

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 42 回アレルギー・ぜんそく講演会

2021.11.21(日)に開催された「治療と仕事・学業との両立」をテーマとする講演会のふたつ目の講演の詳細をお送りします。

治療と生活の両立のために
 患者ができること、医者ができること

国立病院機構相模原病院アレルギー科長



渡井健太郎先生



治療と生活との両立のために、患者さんができるとしてと医者ができることというテーマですが、そのふたつの狭間の部分が大きな課題かと思えます。そこに焦点を当ててお話しさせていただきます。

ぜんそくの悪化要因

まず、何がぜんそくを悪くするのかについて海外で行われた研究です。コントロール不良や、悪化を予測出来るものは何かを評



価した研究では、心理的ストレスと喫煙などが関連していると報告がなされています。



この号には

- 1 頁：治療と生活の両立のために 患者ができること、医者ができること
- 4 頁：医師のつぶやき (19)
ロシア料理を排斥する？
- 4 頁：サインシールの応募を終了
- 5 頁：サインシール応募アンケート結果
- 7 頁：総会のお知らせ
- 8 頁：講習会のお知らせ 報告

またアメリカの研究で、体重の変化とぜんそくの罹患リスクとの関連をみたものでは、10 kg以上の体重増加でぜんそく罹患リスクが高くなるという報告がなされています。つまり悪化させるのは、心理的ストレスや喫煙、体重増加であり、結果としては医者のできることは意外に少なく、患者さんのできることが多いのです。

医学的観点から患者さんの生活の中で、何を変えたらよいか、何が悪化の要因かを、医者がきちんと説明して行動を促していくことが重要と考えています。治療を受ける以外に患者さんに何ができるかを考えてみます。ぜんそくの患者さんによいといわれていた水泳は、患者さんによっては良くないのではという考えが出ています。消毒の塩素が気道への刺激になることがあるからです。特に屋内プールがよくないと報告されています。野外なら換気されて、化学物質が流れていき、あまり刺激にはならないのですが、屋内では問題になることがあります。



また普段は落ち着いていても、運動するとぜんそくが出てしまう運動誘発ぜんそくがあります。こういう場合は運動の直前に、普段の β_2 刺激剤吸入に

加えてもう一回、追加吸入すれば、例えば体育の授業にも出ることができます。



またWHO(世界保健機関)の勧告で自宅の室内温度は18度以上が望ましいと報告されています。外気そのものより室内の温度が規定の温度で保たれていることが重要です。ぜんそく患者さんでは気温差や、冷たい空気は気道への刺激になるので、温度を高めを保つのがいいでしょう。今年のノーベル医学生理学賞受賞では、温度を感じる受容体が、気道や皮膚などに発現しているということが主要なテーマになっていました。一般の生活で室温を18度以上に保つことが大切です。



花粉症と食物アレルギー

スギ花粉は大体2月からゴールデンウイークあたりまで飛散し、同じ時期にカバノキ科のハンノキ、シラカンバ花粉が飛散します。ハンノキ花粉の飛散によって冬に咳が多くなるとの報告があります。2~4月にスギ花粉症やアレルギー性鼻炎で症状が悪化する患者さんの陰に隠れてこのハンノキ花粉症があり、咳が多くなったり、ぜんそくの発作と勘違いされたりします。ハンノキ花粉は食物アレルギーにも関わってきます。花粉そのものは植物です。バナナ、キウイ、イチゴ、りんご等も植物です。初めにハンノキやシラカンバの花粉にアレルギーが成立し、そこから似たようなたんぱく質を持っている果物や野菜に対して食物アレルギーになることがあ



ハンノキ

ります。これは花粉の感作が進んだ大人に多いです。大人になってから果物や野菜が食べられなくなり、口内がイガイガする症状で発症してきます。さらに豆乳に関しては、かなり症状が激烈に出ることもあって国民生活センターが注意喚起しています。豆乳を飲んでアナフィラキシーになり、ハンノキ花粉症が分かった事例があります。

また学校給食でビワを提供したら、アレルギー症状が出て、「食中毒」のように報道されました。ビワそのものへのアレルギーではなく、ハンノキ・シラカンバという花粉にアレルギーが成り立ち、そこから交差反応といって、同じたんぱく質を持っているビワに対して免疫反応、アレルギー反応が起きたのです。

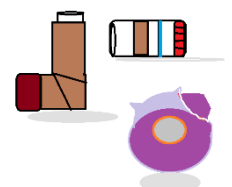
いろいろなアレルギー

学生が試験期間中に気道から出る喀痰のアレルギーに関わる好酸球が上がり、そこから実際に気道の炎症が起きて、症状が悪化することがあります。気道そのものも、脳からのいろいろな信号から成り立っており、ぜんそくは心身症でもあるという見方もあります。実際ストレスを自分で評価することでセルフコントロールすることが重要だと考えております。

また環境中のアスペルギルスというカビは、37度程度で気道で生きていやすいです。カビの中ではこのカビがぜんそくでは一番重要です。このアスペルギルスにアレルギーが成り立ってしまうと、呼吸機能が低下してしまうと言われています。長年ぜんそくの治療を受けていても、エアコンや自宅のカビを吸い込み、ここからアスペルギルス・アレルギーが成り立ち、症状が悪化していくことがあるので注意する必要があります。男性や、呼吸機能が下がっている人で吸入ステロイドの量が多いと、とくにカビへのアレルギー反応が強くなるといわれています。

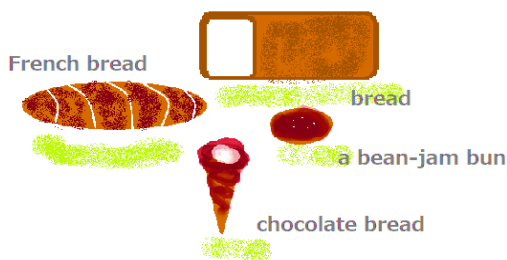
セルフコントロール

ぜんそくの治療がよくなり、勉強して就職することもできる環境になっていますが、薬が強くなり過ぎている側面もあります。海外のガイドラインでは、高用量の吸入ステロイドの必要な患者



さんはそんなにいないとされています。長期間の高用量の吸入ステロイド薬を使い続けるということは、ある意味で気道の局所の副作用に留まらず、全身性の影響も起り得るという注意喚起もなされています。

またセルフコントロールとして腸内細菌を整えることも重要です。腸と脳、神経との関係が今、研究の中でも一番ホットな部分です。腸をどのように整えたらよいのかですが、好ましくない物を摂る回数を減らすと腸によいと考えています。アトピー性皮膚炎の患者さんで、乳アレルギーはなくても牛乳の摂取を止めると症状が改善したりします。小麦製品そのものを摂る回数を減らしてもらおうと、アレルギー性鼻炎やアトピー性皮膚炎がよくなることは、私たち医師が臨床で経験しています。患者さんにとって何がよいのかを気長に主治医と探すこと、そして若い患者さんは早期からの治療が重要です。



化学物質過敏症

最後に化学物質過敏症についてご説明します。今は香りの強い柔軟剤入りの洗剤があり、それで体操着を洗ったりすることで、小学生でも化学物質過敏症で悩んでいる状況があります。香害（こうがい）として学校でも問題になっています。多種化学物質過敏症に関しては世界的にコンセンサスが得られており、以下の6項目を満たすことが定義されています。

定義 1999 consensus

NIH, CDC Atlanta conference

- ・原因物質、環境への曝露で、症状に再現性がある
- ・慢性経過をたどる
- ・通常では影響しない微量な曝露で症状が誘発される
- ・原因物質・環境から回避すれば症状が軽快する
- ・化学的に系統立たない多種多様な物質・環境に反応する
- ・症状は多臓器にわたる

化学物質過敏症の外来に来られる患者さんは、内科では女性が圧倒的に多く、匂いに敏感でアルコールがダメです。こういう患者さんがヒューヒューゼーゼーすると、ぜんそくと誤診されやすいです。また小児科では男児が少し多く、怠さ、頭痛、腹痛といった、いわゆる慢性疲労性症候群のような症状で、いろいろな薬に敏感といったかたちです。皮膚科では金属アレルギーがあって、手の湿疹があり、やはり使えない薬が多い。耳鼻科領域では聴覚過敏、眼科領域では光過敏が特徴です。発症年齢は20代、10代にピークがあります。過敏症そのものが精神的なものとして片づけられてしまうことがあり、海外からは十分調べるようにとのステートメントが出されています。つまり心の問題と言うことではなく、アレルギーの世界でも脳が問題なのだということが注目されているのです。中枢性の感作がキーワードです。

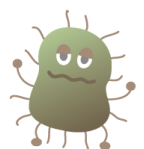
今まで各臓器を診ていましたが、すべて脳と繋がっています。脳でシグナルが増幅されて症状が悪化していくメカニズムを中枢性感作と表現しています。脳の信号の異常をみている研究もあります。カビ毒、つまりカビが発生する毒素が神経の受容体を刺激して脳に信号を送り、悪さをするのはとの報告もあります。化学物質過敏症そのものに対し客観的な診断基準が増やせたらと考え、尽力しております。

治療に対しては、科学的に確立されたものではなく、問題ではあるのですが、定期的に受診することが重要と考えております。患者さんから、いろいろな薬剤に対して過敏なので、他の病気になった時にどう治療したら良いのかと相談を受けます。海外からは、不定愁訴は出てしまうが、治療は比較的安全に受けられると報告されています。薬の量に注意しながら、安全に他の病気も治療ができるとされていますので、ご安心いただきたいと思います。

ご清聴、ありがとうございました。

(まとめ：馬淵)

渡井健太郎先生は、2022年4月から湘南鎌倉総合病院 免疫・アレルギーセンター部長に異動されました。



医師のつぶやき (19)

ロシア料理を排斥する？

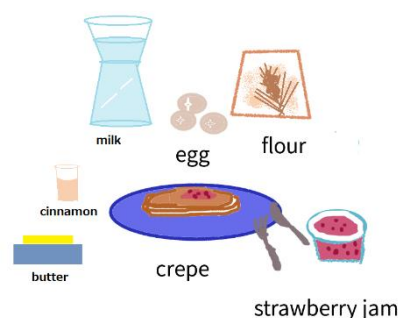
聖マリアンナ医大横浜市西部病院
呼吸器内科主任医長
粒来崇博 (つぶらい・たかひろ)



コロナウィルスのせいで大変と思っていたらウクライナではもっと大変なことになっています。戦場になれば困るのは弱い人たちです。早く戦いを止めなければいけない。世界中の人達の気持ちは一緒です。おそらくロシア人も。ところが、ロシアに縁を持つ人たちやロシアに関わることを排除するような動きが時々あります。医学雑誌の出版社から、論文をチェックするときロシヤ人を差別しないようにと言う通達がありました。また、私のYouTubeのお気に入りの1つに、“リュウジのバズレシピ”という料理番組があります。新しいレシピで、新玉ねぎを使った鶏の煮込みというロシア料理が紹介されたのですが、炎上しました。大変ばかばかしいことです。そもそも、ウクライナとロシアは文化的言語的に非常に近く、共通のものがたくさんあります。代表的なロシア料理であるボルシチは、実はウクライナ料理です。戦いを止めるには、戦いをしている人のことをよく理解する必要があります。“敵を知り、己を知れば百戦危うからず”孫子の言葉です。相手の文化を知らずに交渉はできません。ロシアの文化を排斥しようとする人は、鬼畜米英と叫んでいた太平洋戦争当時の人たちと変わりません。思考を止めず、戦いを止めるため、むしろ今

こそロシアを知りましょう。私はお気に入りロシア料理のブリヌイ*を作りながら、平和を願っています。

* ブリヌイ ロシア風クレープ



1. 強力粉 150g
ベーキングパウダー
小さじ 1/2
塩 小さじ 1/4
砂糖大さじ 1/
2卵 1/2 個
牛乳 250ml
サラダ油大さじ 1/2
2. バター適量

*1 の材料を混ぜ合わせ 20 分間置いて生地をなじませます。フライパンにバターをなじませ、1 の材料をお玉で薄くひきます。デザートとしても食事としても美味しいです。

* S&B ホームページからのレシピを参照しました。

★ アレルギーサインシール配布終了

～ご応募ありがとう～



毎年2月のアレルギー週間に賛同して、くしゃみや咳などが出たときに周囲の方々への理解を求める、アレルギーサインシールの配布を終了いたしました。

配布はオンラインによる申し込みの他、クリニックさま9軒、調剤薬局さま4軒のご協力をいただいてシールを配布しました。ありがとうございました。

また、患者様直接の配布方法として、アンケートにお答えいただき返信する方法を取らせていただきました。合計81名のお申し込みをいただきました。

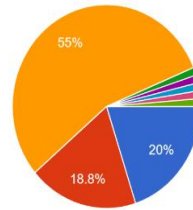
集計は、次の記事にてご報告いたします。

今回のサインシール配布の告知の方法としては、当会のホームページとフェイスブック、相模

原地区の、タウンニュース、ショッパー様のご協力をいただきました。ポスター告知は相模原病院内と前記の調剤薬局様のご協力をいただきました、告知不足は重々感じておりますが、今後の課題としたいと考えています。

会の活動も感染症の影響を受け初めての試みが多く、患者様にご不便をおかけすることが多くなってしまっていますが、ご理解いただくと幸いです。今後ご利用がありましたら、メール、FAXにてご連絡お願い致します。(事務局)

1. 今回あなたがアレルギーシールをご希望になる疾患は？
80件の回答



- ぜんそく
- アレルギー性鼻炎
- 花粉症
- 食物アレルギー
- 症状は、咳とくしゃみ。呼吸器内科の診断は、アレルギー。高齢になると、治ることごと。
- 花粉症とぜん息です。
- アレルギー性咽喉炎
- 心因性がいそう

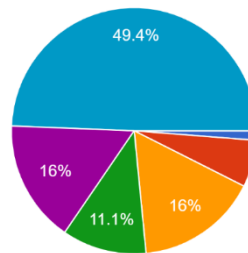
半数以上が花粉症でした。ぜんそくとアレルギー性鼻炎（ここにも花粉症が含まれると思われます）を加えると全体のほぼ9割を占めます。

アレルギーサインシール配付希望アンケート集計

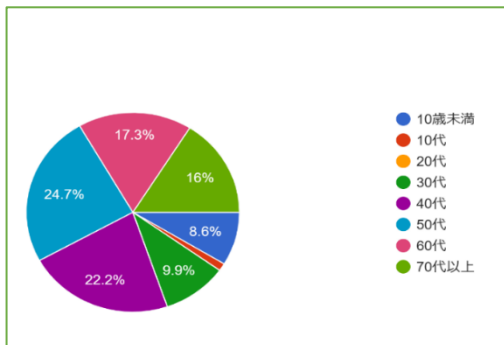
結果

アレルギーサインシールの配布を申し込んできた方々の傾向を知るため、アンケートを取りました。結果は以下のとおりです。

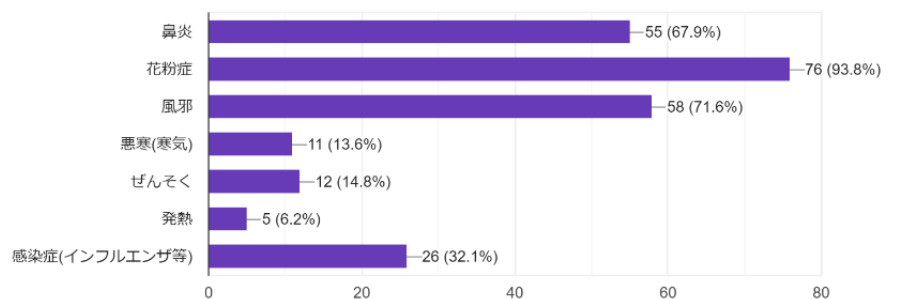
3. あなたは、いつ頃から、アレルギー疾患を発症されましたか？



- 発症していない
- ここ1年以内に発症
- 1~5年くらい前から発症
- 5~10年くらい前から発症
- 10~20年くらい前から発症
- 20年以上前から発症
- 以前は花粉症だったが、今は治った



4. くしゃみで思い浮かべる疾患は何ですか？(複数回答可)
81件の回答



【性別】

女性 67名

男性 14名

【年齢】 年齢 81件の回答

10歳未満 7名

10代 1名

20代 8名

40代 18名

50代 20名

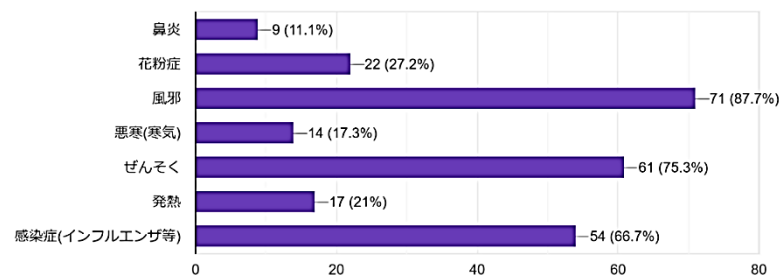
60代 14名

70代以上 13名

働き盛りの40代と高齢者層が多かったことがわかります。

5. 咳で思い浮かべる疾患は何ですか？(複数回答可)

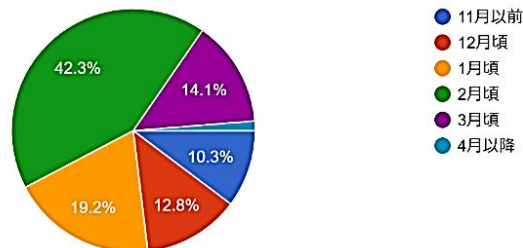
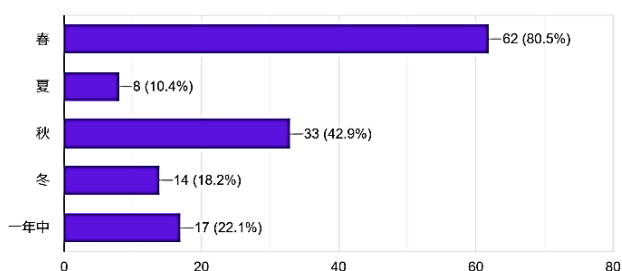
81件の回答



7.春の花粉症について、いつも何月頃から花粉症対策を始めますか？(一つだけお答えください)

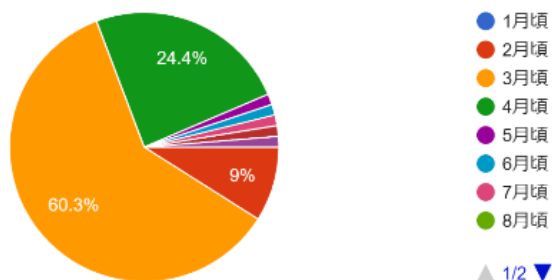
6.あなたが花粉症を発症する季節をすべて教えてください。

(複数回答可) 72件の回答



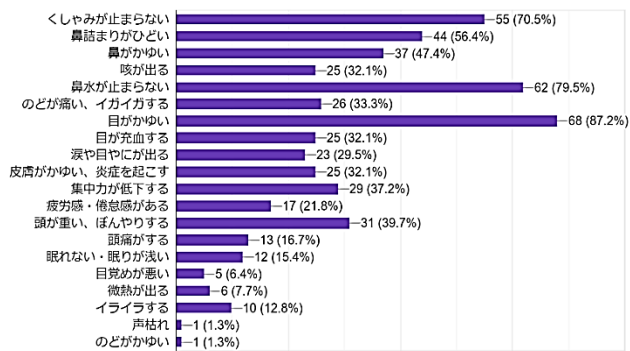
8.花粉症について、あなたが、最も症状が辛いのは何月頃ですか？

(一つだけお答えください) 78件の回答。



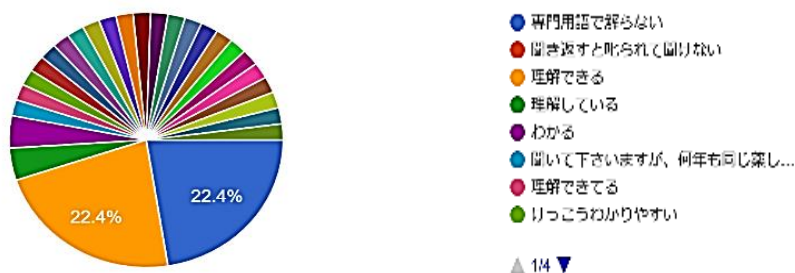
9.花粉症の方、どんな症状でご自身が花粉症だと思いましたか？(複数回答可)

78件の回答

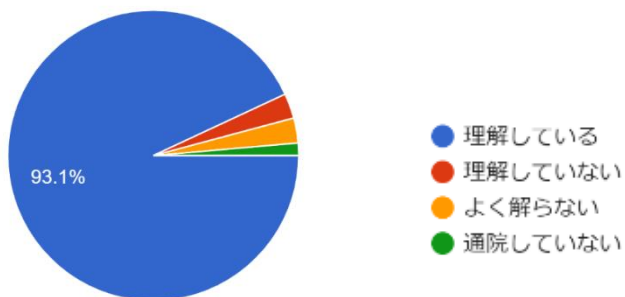


10.主治医の指導が理解できますか？ 49件の回答

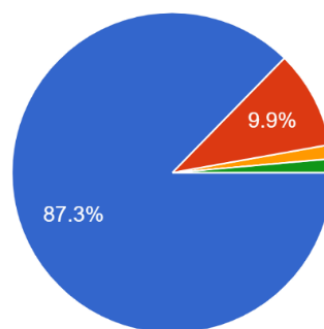
*「専門用語が多くてわからない」と「理解できる」がほぼ半数ずつで、合わせると全体の半分弱。残りの方はいろいろな回答でした。



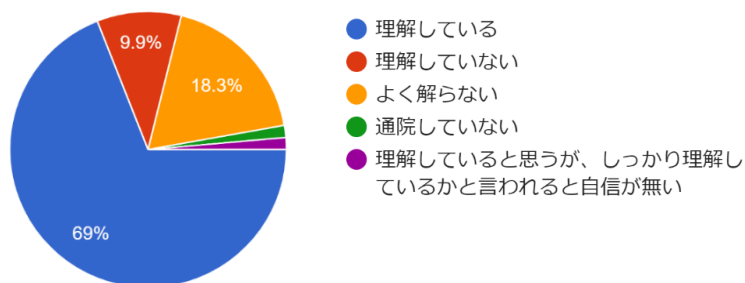
11.使用方法 72件の回答



12.効果 (何に効くか) 71件の回答



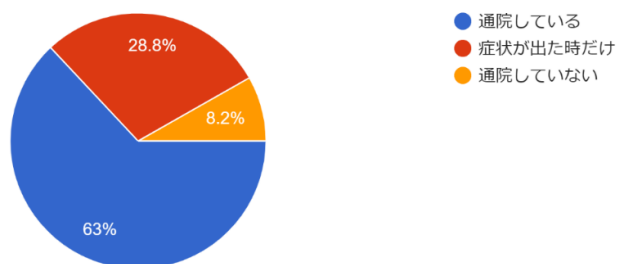
13.副作用 71件回答



- 理解している
- 理解していないものもある
- 通院していない
- 理解しているつもりだが、それでよいか分からない。



14.定期的に通院していますか？ 73件回答



アンケート結果をご覧になって、いかがでしたでしょうか？

「そうそう、わかる、わかる」から「自分とずいぶん違う」とご感想は様々と思います。

これを参考に、かかっているお医者さんにわからない点を尋ねてみては。

(まとめ:北島)

★ お知らせ

以下のとおり、第12回総会を行います。

日時：令和4年5月29日(日)13:00～

会場：ユニコムプラザさがみはら

実習室1(調理実習室)

新型コロナウイルスの影響下、多数の事業が中止となってしまいました。その様な状況でも、会の活動を行ってまいりました。令和3年度ですが事業報告及び会計報告また次年度の事業計画等会の



方針を決める総会をおこないます。

正会員の皆様には後日ご案内状を発送させていただきますのでよろしくお願いいたします。

★ 第28回講習会のお知らせ

第28回講習会を総会後に開催いたします。

テーマ「成人ぜんそくの薬の減らしかた、増やし方のタイミング」

時間：13時45分から15時

会場：調理実習室 講師：長谷川 真紀先生

明細は同封のチラシをご覧ください。



★ボランティア募集！

アレルギーを持つ仲間同士で助け合い、社会に向けて情報発信を行う、NPO 法人相模原アレルギーの会で活動するボランティアを募集します。

講習会や一般に向けたイベントでの活動、会報「さくら」に掲載する講演会などのテーブル起こしや記事の取りまとめ、エッセイ、体験談などの執筆、校正などを担当して下さる方々、大歓迎です。

ご希望の方は下記の連絡先まで一報ください。

★ 報告



寄付をいただきました。

松澤 美智子さま (会員)

永富 千代子さま (会員)

ありがとうございます。

2022年3月末日 事務局



こちらのQRコードでHPに飛びます。

★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

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

「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)

100% 国産小麦粉を使用しています

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

“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

gsk

生きる喜びを、もっと
Do more, feel better, live longer.
https://jp.gsk.com

グラクソ・スミスクライン株式会社