

# さくら

NPO法人相模原アレルギーの会  
 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2bono  
 相模大野サウスモール 3階ユニコムプラザ  
 さがみはら シェアードオフィス2  
 TEL: 042-745-8801 FAX:042-745-8821  
 メール: allergy-kai@sagamihara-allergy.org  
 HP: <https://sagamihara-allergy.org>

第24回講習会 3月3日

## 「耳と鼻のいい話」

国立病院機構相模原病院耳鼻咽喉科医長  
 石井豊太先生

耳や鼻にはどんな機能があり解剖があるか、症状など基本的なことが大事ですので、そこからお話していきたいと思います。

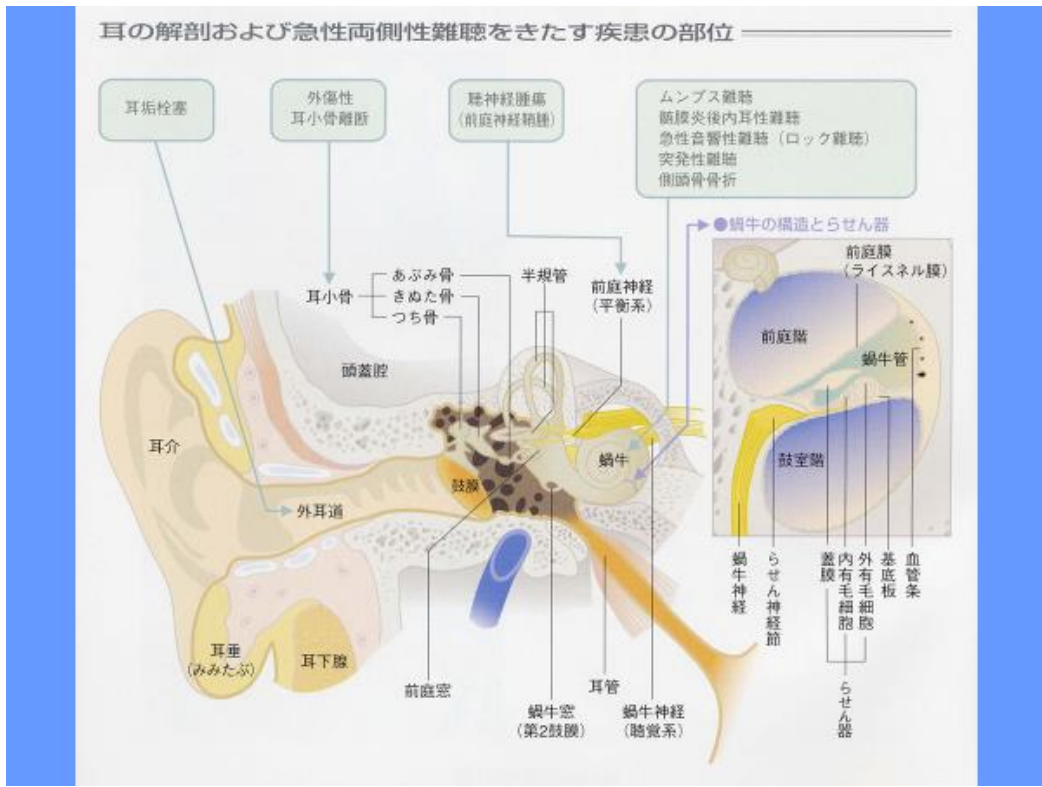
### 耳の機能

聴覚と、バランスをとる平衡覚の二つがあります。音は脳に伝わり、脳の中で言葉として分析して、とらえられます。老人性難聴は耳と脳の両方が衰えて、音は聞こえるが言葉が分かりません。ずっと続くと話をせず認知症に繋がる人が多いです。耳の中耳には、つち骨、きぬた骨、あぶみ骨の三つの耳小骨があります。あぶみ骨が内耳の前庭窓に振動を伝えると、それが内耳へ音を伝え増幅されて脳の方へ行き、音の聞こえを

この号には  
 1頁 第24回講習会 耳と鼻のアレルギー  
 4頁 際25回講習会 アレルギーとは何か  
 7頁 医師のつぶやき (10)  
 効くと思えば、薬は効く？  
 8頁 報告、お知らせ

言葉として認識します。  
 耳介から外耳道までが外耳です。中耳、内耳、後迷路があり、平衡覚や聴力を司ります。症状によって、どこの炎症かを鑑別します。中耳までの炎症なら、めまいは無いです。めまいがあるなら、内耳より中枢が考えられます。平衡感覚は内耳が関わります。聞こえに付随して、めまいの有無が、中耳か内耳かを見極める重要なポイントになります。多いのは耳垢で、通常は自然に出ます。自分で耳かきするのは良くありません。癖になり痒みが増し腫れて、カビの巣になり炎症で痛み外耳炎になります。自分で取れる範囲は耳介から見える所までなので、耳垢は近くの耳鼻科で取っ

てもらうのが大事です。中耳に急性の炎症が起こると、鼓膜が発赤して痛み、ひどい時には膿が溜まって出てきます。音の伝わり方は、二通りあります。一つは、耳介の方から気道を通して、振動が鼓膜を震わせ内耳に行きます。もう一つは骨導と言って骨を通して内耳に行きます。耳管は上咽頭に繋がり、上咽頭は鼻に繋がっているの鼻をすすると、ばい菌が中耳に行ってしまう中耳炎になります。成人の耳は耳管が下方にあるので、重力で行きにくいです。子供の耳管は太く、



ほぼ水平に近いので、鼻咽頭からの炎症が波及しやすく、すぐ中耳炎になってしまいます。子供は成人に比べ、より中耳炎をおこしやすい体の作りになっています。

また、ぜんそくの患者さんは中耳の所に滲出性中耳炎と言って水が溜まる病気と、好酸球性中耳炎と言う難治のものがあります。この二つは、ぜんそくの人には、よくあります。好酸球性中耳炎は、ごくまれに内耳に波及して、急に聞こえが悪くなる聾型というのに進展することもあるので注意が必要です。

中耳の粘膜は、鼻や下気道と同様の呼吸上皮です。好酸球と言う白血球のなかの一つの物が、どんどん増えることで、耳にも鼻にも増えてきます。同じ上皮なので、鼻の悪い人は耳も悪くなる可能性が充分あります。中耳炎の種類には急性の細菌性、ウイルス性があります。



その中耳炎が終わった後に起こってくる滲出性中耳炎があります。急性と言うのは治る、慢性というものは治らないという意味です。慢性中耳炎は、鼓膜に穴が開き、症状はそんなにひどくなくても、風邪をひくたびに耳漏と言って耳垂れが出たり、だんだん聴力が悪くなったりします。その特殊型に好酸球性中耳炎があります。特にアスピリンぜんそくや重症のぜんそく、大人になってのぜんそくの人に多く難治です。子供のぜんそくには少なく、あまりみられません。気道粘膜の一つとして、中耳粘膜に好酸球主体の慢性炎症が生じた、耳のぜんそくと考えてください。中のニカワ状の物質がどんどん溜まり、肉芽が出来たりします。針で吸引出来ないようなものなので治療がすごく難しいです。耳のぜんそくなので、耳だけでなく気管、気道、副鼻腔、その全部のコントロールが出来ないと好酸球は良くなってきません。ぜんそくの方は、中耳炎と副鼻腔炎には注意しないとイケません。ぜんそくで匂いが、おかしくなったら好酸球性副鼻腔炎を、ぜんそくで副鼻腔炎があり匂いがなくて耳がだんだん悪くなる方は好酸球性中耳炎を、常に念頭に入れておかないとイケません。骨導聴力は、中耳炎では通常は落ちません。全く聞こえず治療しても良ならない、好酸球性中耳炎は急に悪化することがあります。両側もありますが、片側性が多いです。好酸球性副鼻腔炎の30%に好酸球性中耳炎があり、そ

の80%に好酸球性副鼻腔炎が合併します。発症年齢は40～60歳の女性に多く、子供はとても少ないという報告があります。ぜんそくの一歩の特効薬はステロイドです。鼓膜に穴を開けてステロイドの鼓膜内投与などを行います。局所的なステロイドの治療で良くならない時は、全身投与を行い、好酸球を下げる薬が沢山あるので治療しています。アレルギー科と協力しながら、高価な薬ですが使って、ぜんそくと同時に耳や鼻のコントロールをしていただくようにしています。

滲出性中耳炎は、気管支ぜんそく、リウマチの人にも多いです。子供の場合は通常アデノイド増殖症、扁桃炎を繰り返すと、上咽頭、耳管の所が悪くなって滲出性中耳炎を起こします。急性中耳炎は、すごく痛く熱が出たりしますが、滲出性中耳炎は、無痛性の難聴です。聞こえなくではなく、耳が詰まる症状での来院が多いです。水が溜まると鼓膜を切開して液を出す鼓膜切開による廃液、換気チューブの留置をします。鼓膜に穴を空けると、外気と咽頭の圧がバランスを取り合い、喉に滲出液が落ちてきます。難聴がある程度改善され滲出液もなくなり、経過を見る治療です。このチュービングは、子供は一年半くらい入れておくと鼻や喉が成長して、うまく治療になります。大人はリウマチ、ぜんそくの方は良ならずチューブを一生入れておく患者さんも多いです。

**鼻の構造と機能**

鼻の中には甲介、下鼻甲介、篩骨洞があり、声や言葉の響きを良くするような音響的なものがあります。一番のメインは篩骨洞です。蜂巣が最初に病気になり、炎症が波及して副鼻腔炎になります。嗅裂には、匂い

### 鼻・副鼻腔の構造

- 1、鼻は鼻中隔で左右にわかれている
- 2、副鼻腔は鼻腔に小さな穴でつながっている
- 3、鼻には3つのひだがあり、それによりたくさんの空気と接することができる
- 4、ひだの表面には。線毛があり異物を鼻の奥にはこんでいる
- 5、嗅裂と呼ばれる部位に、においを嗅ぐ細胞がある。

を運ぶ細胞があり重要な機能です。鼻の鼻中隔には左右の仕切りがあり、ここが腫れ上がると完全鼻閉し、苦しくて夜も眠れず、鼻汁に好酸球が出てきます。通常は鼻から空気が入ると、37度に加温、100%に加湿されて、肺胞に入るよう調節されています。それが上手くいかず冷たい空気が直接、肺に入ると冷氣吸入現象と言います、それだけでぜんそく発作が起きることがあります。一番大事なのは空気が通る呼吸の道の下気道に、優しい空気を送り込むことです。その鼻が損なわれると色々な症状が出てきます。

アレルギー性鼻炎のメカニズム、キーワードは感作と発症の二つです。感作とはアレルギー体質を獲得することです。発症とはアレルギー体質を獲得し、実際に

症状が出ることです。原因物質が鼻の中に入り、抗原が体内に入ると、通常は花粉やダニを悪い物でないと判断します。アレルギーの人は、体に良くないと認識し排除するので色々な反応が起こり、症状が出ます。最初に形質細胞というリンパ球の一種であるB細胞が分化、増殖して細胞内にIgE抗体を作ります。この抗体が鼻の中の肥満細胞にくっつく、ここまでが感作の状況です。ヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質が、知覚神経を刺激して、くしゃみを、鼻腺を刺激して鼻水を出します。この化学物質が血管に作用して血管がむくみ、鼻全体の血流が途絶えたりすることで鼻閉を起こします。同時にアレルギーの好酸球がだんだん増えてきます。この色々な所で防御すれば診療戦略になってきます。この1型のアレルギー性疾患は、ヒスタミン、ロイコトリエンがIgE抗体を介して誘発されるような病気の総称です。発作性のくしゃみ、鼻水、鼻閉が三大症状です。これに目の痒み、アレルギー性結膜炎、口腔アレルギー症候群(OAS)と言って喉がイガイガする症状もあります。局所の肥満細胞や好酸球が増加して、最後に粘膜に非特異的過敏性が亢進します。粘膜が過敏状態になっているので、嫌な臭い、たばこの煙、ごみなど、色々な刺激でアレルギーの反応が起きます。いつも良い状態に保っておかないと、急な温度変化で、くしゃみ鼻水が出ます。アレルギー性鼻炎の30~40%に副鼻腔炎の合併があります。

もう一つは好酸球性副鼻腔炎で、ぜんそくとか、アスピリンぜんそくに合併して起こる難治のものです。鼻

から喉、気管支、細胞は、一つの道です。どこが悪くても症状が出てくるので、一緒に診ていかないといけません。薬は、経口や吸入のステロイド治療が出てきます。新しい好酸球数を少なくする治療や、IgE抗体を減らす治療を研究中です。

どのように診断するかまず問診です。症状は一年中か季節性か、家族歴や発症年齢、引越しからの悪化なのか、他のアレルギー性疾患の有無、同時にいつ症状が出るかなど詳細に聞き取ります。通年性アレルギー性鼻炎には軽症、中等症、重症の区分があります。くしゃみ鼻水型か鼻閉型か、重全型と言って全部の症状があるかなどの、病型を診断します。最終的には、



確定診断を付けるため血液検査、抗原皮膚試験などのアレルギー検査をします。鼻汁採取の好酸球染色が有用ですが、子供の場合は好酸球が、すぐ多く出るので診断は出来ません。

皮膚、IgE抗体定量検査で陽性の患者さんには、スギやハウスダストの抗原ディスクを鼻の中に入れて症状が出るかを見る、誘発テストをします。診断だけでなく、治療が上手くいっているかを見るのにも使えます。また症状が出た時のメモなどは、そこからヒントが出ることもあり非常に大事です。スマホで皮膚や口内の画像を見せて貰うと一目瞭然です。詳細に書き留めて、今までと何が違うかを確実に認識することが一番大事です。

秋に花粉飛散量が多いと、次の春は大量飛散し、猛暑の時は増加します。スギ科よりイネ科の方が花粉の突起物が小さく抹消細胞に到達するので、よりぜんそくを起こしやすいです。またある種の果物で、口内の痒みなどが出る口腔アレルギー症候群(OAS)をおこします。イネ科などもあります。カバノキ科の花粉はOASと関係が深いです。重複した抗原を持っている患者さんが多く、一年中の花粉症が多いです。

### 治療

一番大事なのは、アレルギーの原因であるアレルゲンを回避、除去することです。隙間の空いていない眼鏡や、空気清浄機を使い、洗濯物は部屋干しして、花粉を家の中に持ち込まないことです。鼻洗浄は、鼻中の自律神経を鍛える意味もあり、人肌に温めた生理食塩水で上手く行えば、そんなに苦痛は無いです。また局所の温熱療法も有用です。足湯での血流で、鼻も温ま

り鼻閉が改善されます。コンタクトは花粉時期、出来る限り使用を避けます。

薬物療法、免疫療法などを組み合わせ、患者さんに合わせたオーダーメイドで行うのが特徴です。鼻アレルギー日記などをみて、それぞれに合った薬を選択し、どこを断ち切ったら症状が出なくなるかを考えます。抗ヒスタミン薬は、くしゃみ鼻水に、トロンボキササンやロイコトリエンは鼻詰まりに、ステロイドは、ある程度万能と症状別に使い分けます。薬には局所と、全

### スギ花粉の回避

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多い日は外出を控える
- 飛散の多い日には窓、戸を閉める。
- 飛散の多い日には外出時マスク、メガネを使う。
- 表面がけげげした毛織物などのコートの直用は避ける
- 外出から帰宅したら、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。

身に作用するものがあります。局所のステロイドは血中移行が少ないので、副作用を軽減させ有用です。妊婦さんへの投薬は薬の影響が早いうちに出て最初に流産してしまい、薬での奇形などの報告は、今の時点ではありません。授乳期のアレルギー薬は、ほとんど乳汁に移行するので、なるべく避けます。ステロイドホルモンの注射は、ガイドラインで、やっても良いが好ましくないとあります。他の薬で同じ効果が得られるので副作用を考えたら、やらない方が良いです。

小児のアレルギー性鼻炎は、アトピー性皮膚炎や食物アレルギー、ぜんそくなどの合併があるので、当院では小児科が診ています。アレルギー性鼻炎がひどく耳鼻科で診ると、アデノイド、副鼻腔炎の合併、滲出性中耳炎などがあります。難治性のアレルギー性鼻炎は、子供でも一度は耳鼻科受診の必要があるかと思えます。注意点は、睡眠時無呼吸症候群です。子供の場合アデノイド、扁桃が大きくて息が止まり、鼻の後ろが肥大してくると無呼吸を起こします。ステロイドで良くなる子もいます。一番の治療はアレルギー免疫療法です。注射による皮下免疫療法と、舌にタブレットや液剤を入れて行う経口免疫療法があります。治療だ

けでなく、新たな発症予防にもなります。症状が出る前に行うと、より重症のぜんそくなどが起きにくくなるのではとされています。

### 外科的治療

下鼻甲介と言うアレルギーを起こす場所の骨を取り、神経の枝を処理する粘膜下下鼻甲介切除の手術をします。鼻の体積が減り神経を処理することで、治療がすごく楽になります。一回の手術で良くなる好酸球性は、再発率が100%とされています。

### まとめ

鼻アレルギー治療ガイドラインを参考に、症例ごとにアレルギーの検査をして、オーダーメイドの治療をします。

薬物治療はバラエティーに富んでいます。組み合わせが色々あり、症状や副作用などを聞いて選択をします。

手術治療は早期に改善するので、鼻詰まりが苦しいなどでは、第一選択肢でもあるかもしれません。

免疫療法は一般に普及されていませんが、唯一の根本治療で、将来に向けて非常に希望の持てる治療であります。(まとめ：馬淵)

### 第25回講習会「おしゃべり会」



### アレルギーとは

アレルギー・呼吸器専門医  
長谷川 眞紀 先生

### アレルギーとは（語源と意味）

「アレルギー」というのは昔からある言葉ではなく、1906年につくられた新しい言葉で、「変じた能力」という意味です。どのようなものを指したのかというと、本来、生体にとって有益であるはずの免疫反応がかえって生体に害をなすことがあることがわかって、そういったものを「アレルギー」と称しました。

### アレルギー反応の種類

アレルギーというと、一般の方は「花粉症」とか「ゼ

んそく」とか「アトピー性皮膚炎」とか「接触性皮膚炎」とかを思い浮かべる方が多いですが、次表のように四つの型に分けられます。I型・即時型・アナフラキシー型は、この中に「ぜんそく」や「花粉症」が入っていて、IgE抗体を介した即時型です。一番典型的なのは、アナフラキシー・ショックです。同じようなアレルギーの疾患とされるようなアトピー性皮膚炎は、実は、単純なI型だけではなくてIV型の細胞性免疫も関与していると言われてい

ます。さらに、IV型アレルギーの一番代表的なものは、接触性皮膚炎です。耳のピアスした部分がただれて湿疹になる、首飾りの形にただれて湿疹になるといったような接触性皮膚炎は、IV型のアレルギーになります。ですから医師は非常に幅広い意味でアレルギー反応というものをとらえているのですが、ぜんそく、鼻炎、蕁麻疹、アトピー性皮膚炎あるいは接触皮膚炎以外のアレルギーについては、あまり一般の方に知られていません。で、このI型アレルギーの抗体というのが、アレルギーを惹起する機構の大事な部分になります。抗体というのは、生体が異物に対して作るたんぱく質ですが、この異物を排除する抗体には5種類あります。Ig (免疫グロブリン) G、IgM、IgA、IgDそしてIgEです。このうちIgE抗体が関与して起こすアレルギーが鼻炎やぜんそくです。今のところアレルギーという言葉は、免疫反応に基づく局所的・全身的障害を表すものとして用いられています。アトピーというのはもう少し狭く、液性免疫反応による狭義のアレルギー反応をアトピーと言い、アナフラキシーという言葉は、全身の臓器を標的とする激烈なアレルギー反応を示すものとして使用されています。ですから、アレルギー、アトピー、アナフラキシーというのは同じような内容を含んでいるのですが、少しずつ使い方が違います。

## IgE抗体の発見とその後

アレルギー抗体を発見したのは、日本人の石坂公成先

## アレルギー反応の分類 (GellとCoombs)

	同義語	抗体	抗原	主な疾患
I型	即時型 アナフラキシー型	IgE	外来性抗原 ハウスダスト、ダニ 花粉、真菌	アナフィラキシー、喘息、 鼻炎、じんま疹、アトピー 性皮膚炎(?)
II型	細胞障害型 細胞融解型	IgG IgM	外来性抗原 薬剤(ハプテン) 自己抗原 細胞膜、基底膜抗原	不適合輸血による溶血 性貧血、自己免疫性溶 血性貧血、ITP、薬剤性 溶血性貧血、 Goodpasture症候群
III型	免疫複合型 Arthus型	IgG IgM	外来性抗原 細菌、薬剤、異種血清 自己抗原 変性IgG、DNA	血清病、SLE、RA、 糸球体腎炎、過敏性肺 炎(III+IV?)、ABPA( I+III+IV?)
IV型	遅延型 細胞性免疫 ツベルクリン型	T細胞	外来性抗原 細菌、真菌 自己抗原	接触皮膚炎、アトピー性 皮膚炎(?)、移植拒絶 反応、結核性空洞、類上 皮細胞性肉芽腫

生です。石坂公成先生とご夫人の照子先生は同じお医者さんで、ずいぶん長いことアメリカで活躍されました。日本からたくさんの方がこの石坂教室に留学して、今の日本の基礎的な免疫学の主流の人達がたくさん学んでいます。IgE

が発見されたのが1966年、石坂先生と照子先生のご夫妻がデンバーに居た頃です。1995年に2月20日をアレルギーの日と制定し、その前後をアレルギー週間としてスタートさせました。

## アレルゲンとしてのダニ

ぜんそくを起こす代表的なアレルゲンとして、ハウスダストがあります。その中で、日本においては一番アレルゲンとして働くことが多いのはダニです。日本の場合、ハウスダスト、イコール、ダニと考えても、差し支えないかと思えます。そのなかで代表的なものはヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニです。成虫で全長0.4mmくらいですから、虫眼鏡でないと見えないくらいの大きさです。人を刺したり血を吸ったりするダニではないので、アレルギーでない人には関係ありません。

アレルゲンとなるのはダニの排せつ物に含まれるたんぱく質とダニの虫体成分です。ダニは人やペットのフケ、食物の食べこぼしなどを食べ、気温25℃以上、湿度70%以上で増えます。高温多湿の日本では夏が一番個体数が多くなります。排せつ物も当然増える。ダニは気温が下がると死にますが、虫体成分の方は、ダニの体がパリパリに乾燥してハウスダストに紛れ込み、秋に多くなります。ですから以前は秋にぜんそくが悪くなる人が多かったわけです。

## 環境整備

ダニはどこにいるか。下の図を見てください。畳、じゅうたん、寝具、布製のソファなどにダニはもぐ

り込み、なかなかとれません。ですから床はできればフローリングにする。ダニは物理的に排除するしかなないので、掃除がしやすい

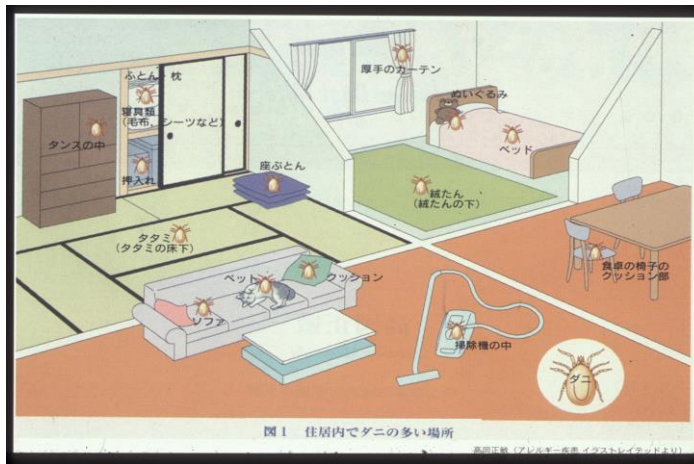


図1 住居内でダニの多い場所

いように床にあまりものを置かないのが重要です。寝具はやっかいです。掃除機をかけることと、防ダニ布団やカバーを使うと、かなり効果があります。ダニのアレルゲンは水に溶けるので、クッションやぬいぐるみは丸洗いできるものにします。他の環境整備のポイントを下に挙げます。

### 花粉症

日本では花粉症の原因は圧倒的にニホンスギの花粉です。スギと花粉が似ているヒノキの花粉症も多

ら、まだしばらくは続きます。あとブタクサ、カモガヤ、ヨモギなどの草の花粉もアレルゲンになります。

### アレルゲンの検索

以前は皮膚にアレルゲンをいくつかも注射してどれに反応するかを調べたものですが、現在ではまず問診、それから血液検査です。ただ血液検査は特定のアレルゲンに対し

て IgE 抗体を持っているかどうかを調べるだけです。スギの IgE 抗体を持っていても花粉症のない人はたくさんいます。最終的な診断はぜんそくですとアレルゲンを吸入してもらい、花粉症ならアレルゲンをしみこませた小片を鼻の中に入れるほか、パッチテストなどの方法をとります。症状がでたらそれがアレルゲンです。

## 環境整備のポイント

寝具	防ダニ布団の使用、高気密防ダニカバーの使用、こまめな洗濯、日光干し、加熱・乾燥・殺菌ランプによる処理、掃除機を用いた集塵
じゅうたん	使用しないことが望ましい
ソファ	布製ものは使用しない
ぬいぐるみ	処分することが望ましい、必要な場合洗濯できるものを少数にとどめる
家具	数を減らす、扉をつける、埃がたまらないよう家具の上に空間を空けない、家具の上にもものを置かない(掃除のしやすさ)、家具の裏の掃除(移動できる家具)
カーテン	ブラインドに替える、洗濯しやすい素材のものにする
ペット	イヌ、ネコ、ハムスターなど毛の生えたペットは飼わない
掃除機	フィルター付きで集塵袋も二重になったものが望ましい
鉢植え	室内に置かない
洗濯物	室内に干さない
暖房器具	石油やガスなど化学物質の発生する器具は室外換気型が望ましい
建材	揮発性有機化合物を含有するものは避ける
たばこ	受動喫煙を避ける(家族が室内で喫煙をしない)

いです。スギ花粉は3月にピークを迎え、連休明けぐらいまで続きます。

花粉症は原因花粉がなければ症状がでません。ですからスギ花粉症の人はシーズンにスギがないハワイや北海道に行けば、花粉症にやられないですみます。あまり実際的ではありませんが。

日本は戦後スギの木を大量に植林しました。木の花粉が大量に飛ぶのは50年から80年といわれますか

### ぜんそく治療のパラダイムシフト

ぜんそく治療の考え方は1990年ごろに劇的に変化しました。ちょうど1991年に初めてぜんそく治療のガイドラインが出たときです。ここで初めて、ぜんそくは単に咳、痰が出て息が苦しくなる病気ではなく、気管支の慢性的な炎症がある病気だと明記されたのです。ガイドラインは、収縮した気管支を拡張させるだけでなく、この慢性的気道炎症を取することを治療の目標にするべきことを提唱しました。

ですから治療薬も気管支拡張薬主体から抗炎症薬である吸入ステロイドに代わりました。吸入ステロイドを定期的いきちんと使って、炎症を取ることが重要とされたのです。以来、ぜんそ

くで入院する患者さんは劇的に減りました。国立相模原病院時代のぜんそく病棟に何十人もの入院患者さんがいた頃を知る私には、隔世の感があります。

以上、アレルギーを駆け足でお話ししました。ご清聴ありがとうございました。

(まとめ：竹内、丸山)

医師のつぶやき (10)



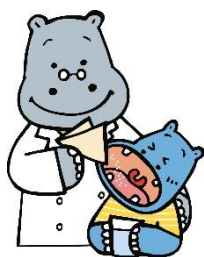
イワシの頭も信心から～プラセボ効果

横浜市西部病院呼吸器内科医長

粒來崇博 (つぶらい・たかひろ)

「効くと思って飲めば、小麦粉でも効く」という言葉を聞いたことがあります。薬は、薬効成分を含み、その効果で身体の不都合を改善し、病状をよくするために使われます。ところが、「薬」と思って飲むと薬効成分がないのよくなった気がする、「毒」と思って飲むと無害なのに具合が悪くなる、ということが起こりえます。これを、私たちは「偽薬 (プラセボ) 効果」と呼んでいます。病気の治療を目的としているならば、理由はどうあれ効いてくればよいのですが、効くかどうかわからない新薬の効果を判定するにはそういうわけにはいきません。保険診療で使える薬剤に関しては、認可される前に治験という薬剤の判定検査を行います。治験では偽薬と実薬を用意して、本人にも医師にもわからないように投与し、効果と副作用を判定する二重盲検検査を行います。現在流通している、もしくは今後認可される薬剤のほとんどは、こうした厳密な評価法で効果があると判定されて登場している薬剤です。また、販売後も市販後調査を行い、副作用の程度や頻度を確認しています。だから、保険診療上用いられている薬に関しては、効果についても副作用についても、ある程度信用していいと考えられます。

ところがサプリメントや健康食品について果がありますか?という質問をされることがでわかりません」です。サプリメントや健康食をされておらず、体験談や個人の感想で述べられ、効かないかもしれない。副作用もよくわす。トリカブトは自然の毒物ですが、うまく使用剤のパクリタキセルは南米の樹木の皮から抽出されました。セントジョーンズワートというハーブは、気分が落ち込むときなどに効果がありますが、多くの薬の代謝に影響を与えます。アレルギーに対しては、民間療法に関する厚生労働省研究班の報告がありますが、食品で効果があるものもあるようです。ミントは鼻の通りが一時的によくなるらしい。ヨーグルトは腸内細菌を整えて、ややアレルギーがよくなる可能性があるようです。ただ厳密な評価は難しいです。判断のしようがありませんが、通常の治療を無視して単独で使うのはよろしくない。基本的な治療をしっかりした上で、害がなければ併用してもいいのではないかと思います。



効果をうたう広告が出されていて、「〇〇は効時々あります。答えは「厳密なデータがないの品は医薬品ではないので、こうした厳密な判定れているからです。ですから効くのかもわからない。自然由来の物質でも毒も薬もありまうと漢方の附子という生薬になります。抗がん

“健康”という名の“しあわせ”を守りたい

**鳥居薬品株式会社**  
〒103-8439 東京都中央区日本橋本町 3-4-1  
<http://www.torii.co.jp>

東レ/アンテル II 使用  
**クニックふとん**  
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**  
<http://www.kirbic.co.jp/>

お問い合わせ 資料請求は **0120-22-6471**

Takanashi 良い菌を増やし、悪い菌を減らす。

タカナシ ヨーグルト  
**おなかへGG!**  
[www.takanashi-milk.co.jp](http://www.takanashi-milk.co.jp)

LGG 乳酸菌 140億個の力

おなかへGG! 100ml

おなかへGG! 100ml

良い菌を増やし、悪い菌を減らす。LGG 100ml

本品は、生きたまま腸に届く乳酸菌ラクトバチルスGG 株の働きにより、おなかの中の良い菌を増やし悪い菌を減らして腸内の環境を良好にするよう工夫したおなかの調子を整える食品です。(許可表示)

## ★ユニコムプラザ フェスタに参加します

今年で第7回目となるユニコムプラザまちづくりフェスタに参加します。自治会・商店街・公民館の地域活動・市民団体・NPOの市民活動、大学の生涯学習講座や実用化研究成果、学生の地域連帯活動、行政の市民協働取組み等を展覧し、ワークショップや発表会を行います。当患者会も患者によるアレルギー相談会を出展予定ですのでお気軽にお立ち寄りください。

日時：令和1年10月13日(日) 10:00～15:00

場所：ユニコムプラザさがみはら 全館

内容：ミニ講座、相談、ワークショップ、物販等



詳細ご希望の方は、同封の速報チラシを参照のうえ、FAX、メール、電話にてご連絡ください。募集チラシを郵送またはメールします。

大人の食物アレルギーをお持ちの方も、患者同士の交流もありますのでご連絡お待ちしております。



## ★第40回アレルギー・ぜんそく講演会のお知らせ

～患者と医療関係者のための、アレルギー疾患の最新情報を知る講演会～を同封の案内チラシの内容にて行います。最新の医療情報の他、毎年企画にあげながら実現しなかった、人には中々聞きづらい医療費用のおはなしをうかがいます。

詳細は同封の案内チラシをご参照ください。

ご参加お待ちしております。

## ★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

〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2

Bono 相模大野サウスモール 3階

ユニコムプラザさがみはら シェアードオフィス

2 NPO 法人 相模原アレルギーの会

Tel 042-745-8801

Fax:042-745-8821

メール allergy-kai@sagamihara-

allergy.org

HP <https://sagamihara->

[allergy.org](https://sagamihara-allergy.org)



## 第10回食物アレルギーを持つ患者とご家族のための講習会と調理実習～クリスマスの食卓

市販品を購入する際の注意点等、食物アレルギーがあっても豊かな気持ちで食生活が過ごすための講習会を、相模原病院臨床研究センター管理栄養士、朴善美先生のご指導で行います。講習の後は調理実習です。最寄りのスーパーで入手できる材料を使い、卵・乳・小麦を使わないケーキ作りとその食卓です。

「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

gsk

私たちの使命は  
「生きる喜びを、もっと  
Do more, feel better, live longer」

グラクソ・スミスクライン株式会社