



アレルギー疾患のしくみ・症状

今年も寒い日が続いていますが、2月は冬から春にむけて、気候が徐々に変わっていく時期です。こうした季節の変わり目にはさまざまな疾患や症状が現れます。今回は、そうした疾患の代表格である「アレルギー疾患」について取り上げていきます。

アレルギーのしくみ

私たちの体には、細菌・ウイルス・寄生虫などの感染性微生物や異物などから、身を守るための「免疫」という仕組みが備わっています。環境やライフサイクルの変化によって、この免疫の働きが異常を起し、くしゃみ、発疹、呼吸困難などの症状を起してしまうことを「アレルギー」と言います。



アレルギー疾患には、気管支喘息(きかんしぜんそく)、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギー、薬剤・昆虫アレルギーなど、症状・経過とも多様な疾患が含まれます。日本では、人口の50%の方が何らかのアレルギー疾患に悩まされていると言われおり、まさに国民病となっています。

さまざまなアレルギー症状

【気管支喘息】

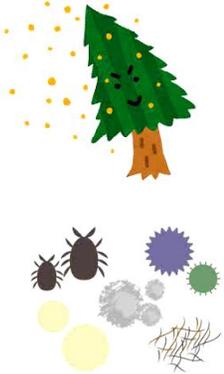
気管支喘息は、呼吸をする時の空気の通り道「気道」に慢性的な炎症が起こる疾患です。炎症によって気道が狭くなることで、繰り返しの咳や、ゼーゼーヒューヒュー音がする喘鳴(せいめい)、呼吸困難が生じます。



喘息の原因はさまざまです。ダニやハウスダスト、ペットのフケや毛、気候などの環境変化、ストレスやアルコールなどでも症状が現れることがあります。

【アレルギー性鼻炎】

アレルギー性鼻炎は、くしゃみと水性鼻汁、鼻づまりを主な症状とする疾患で、風邪をひいていないのに突然の鼻水、くしゃみ、鼻づまりを繰り返します。主な原因物質は、ダニやペットの毛、特定の時期に飛散するスギなどの植物の花粉です。



【アトピー性皮膚炎】

アトピー性皮膚炎は、かゆみのある湿疹が皮膚に繰り返し起こる疾患です。目のまわり、耳のまわり、首、肘や膝のくぼみなどの関節部分によくできます。



患部をかき壊してしまうと、発疹がどんどん拡大し、症状が悪化していきます。皮膚の弱い体質の人や、皮膚のバリア機能が弱い人が発症しやすい傾向があります。

【アレルギー性結膜疾患】

アレルギー性結膜疾患は、花粉やダニなどが原因となり、結膜(白目)に炎症がおこる病気の総称です。目のかゆみ、白目の充血、目がごごろする、目やにがでるなどが主な症状です。



【食物アレルギー】

食物アレルギーは、食物が原因でじんましん、湿疹、嘔吐、下痢、咳、喘鳴(せいめい)などの症状を引き起こす疾患です。乳幼児では卵、牛乳、小麦など、また児童期になると甲殻類、果物類によるアレルギーがよくみられます。



アナフィラキシー

食物、ハチ毒、薬物などのアレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数の臓器に同時に、あるいは急激に出現することを「アナフィラキシー」と言います。

血圧低下を伴う意識消失や、体に力が入らないなどの症状が現れた際には、救急救命処置が必要となります。直ちに救急車を呼び、医療機関を受診してください。



アレルギーかなと思ったら

アレルギー疾患への対処は、その原因物質を特定することが重要です。また、生活習慣や環境を改善し、原因物質を回避・除去することや、年齢や体質、症状に合った薬剤を使用することが大切です。アレルギーの症状や治療法、薬剤など、お気軽に医師や薬剤師にご相談ください。

(前田)

【参考文献】

日本アレルギー協会HP
国立成育医療研究センターHP

気になる体の危険信号シリーズ①

不眠

誰しも、楽しい事を考えて興奮したり、心配事があったりして、不眠を経験したことがあるかもしれません。多くの場合は一時的なもので心配はいりません。

一般的に睡眠は8時間が良いとされています。人によっては6時間でも満足感が得られているようであれば心配する必要はないでしょう。

不眠を引き起こす原因は？



① ストレス

ストレスと緊張は、やすらかな眠りを妨げます。

② からだの病気

高血圧や心臓病(胸苦しき)、呼吸器疾患(咳)、糖尿病、関節リウマチ(痛み)アレルギー疾患(かゆみ)、など様々なからだの病気では不眠が生じます。

また睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群(レストレスレッグス症候群)などで睡眠が妨げられる場合もあります。不眠の背後にある病気の治療が先決です。

③ こころの病気

多くのこころの病気は不眠を伴います。うつ病にかかる人も増えています。

朝早く目が覚めてしまったり、朝は無気力で夕方にかけて元気がでてくるなどの症状がみられる場合には、注意が必要です。

④ 薬や刺激物

治療薬が不眠をもたらすこともあり、また抗ヒスタミン薬は日中の眠気が出ることがあります。

コーヒーに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があります。カフェインには利尿作用もありトイレによる覚醒が増えます。

⑤ 生活リズムの乱れ

交替勤務や時差などによって体内リズムが乱れると不眠を招きます。

⑥ 環境

騒音や光が気になって眠れないケースもあります。寝室の温度や湿度が適切でないと安眠できません。

不眠への対処法



① 就寝・起床時間を一定にする

② 睡眠時間にこだわらない

③ 太陽の光を浴びる

④ 適度な運動をする

⑤ 自分流のストレス解消法を

⑥ 寝る前にリラックスタイムを

⑦ 寝酒は禁物

⑧ 快適な寝室づくりを

睡眠中は体や脳が休憩をとるだけでなく、体に大切なことが数多く起こります。よく眠ることは健康の基本です。

眠れない日が続いている、寝た気がしない、寝つきが悪いなど、今までの生活と違うなど感じたなら、それは体の発するサインです。見逃さない様に正しいケアをしましょう。

どうしても不眠が治らないときは専門医に相談しましょう。

だるい



体のだるさというのは誰でも感じたことがあると思います。2、3日の休養で回復するようであればほとんどの場合心配することはありません。

だるい原因は？

① 疲労の溜まりやすい生活習慣

働きすぎで休息がなかなかとれず、睡眠不足が続くと、疲労が蓄積していき体のだるさにつながります。

② 精神的なストレス

ストレスがかかることにより自律神経が乱れ、だるさを感じやすくなります。環境や生活の変化が原因の場合には、慣れてくれば自然とだるさも解消することが期待できます。

人間関係の悩みなど、なかなか解決しないような場合は、放置したままだとうつ病などの精神疾患につながる危険性もあります。

③ 風邪などの急性疾患

風邪の引きはじめや治りかけの時もだるさを感じることがあります。

④ 食生活の乱れ

忙しいからといって朝食を抜いたり、食べすぎてしまった時でも、だるくなる事があります。

⑤ 女性ホルモンバランスの乱れ

月経周期に関係してだるさを感じる事があります。

だるい時の対処法



① 良質な睡眠をとる

② 栄養のバランスに気を付ける

③ 正しい方法で入浴する

温度の目安は40度で、浸かる時間の目安は10分 15分です。全身浴で肩まで浸かります。

④ 適度に運動する

有酸素運動で血液循環をよくすると、だるさの軽減が期待できます。

「だるい」の原因はさまざまです。

休養してもよくならない場合は迷わず医療機関を受診しましょう。検査をして病気でないことがわかってから、右記の対処法を試すくらいでもよいのではないのでしょうか。(坂部)

参考：日本成人病予防協会
サントリーウエルネスオンライン
厚生労働省 eヘルスネット

編集後記

子育ての悩みです。自立を促すか甘えを許すか？

私の子供は普通段電車通学をしています。甘えさせてはいけないと思いつつ「雨が降っても駅まで車で送らないよ」と言っています。一方で子供の部屋の前を通ると何となく顔が見たくなり用事もないのに部屋に入り子供から「何しにきたの？」と煙たがられることもしばしば。

子供には早く一人前になって欲しいと思うけど、ずっと親についてきた子供にそっぽを向かれると寂しく感じるのもまた親の感情だと思っています。子育ての考えは人それぞれですが一緒にいられる時間を大切にしたいと思っています。

(高橋智)

