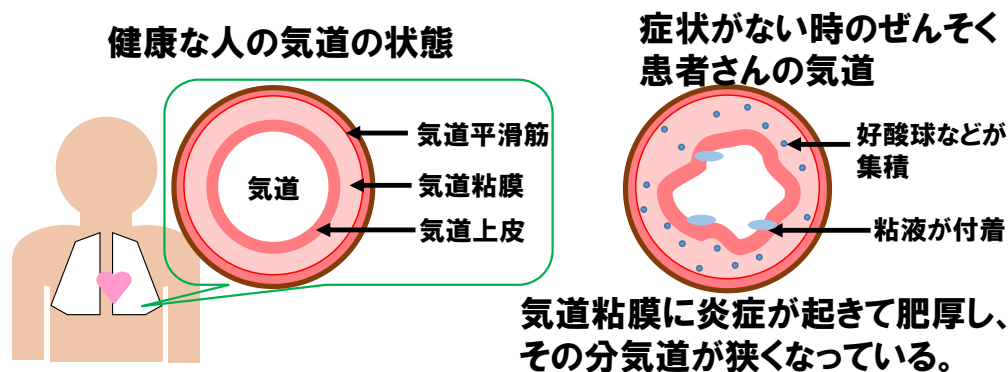
今、ぜんそくと COPD に新しい薬や治療法がいろいろと出ています。今日はそうした新しい治療法にもふれながら、ぜんそくと COPD の自己管理を中心にお話したいと思います。

ぜんそくとは？

皆さんすでにご存じと思いますが、ぜんそくとはどんな病気かを見ていきましょう。

ぜんそくの病態

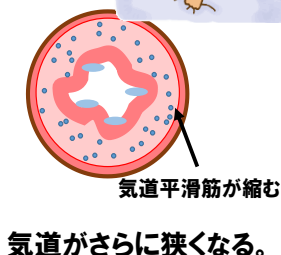
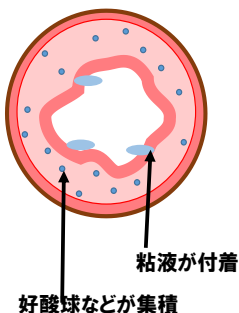
- **ぜんそくの方は多くがダニ、埃など何かにアレルギーを持ち、気道で常に炎症が起きています。気道は好酸球を主とした白血球が集まり、むくんだ状態になっています。**
- **このため粘液(痰のもと)が多くなり、気管支は常に狭い状態となっています。**



ぜんそくの病態

・炎症が起きた気道はとても**敏感**になっており、ふつうなら何ともないホコリ、タバコなどわずかな刺激で**簡単に狭くなって、発作がおきます。**

症状が無い時の
ぜんそく患者さん



ぜんそくの治療

ぜんそくの治療は発作を起こさないための気道炎症の治療が中心です。アレルギー学会が出しているぜんそくの予防管理ガイドラインで、どの重症度の治療にも入っている長期管理薬が、吸入ステロイド薬です。ぜんそく治療の目標はぜんそくのない人と同じ日常生活が送れることなので、毎日吸う吸入ステロイドが最も重要なのです。

吸入ステロイドの登場によって、年間のぜんそく死亡者数は激減しました。1990年代までは6000人から7000人ぐらいいたのですが、現在は1500人ぐらいまで減っています。

ただ吸入薬は飲み薬と違って正しく吸えていないと意味がありません。皆さんはちゃんと吸えているでしょ

うか。ご自分でできるものとしては、ホームページに出ている吸入指導を見ることです。検索サイトで「吸入ドットコム」と入力して検索すれば、一番目に日本大学医学部呼吸器内科ホームページの吸入指導が出てきます。

粉剤の吸入方法

例として粉状の吸入薬の吸入法を紹介しましょう。まずカウンターを見て薬の残量を確認します。次にそれぞれの薬に応じて吸入できる状態に吸入器をセットし、吸入器を水平に持って薬を強く深く吸い込みます。それから3秒から5秒息を止め、そのあと息をゆっくり吐きます。

どの吸入薬についてもいえますが、声がれなどの副作用を予防するため、吸入が終わったら必ずうがいを行います。



各吸入薬 共通の注意点 ~持ち方~



吸入器は水平に持ちます。口で吸入口をしっかりとくわえます。種類によっては、空気孔が外にあります。空気孔をふさがないよう注意します。

写真:大林浩幸. メカニズムから見る吸入デバイスのビットフォール

その他のぜんそく治療薬／治療法

その他のぜんそく治療薬／治療法には以下のようなものがあります。

その他の喘息治療薬／治療方法

薬剤	特徴
ロイコトリエン拮抗薬	気道炎症抑制、気管支拡張作用をもつ飲み薬
テオフィリン	気管支拡張作用をもつ飲み薬
抗IgE抗体	アレルギーに重要なIgEというタンパクの作用をブロックする注射
抗IL-5抗体	ぜんそくに関与している好酸球(白血球の一種)をおさえる注射
経口ステロイド	副腎ホルモンであるステロイドの内服
気管支サーモプラスティ	気管支鏡を使用した処置です。65度の熱で気管支を温め、気道周囲の筋肉を柔らかくします。

喘息予防・管理ガイドライン2015より一部改変

アレルギー免疫療法

これはアレルギーを少量から徐々に増やして投与し、アレルギー症状を和らげる治療法です。アレルギーを治す可能性があるといわれています。投与方法には薬を舌の下へ入れて吸収させる舌下投与と注射によるものがあります。

舌下投与で今のところ保険適応になっているのはスギとダニですが、シーズンでなくても自宅毎日行います。注射はアレルギーがいろいろあって、1カ月から3カ月に1回病院で注射してもらいます。いずれも3年から5年は続けないと効果がありません。

アレルギーの回避

多くのぜんそくの方は病気のコントロール具合や重症化にアレルギーが関与しています。したがって

自分が何に対してアレルギー反応を起こすかを知ることが自己管理の第一歩です。ぜんそくの方では主に、ダニ、ハウスダスト、花粉、カビ、またイヌ、ネコなどの動物が関与しています。

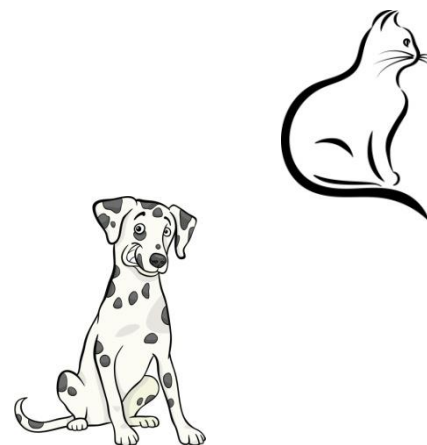
アレルギーを調べる検査には血液検査と皮膚検査(プリックテスト)等があります。アレルギーがわかったら、それを回避することです。

例えばハウスダストなら、とにかく掃除です。できるだけ毎日床や畳に掃除機をかけること。寝具類の管理もぜんそくをコントロールするうえで重要で、できれば週1回はシーツやカバーを外して布団に直接掃除機をかけ、

シーツやカバーはこまめに取り替えます。

花粉でしたら、花粉情報に注意し、飛散量が多いときは外出を避け、外出しなければならないときは、マスク、眼鏡を使います。そして帰宅したら衣服や髪をよく払います。洗顔やうがいも効果的です。飛散の多いときは窓を閉め、洗濯物や布団の外干しも避けましょう。

ペット、とくにネコのアレルギーは浮遊しやすく、問題となります。飼うのはやめてほしいのですが、それが難しければ屋外で飼う、寝室に入れないなどの対策が必要です。そしてペットと飼育環境を清潔に保つこと。床はカーペットではなくフローリングにすれば、ペットのアレルギーが付きにくくなります。



その他の危険因子

ぜんそく悪化のその他の危険因子とその対策としては、以下のようなものがあります

ぜんそくの自己管理は、アレルゲンその他の危険因子を回避すること、薬、とくに毎日吸うステロイド吸入薬を正しいやり方できちんと使うこと、そして適切な治療を受けることが大切です。

リハビリテーションも重要です。COPDの人は息切れのために運動をしなくなり、筋力が落ちて息切れが悪化し、さらに運動をしなくなるという悪循環に陥ります。この悪循環を断ち切るためには、リハビリが欠かせません。



まずは禁煙

タバコをやめるのは大変ですが、今は飲み薬や貼り薬、ガムなどの禁煙補助薬がいろいろと出ています。ぜひ主治医に相談してみてください。

■ その他の危険因子

危険因子	対策
呼吸器感染症	インフルエンザワクチン接種など
タバコ	禁煙、受動喫煙の回避
食品	貯蔵庫ダニの対策
薬	β遮断薬、NSAIDs(解熱鎮痛剤。ただし喘息の方全員ではない。)
肥満	体重コントロールの見直し
鼻炎・副鼻腔炎	それぞれに対する治療
アルコール	アルコール誘発ぜん息に対してはアルコール除去
月経・妊娠	

喘息予防・管理ガイドライン2015より一部改変

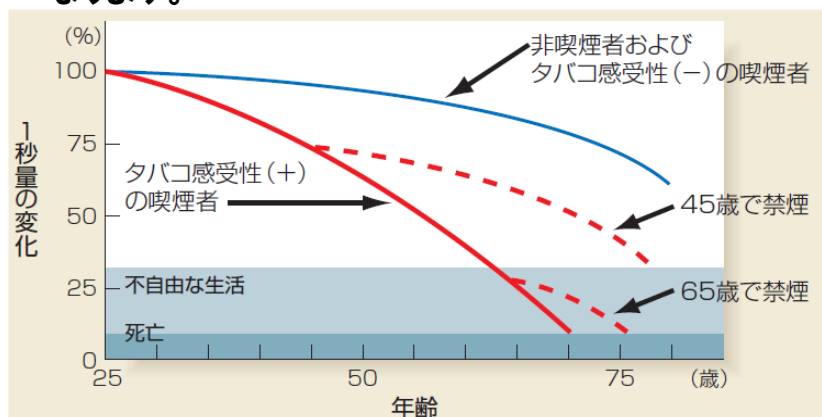
COPDの自己管理

COPDは日本語で慢性閉塞性肺疾患といいます。COPDは、主にタバコの煙に長期間暴露されることでおきる気道の炎症と、肺胞の破壊です。気管支が潰れやすくなり、ぜんそくと同じように息が吐きだしにくくなります。咳、痰が出やすくなり、重症化すると少しの動作で息切れして、日常生活が困難になり、社会生活も制限されます。さらに進行すると呼吸不全や心不全をおこし、命にかかわる病気です。



■ 禁煙

・タバコによる肺の障害であり、喫煙を続ける事で確実に病気は進行していきます。このため、禁煙が重要となります。



Fletcher C et al: Br Med J. 1: 1645, 1977

COPDの治療

COPDはほとんどがタバコが原因ですから、まずは禁煙です。それから薬物療法。細くなったりつぶれたりした気管支を広げる治療を主とし、炎症や痰をとる治療を併用します。

吸入薬の種類(毎日使う薬)

長時間作用型抗コリン薬 (気管支を広げる薬)



長時間作用型β刺激薬(気管支を広げる薬)



写真:各製薬会社のホームページより

薬物療法

薬は上図のような吸入薬が中心です。

そのほか、COPDは呼吸器の感染症で急激に悪化します。インフルエンザなどのワクチンの接種が推奨されます。また死亡率増加につながる体重減少が起きやすいので、栄養に気を配って体重を落とさないこと。心臓や骨などに合併症を起こすことがあるため、そちらの治療も必要になります。呼吸機能が悪化したら、酸素を継続して吸入する治療を行います。

まとめ

- 喘息治療で最も重要なものは、吸入ステロイドです。また、吸入ステロイドは正しく吸うことが必要です。
- 喘息治療では、アレルゲンを理解し、回避を心がけることがよりよいコントロールにつながります。
- COPDで最も重要な事は、禁煙です。
- COPDには吸入治療や内服治療もありますが、リハビリ、感染予防、栄養管理、合併症治療など複合的な治療戦略が必要です。

ご清聴ありがとうございました。

(まとめ:丸山)



吸入器(ネブライザ)・吸引器・SPO2などのことなら
なんでも揃う
吸入器.com

吸入器.com <http://www.kyunyuki.com>
株式会社タケウチ
〒113-0033 東京都文京区本郷 3-8-5
フリーダイヤル: 0120-066-884

東レ/アンテル II 使用
クリニックふとん
東レアンテル C 使用
マイトフリーふとんカバー

アトピー、アレルギー性疾患の方はもとより、ご家族の皆さまの健康のために。

製造発売元 **カービック ジャパン株式会社**
<http://www.kirbic.co.jp/>

お問い合わせ 無料請求は **0120-22-6471**

医師のつぶやき (4)

牛丼アレルギー？ 過敏症と食物アレルギーの違い。



聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 呼吸器内科講師

粒来崇博 先生

今、食物アレルギーが増加し問題となっています。食物アレルギーは特定の食品に対して摂取したときに、アレルギー反応によってじんましんや口腔内の違和感、下痢、たちくらみなどの症状を起こすものです。ひどい方はアナフィラキシーという強い反応を起こし、窒息や意識消失から命にかかわる状況に至ります。現在、食品衛生法の改定により 26 色品目についてアレルギー原因物質を表示するようになっており、加工食品などを買ってうっかり誤食しないように図られています。特に、小児の場合は給食があるので、専門家の診察と診断書が必要になります。また、アナフィラキシーで命の危機になるのを回避するためにエピペンの処方も普及してきました。

ところで、食物アレルギーとはどのように診断するのでしょうか？ 世の中にはたくさんの食材があるので、事前にチェックはできません。ある食物を食べた後に具合が悪くなった、という病歴をきっかけに、アレルギー反応が関わっているかを証明していくことになります。ところが「食べて具合が悪くなった」は実はすべてがアレルギーというわけではありません。その中にはアレルギーのほかに、食中毒や、単に嫌いだとか、ヒスタミン含有が多い食材によるじんましん（青魚など）、たんぱく質を溶かす食品による粘膜障害（パイナップルなど）などもあります。これらを慎重に除外できません。アレルギー反応を証明するにクテスト、そして食物負荷試験があります。あること、測定できる項目が限られています。アレルギーの診断にはまったく正確にアレルギーを判定できますが、皮膚皮膚炎などで皮膚に病変がある方では難しく、また抗アレルギー剤を3日程度中止する必要があるので重症のアレルギーがある方では難しいです。食物負荷試験は直接食べてみて反応を見る試験ですが、アナフィラキシーの危険性があるので入院して行わないといけません。また、成人の食物アレルギーでは、誘発要因（月経、運動、解熱鎮痛剤の内服、下痢など）があってはじめて症状が出る方が多く、食べて確実に証明できるとは限りません。これらの不確定な情報を組み合わせて判定せざるを得ないのが現状です。



ところで、実は、私は牛丼が食べられません。でも、すき焼きは美味しくいただけます。また、妻が作った牛丼は食べられます。市販のものがだめなのです。なぜかという、前にすこし傷んだ市販の牛丼であたったことがあるのと、当直明けに「牛丼を買ってきてやったぞ」と渡され、無理に食べて気持ち悪い思いをしたからです。どうしても受けつけません。これは牛丼アレルギーなののでしょうか？ そうではありませんね。精神的なものと考えられます。こうした過敏な反応と区別し、必要最小限の食物制限を考えるのが大切です。

★読売新聞「教えて！ヨミドック！」取材

食物アレルギーについて記事を書きたいので取材に協力してほしいとの要請が読売新聞の記者さんからあり、1月30日に会の事務所で取材を受けました。記事は2月7日の夕刊、「教えて！ヨミドック」のコーナーに掲載されました。こうした情報提供を通じて食物アレルギーに対する社会の理解が深まっていくことを願っています。

★第22回講習会&懇親会の報告

国立病院機構相模原病院耳鼻科医長の石井豊太先生「鼻と耳にいい話」の講演が開催されました。懇親会は渡辺先生を囲んで話が盛り上がりました。

★「アレルギー患者の声を届ける会」総会

当患者会も参加している、「一般社団法人アレルギー患者の声を届ける会」第2回総会が去る2月24日(日)午後6時より高輪区民センター内会議室にて開催されました。当患者会からは副理事長の北島芳枝が参加し、2017年度活動報告・収支報告・2018年度活動計画・収支予算が採決されました。その他の検討事項として、今後の活動の中で事業などの計画や予定などをオンタイムで共有し意思の疎通を図ることが課題に。個々の患者団体で実行が難しい案件や、社会環境への要望などを会員団体相互の協力のもと実行に移すことが話し合われました。

2017年の活動報告書を別掲載いたしましたので、ご確認お願いいたします。(北島)

★ご寄付をいただきました。

野口 隆 様

宮本 すみ子 様

ありがとうございました。

★NPO 法人相模原アレルギーの会 第8回総会

日時 2018年5月26日(土) 13:00~15:00

場所 ユニコムプラザ マルチスペース

内容 ①2017年度 事業報告 収支報告

③2018年度 事業計画 収支予算案

⑤役員改選 ⑥その他

正会員の皆様には、後日詳細をお送りする予定です。また普通会员の皆様には、次号の会報の中で総会のご報告をいたしますのでご確認ください。

各担当者からのお願い

☆編集担当からのお願い

会報を読後の感想やご自身の投稿や、記事起しなどのボランティア募集

☆運営委員会からのお願い

事業・活動へのご希望等
講習・講演を聴講したい先生の候補等

☆事務局からのお願い

事業・活動応援の随時ご寄付をお願いします。
事務局スタッフとして各イベントの当日、お手伝いボランティア等募集

☆連絡先

〒252-0314 相模原市南区南台6-8-20

NPO 法人 相模原アレルギーの会

Tel 042-745-8801

Fax 042-705-9690

メール allergy-kai@sagamihara-allergy.org

HP http://www.sagamihara-allergy.org

Takanashi LGG 乳酸菌 140種類の方 良い菌を増やし、悪い菌を減らす。

おながへGG! ドリンクヨーグルト おながへGG!

タカナシヨーグルト おながへGG!

WWW.takanashi-milk.co.jp

「いっしょがいいね」シリーズは石井食品の京丹波工場の食物アレルギー配慮工場で作られた商品です。

いっしょがいいね

特定原材料7品目不使用 (卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生不使用)

無添加調理だから

石井食品株式会社

http://www.ishiifood.co.jp/

お客様サービスセンター ☎0120-86-1914

お知らせ

第23回講習会

6月3日(日)にアレルギー専門医による個別相談会を開催いたします。また谷口先生による「室内アレルゲンについて」の講演がございます。個別相談は完全予約になります。