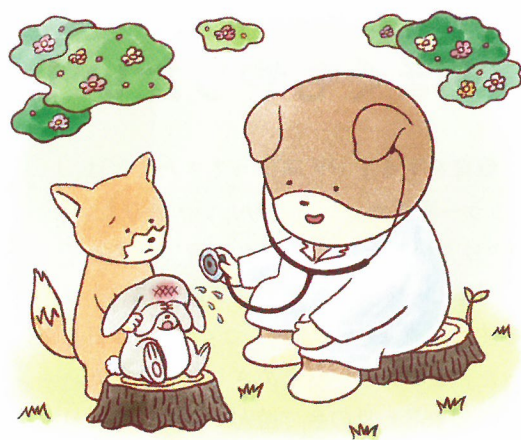


基礎から学ぶ 障害と医療

第1回 アレルギーの基礎知識

大阪 にしむら小児科
西村龍夫



説します。
食物アレルギーは赤ちゃんの皮膚炎（湿疹）と周囲にある細かい食物によって起こることがわかってきました。赤ちゃんに湿疹が出るのは、ひとつは遺伝的な要素です。お母さん、お父さんのいずれかがアトピー性皮膚炎があると、赤ちゃんも湿疹が出やすいのです。皮膚の構造が遺伝するのですね。もうひとつは皮膚の細菌叢（細菌の集団）の変化です。現在の赤ちゃんの成育環境には、皮膚炎を起こすような悪玉菌（黄色ブドウ球菌等）がたくさんいます。皮膚が弱い赤ちゃんだと、そういった悪玉菌が皮膚で広がりやすく、湿疹をつくります。

加えて、今の成育環境だと、周囲に食べ物がたくさんあります。たとえば卵が入ったクッキーを室内で食べれば、目に見えないくらい小さい卵のたんぱく質が部屋中に散らばってしまうことになりま。そのたんぱく質が湿疹の肌に触れると、免疫が皮膚を攻撃されると勘違いして、アレルギー抗体（IgE抗体）がつくられるようになります（図）。この状態が長く続くと、気が付かないうちにたくさんのお卵に対するIgE抗体ができて

アレルギーとは？

体をさまざまな病気から守ってくれるしくみを「免疫」と呼びます。ただし、免疫のシステムは複雑ですので、それがかえって体に有害な症状を出すことがあります。アレルギーとは、免疫によって体に有害な症状が出る病気のことで、現在の生活はヒトの遺伝子が本来想定しているものとはかなりちがうので、免

疫のシステムも勘違いしてしまうようです。有名などころでは花粉症ですね。スギやヒノキ、イネ科の花粉が鼻やのどの粘膜についてくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのつらい症状を出しますが、もともとヒトの成育環境だと、これほど多い花粉を浴びることは想定されていなかったのかもしれない。

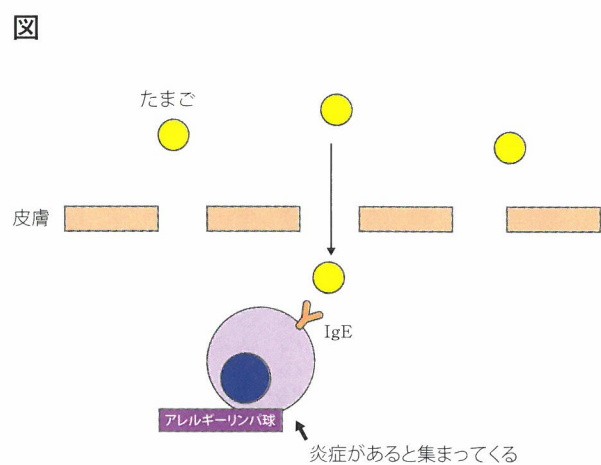
今回は、アレルギーの中でも最近問題になっている食物アレルギーについて解

まいます。その状態で初めて卵を食べさせると、体の中のIgE抗体が一気に反応してしまい、じんましんが出たり、ショックなどの強い症状を出すこともあります。これが卵アレルギーの始まりですね。同じようなことは、ミルクや小麦、ピーナッツなどのナッツ類でも起こることが多いようです。

つまり、ヒトの遺伝子が、今ある細菌や、周りに食べ物がいっぱいある環境は想定してなかったのですね。だからこそ、食物アレルギーは現代的な生活をしている先進国で多くなってきました。危険だらけの大昔の生活に戻るわけにはいきませんが、今まで書いたような理屈がわかっているれば予防することが可能です。

アレルギーの治療と予防

ひとつは、皮膚の炎症を抑えることです。皮膚炎に対してもっとも効果的なのはステロイド軟こうです。赤みがあったり、ガサガサしてかゆみが強いところは、しっかりと軟膏を塗って炎症を抑えてあげましょう。一部でステロイドは危険という間違った情報が出ていますが、医師の指示通り塗ってもらえば危険性はほぼありません。赤ちゃんのひどい



湿疹は放置せず、きちんと治療してあげべきです。
もうひとつは、離乳食で適切な時期から食べさせることが、将来の食物アレルギーを予防するのに重要だということがわかってきました。生後6ヵ月から卵を食べている赤ちゃん、1歳まで卵を食べさせていない赤ちゃんを比較すると、その後の卵アレルギーの発症率には大きな差があります。これは、食べさせることで、アレルギーの原因となるIgEを抑える抗体（IgG）がつくられるからで

す。アレルギーを怖がっていつまでも卵を食べさせない方がいますが、逆効果ということですね（※ただし、すでに食物アレルギーを発症したお子さんと、無理に食べさせるのは危ないです。必ず医師に相談してください）。
最近わかってきた食物アレルギーについて解説しましたが、大切なのは赤ちゃんのうちから適切な免疫をつくるということです。免疫は腸内細菌や周囲のさまざまな物質の刺激によってつくられます。清潔すぎる生活だと十分な免疫をつくることができず、結果としてアレルギーを増やします。だからと言って不潔が良いというのは極論ですが、適切なスキンケア、適切な食事が必要というのは間違いありません。
現代ではスギ花粉やダニのアレルギーに対しても、正常免疫を誘導することで治療が可能になってきました。多くの関係者の努力により、免疫のメカニズムはどんどんわかってきています。10年前まではアレルギーに対しては対症療法しかなかったのですが、アレルギーそのものを治療することができるようになってきています。将来の治療にご期待ください。