

食物アレルギー 『即時型』 と 『遅延型』

近年、食物アレルギーについてさまざまな研究や取り組みがされています。適切な診療を受けることで、乳児期や幼児早期に発症した食物アレルギーは、小学校入学頃までに治ることが多いと言われています。気になる症状が出た時は、一人で不安を抱え込まずに、早期に診察を受けることが大切です。今回は、食物アレルギーの種類や症状についてご紹介します。

即時型アレルギー

原因となる食べ物を摂取した直後から主に2時間以内（多くは食後から30分間）に、症状が現れるアレルギーの一種です。様々な種類の食物アレルギーに関連しているIgE抗体という免疫反応が関係しています。

主な症状

- ・皮膚症状
痒み、じんましん
- ・呼吸器症状
呼吸困難、声がれ、咳
- ・粘膜症状
目の充血、むくみ、痒み、涙くしゃみ、鼻水、口の違和感や腫れ
- ・消化器症状
腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便
- ・全身症状
アナフィラキシー



赤ちゃんから大人まで年齢を問わず発症しますが、最も患者数が多いのは0〜1歳です。年齢が上がることも治癒することが多いため、患者数は減少します。

原因となる食物を食べるから症状の出るまでの時間が短いので原因がわかりやすいアレルギーです。原因食物は幅広く、乳児期には鶏卵、幼児期以降では魚卵、木の实類、ピーナッツ、果物、そば、甲殻類などが報告されています。特にくるみやカシューナッツなどの木の实類によるアレルギーは注意が必要です。

初めて食物アレルギーを発症したケースの原因食物を多い順に示したものです。

	1番	2番	3番	4番	5番
0歳	鶏卵	牛乳	小麦		
1,2歳	鶏卵	魚卵類	木の实類	牛乳	果物類
3~6歳	木の实類	魚卵類	ピーナッツ	果物類	鶏卵
7~17歳	果物類	甲殻類	木の实類	小麦	鶏卵
18歳以上	甲殻類	小麦	魚類	果物類	大豆

アナフィラキシーの疑いがある場合は、救急車を呼びましょう。自己判断で食物を除去せず、医療機関を受診して適切な対応を取りましょう。

遅延型アレルギー

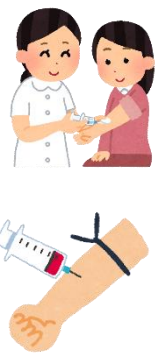
特定の食べ物を摂取した後に症状が現れるタイプです。即時型アレルギーとは異なり、症状が食後数時間から数日経ってから出現する特徴があります。その症状も様々であることから、このような病態があることを知っていないと診断をすることが困難です。

主な症状

- ・皮膚症状
湿疹、肌荒れ、痒み
- ・消化器症状
消化不良、便秘、下痢
- ・全身症状
疲れやすさ、疲労感、集中力の低下、だるさ、イライラ

近年、さまざまな健康障害にこの遅延型(潜在性)食物アレルギーの関与が指摘されています。また、好んで食べている食物にこのタイプのアレルギーが多いとも言われています。

遅延型アレルギーは、食物アレルギーの原因物質を特定するために血液検査が行われることがあります。気になる症状がある場合は、医療機関で適切な検査を受けてください。



その他にも知っておいてほしい食物アレルギーがあります。

口腔アレルギー症候群

生の果物や野菜、大豆(主に豆乳)などを食べたあとに、唇や口の中、喉、耳の奥などに痒みや腫れ、痛みなどを感じるものです。

食物依存性運動誘発アレルギー

主に学童期以降にみられるアレルギーで、特定の食べ物を食べてから2時間以内(大部分の場合)に運動をすると症状が現れるものです。疲労、寝不足、かぜ、ストレス、月経前症状、気象条件、アスピリンの服用などが症状を誘発することもあります。症状は全身のじんましんやむくみ、咳込み、呼吸困難などが現れ、進行が早く、約半数は血圧が低下してアナフィラキシーをおこします。至急救急車を呼んで病院へ搬送するなど迅速な対応が必要です。



新生活が始まる時期、ストレスもかかりやすく、体調も崩しやすくなります。知識として覚えておくことの良いでしょう。

参考文献：明治の食育

(黒澤)

歯周病に「用心」!



4月に入り、だんだんと暖かい日も多くなってきました。さて、4月4日は「歯周病予防デー」です。皆さん、お口の中のメンテナンスは行き届いていますか？

現在、日本人が歯を失う原因の第一位が「歯周病」です。成人の約8割が歯周病と言われており、歯周病を予防するには、歯科医院でのケアをはじめ、ご自宅でのセルフケアもとても重要となってきました。

お口の炎症はまず歯ぐきに現れます。この「歯周病予防デー」をきっかけに、ご自身の歯茎の様子をチェックしてみてくださいはいかがでしょう。

今回は歯周病の原因や予防法についてご紹介したいと思います。

歯周病の原因



歯周病の元となる危険な因子は大きく分けて、次の3つです。

①細菌

細菌の固まりである歯垢（しこう）や歯石が歯ぐきの炎症を引き起こす

②生体

体の状態（持病、遺伝などで歯周病が起こりやすくなる）

③環境

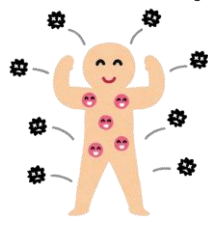
歯周病が起こりやすくなる生活習慣

歯周病を予防するうえで、一番大切なことは日々の歯磨きで汚れを落とす

ことですが、加えて日々の生活習慣を整えることも非常に重要です。疲れている時などは、歯ぐきが腫れたり、出血したりすることがあります。これは、体の免疫力が下がり、お口の中で歯周病菌の力が強まるために起こります。

歯周病は全身の状態と深く関わっています。規則正しい生活習慣をおくることで体の免疫力が上がり、歯周病予防にもつながります。

そもそも免疫とは？



私たちの体に備わっている免疫システムは、外から侵入した細菌などを退治する役割を担っています。しかし、体が弱まると免疫システムは細菌と戦う力が弱くなります。その結果、体調を崩したり、病気にかかったりしやすくなります。

お口の中には300種類以上もの菌たちがバランスをとり、共生しあっています。しかし、免疫システムが弱まるとお口の中の細菌の構成バランスが崩れ、歯周病菌が増えて優位になります。

力が強まった歯周病菌は、歯を支える骨をどんどん破壊していきます。ま

た、免疫機能は加齢とともに低下します。歯周病発症者は30代頃から増加していきます。

歯周病予防には歯磨きだけでなく、体の免疫機能を高め、お口の中の細菌バランスを維持する必要があります。免疫力を高め、維持することで、歯周病やその他の病気の予防にもなり、体調も整います。そのためにも以下のポイントに気をつけてみてください。

①過度の飲酒を避ける

過度の飲酒は、肝臓機能を低下させ免疫力の低下をまねきます。厚生労働省では、一日に平均純アルコールで20グラム程度（ビールでは500ミリ缶1本、ワインであればグラス2杯程度）が摂取指標とされています。節度ある飲酒を心がけましょう。

②タバコ



タバコの有害成分は口に入ると、粘膜や歯ぐきから吸収されます。そして、歯ぐきの血流が悪くなり酸素が行き届かなくなります。そうすると、歯周ポケットの中で細菌が繁殖し、歯ぐきの状態を悪化させ、せっかく歯周病の治療をしても予後が悪くなります。禁煙を目指しましょう。

③十分な睡眠をとみましょう

質の良い睡眠をとることが重要になります。睡眠中は心も体もリラックス

ス状態になるので、免疫細胞が活発になります。睡眠の質が上がり、日中の眠気もなくなれば仕事や勉強に集中できるので、一石二鳥です。睡眠不足になると血糖値のコントロールが悪くなります。そのため、糖尿病のリスクが高くなり、糖尿病と関係の深い歯周病が悪化します。一日に最低6〜7時間の睡眠時間を確保しましょう。

④よく笑う

免疫力を上げるための一番簡単な方法です。笑うことで、副交感神経が優位になり体がリラックスします。また、ストレス解消の効果もあります。ストレスは免疫力を下げます。

生活の質が上がれば日々のパフォーマンスもあがります。歯周病は生活習慣病の一種です。日々の生活習慣を見直して、全身とお口の健康を守ってくださいましょう。（外丸）



参考：第三共ヘルスケア株式会社

お口カレッジ 歯周病ケアサイト

編集後記

桜の開花の便りが次々と届き、いよいよ春本番になってきました。我が家では、プランターや門柱前にちよつとした花を植えることが毎年の楽しみになっています。

去年はマリーゴールドやマックスマムといった夏の暑さにも強い花を植え、夏の間も目を楽しませてくれました。またハイベスカスも育てていますが、丈夫で毎年花をつけてくれます。

仕事で家を空けることも多く、なりよりズボラなので剪定（せんてい）不要で丈夫なものも今年も植えようと考えています。また屋内ではゴムの木もお手入れ不要で南国風なところがお気に入りです。

今の時期、園芸コーナーでは様々な花や野菜を販売していますが、何を植えるか悩むのも楽しみです。（木原）

