



すこやか生活

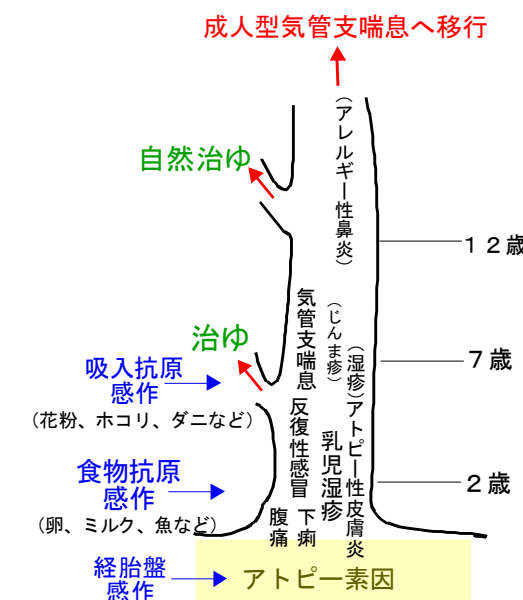
目次:	ページ
アレルギーマーチ	1
One airway, one disease	2
スギ花粉症とその対応	3
後鼻漏とぜん息、肺炎	3
冬のかゆみ対策	4
編集後記	4

1. アレルギーマーチ

アレルギー体質で起こる病気は様々ですが、よく見かけるものは気管支ぜん息やアレルギー性鼻炎などの気道の疾患と、じんま疹や湿疹、アトピー性皮膚炎などの皮膚病です。これはアトピー性素因という体質を親から受け継ぐことから始まります。その体質に加え、様々な抗原に感作（過敏性を獲得する）されることで病気が起こります。感作は、胎児のうちから胎盤を通して始まっています。出生後は卵やミルクその他、様々な食物を口にし食品に含まれているタンパク質などについて感作が起こります。続いて環境に浮遊する花粉やホコリ、ダニ、犬やネコのふけなど、吸入抗原に対しても感作が起きます。これら感作の結果、小さいときにアトピー性皮膚炎、じんま疹、湿疹など皮膚の病気が始まり、年が進んで皮膚の病気が落ち着くと同時に小児ぜん息が始まり、少年期になってぜん息が治まるとアレルギー性鼻炎が続き、人によってはそのまま成人型の気管支ぜん息になっていくというのです。これは図で示すようにアレルギーがどんどん景色を変えながら行進していく感じなので、アレルギーマーチと呼ばれています。途中から左へ抜けて治って行く場合もありますが、概ね上

方向へ進むと考えられています。さて、本当にこんなにシステマティックに交代しながら進んでいくのでしょうか？恐らくその年齢その年齢で最も気になる病変部位が表に出ていて移り変わっていくように感じるだけであり、どの時期も多かれ少なかれ、皮膚も気道にも同

アレルギーマーチ



4. 冬のかゆみ対策

冬場は晴天が続き、乾燥が進みます。空気の乾燥はノドや鼻にも負担となりますが、忘れてならないのは全身を覆っている皮膚です。皮膚の乾燥は、表面の角化層をガサガサにします。ガサガサになった皮膚の細かい割れ目からは、アレルギーの元となる花粉やダニ、ホコリなどが入り込み、炎症を起こします。これが、冬のかゆみの原因です。この乾燥を防げれば、かゆみは軽減します。

1) お風呂でゴシゴシ洗わない!

お風呂で体や背中を化繊のタオルでゴシゴシ洗うと気持ちよく、全身が綺麗になった気がするものです。清潔感が大切な現代では、益々頑張って洗ってしまうもの。しかし、化繊のタオルはサンドペーパーの様に皮膚表面を削ってしまいます。垢を擦っているから問題ないと思いがちですが、これは皮膚の防御壁を削っていることとなります。なお、汚れを落とすために石鹸を使うのも冬は最低限に

したいものです。せっかく皮膚の表面にある保湿性の脂分を溶かして洗い流してしまうため、ますます皮膚が乾燥し、ガサガサになるからです。

2) 体を温めすぎない

体が温まるとかゆみが増幅します。長湯をしながら、お風呂の中でボリボリ掻いている方も多いでしょう。冬はゆっくり温まりたいのが人情ですが、長湯をすると皮膚の油もとれるので逆効果です。

3) 保湿剤でしっかりと皮膚を守る

皮膚の表面の油は角質層の隙間を埋め、アレルギーなどの内部への進入を防ぎます。市販のクリームのほか、ヒルドイドや何も入っていない軟膏基材のワセリンやプロペトなどを塗っておきましょう。かゆみ止めやステロイドなどが入っていても、保湿だけでかゆみが軽減することを実感できることでしょう。

編集後記

新しい年もはや一月が過ぎようとしています。われわれの暮らしは昨年と何も変わらず平穏ですが、アメリカでは大統領が替わり、社会全体がざわついてきているようです。まだ何の仕事もしていない就任式と同時に反対のデモが起こるなど驚くことばかりです。事なかれ主義が蔓延し、学生運動のような集団的な政治活動が目につかなくなって久しいわれわれの目には、アメリカ人たちに、まだこんな活動をするエネルギーが残っていることが眩しく感じられます。ダントツの実力を持つ国の揺らぎですので、世界中に様々な影響を及ぼすことは必至でしょう。波乱の年となりそうですが、世界を揺るがすような事態が起こらなければよいですね。

大寒が過ぎ、いよいよ最も寒い時期にさしかかってきました。通勤時に手がかじかむ朝が増えてきました。大人の間だけだったインフルエンザも子供達に広がりつつあるようで、毎冬お約束の景色は今年も変わりないようです。しかし、朝、夕の日照時間は確実に伸び、心なしか暖かみを感じる瞬間も増えてきました。花粉が飛び始め、まだまだ厳しい時期が続きますが、今しばらくの辛抱で、待ちかねた春はやってきます。鍋物など冬ならではの楽しみを味わえる時もあとわずかになりました。ゆく冬を惜しみ楽しみながら、温かい日差しのを来を待つつもりです。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船行イカルビル201

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日) 日曜、祝日、水曜午後

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

時に問題を抱えていると思われる。小さなアトピーのお子さんは、皮膚と同時に鼻をグスグスしていることが多く、小児でぜん息が問題になっている方のほとんどが鼻をよくすすりながら、体をボリボリ掻いています。つまり、セキをしているからぜん息、皮膚をボリボリ掻いているからアトピー性皮膚炎、クシャミをしているから鼻炎と騒ぎになっているだけで、丁寧に観察

2. One airway, one disease (気道の病気は一つ)

One airwayとは、鼻からノド（上気道）、気管から気管支（下気道）、肺まで空気の通る道は一つという意味です。上気道には鼻炎、咽頭炎、喉頭炎という炎症があり、下気道には気管支炎、気管支ぜん息、肺炎という炎症があります。この炎症の原因は、a)アレルギーによるもの、b)細菌やウイルスなどの微生物によるもの、そしてc)免疫の異常によるものが中心です。アレルギーによるものは、アレルギー性鼻炎、アレルギー性咽頭炎、同喉頭炎、気管支ぜん息（アレルギー性気管支炎と呼んでもよい）という病気があり、微生物によるものは、前述の“場所”炎という呼び方が一般的です。

このうちのアレルギー性鼻炎は上気道の炎症で最も多い疾患で、気管支ぜん息は下気道の炎症でもっとも多いものです。前者は“クシャミ、鼻水、鼻づまり”といった定番の症状を呈し、後者は喘鳴、セキ、呼吸困難などの症状を示します。場所も違い症状も違い病名も違うため、前者は耳鼻科領域、後者は呼吸器内科（または小児科）領域の疾患として取り扱われてきました。しかし、気道は上も下もひとつながり（one airway）であるため、まとめて一つの病気（one disease）として考えた方がよいだろうという考えが出てきました。日本では上気道と下気道の専門家がバラバラに診てきましたが、アメリカなどではアレルギー専門の医師が両方まとめて診ているのが普通です。日本でも最近、このOne airway one

すると様々な症状が同時に出ています。このため、アレルギー疾患と診断されたら他の部位の症状がないか確認することが大切です。なお、マーチに乗ってどんどん進んでいるように見えても心配しすぎないでください。成長するうちに左に抜けていくお子さんが多く、上方向に進んでも重症化するとは限りません。現在できる最善のことはしてあげましょう。

diseaseの考え方を実践しようという機運が盛り上がってきました。ぜん息の成立について、One airway one diseaseを元に次の説が提唱されています。

①鼻閉などの上部の気流制限が下気道の気流制限に悪影響をおよぼしている。

②鼻閉などで口呼吸になると、鼻毛のフィルターで取り除かれていない花粉やホコリ、ウイルスなどが、乾燥した空気と一緒に下気道に入り、気管支の粘膜を傷めたり刺激し、気管支平滑筋の収縮を促しぜん息を起こす。

③鼻で作られた化学物質（サイトカインやメディエーター）などが吸入されて気管支粘膜の炎症や気管支平滑筋を収縮させる。

これらは特に③を中心に研究され、細かい分子レベルの変化まで調べられ多くのことがわかってきました。しかし、あまりにその仕組みは複雑で、本筋が見えず、最新の知見に基づいた、とても高価な新薬が市場に出てくるくらいしか目新しさはありません。そして、内科は耳鼻科と連携をとって診療しましょうといったお題目ばかりで、one airwayをまとめて面倒をみようという実践の指針が出てきません。アレルギーだけではありません。b)の微生物による炎症も上気道と下気道の関わりが深いのに曖昧なままです。俗に“カゼをこじらせて肺炎になった”といいますが、上気道の常在菌である肺炎球菌による肺炎の多くが、同じ菌による副鼻腔炎などによる後鼻漏が原因になっている可能性が高いので

す。内科は肺炎球菌ワクチンを注射すればよいで終わるのではなく、その菌が起こす上気道の疾患を予防し、発見し、治療してこそ真

3. スギ花粉症とその対応

1) 原因の花粉をシャットアウトする！

鼻に関してはマスク、目はゴーグルやメガネなどで覆い、花粉を取り込まないようにしましょう。マスクは不織布の一般的なもので十分です。この時期はインフルエンザも流行っているため、外を歩くときだけでなく、電車の中や人混みに入る時なども着用するとよいでしょう。大量飛散する時期には洗濯物や、コートなどにも付着し、家の中で舞う場合もあります。乾燥している時期ですし、家の中で洗濯干しをすると、花粉もつかず室内の空気も潤って鼻にやさしい環境を作れます。コートや上着も外出したら玄関口で叩いておくことと室内に持ち込まずに済みます。

2) 薬物治療

抗ヒスタミン剤：鼻水を抑え、目や皮膚のかゆみにも効く薬で、内服が基本ですが、点眼薬もあります。内服薬は効果が強いものほど眠気が出やすい傾向がありますが、個人差が大きいので、使って手応えを見ながら選ぶのがよいでしょう。鼻水と同時に唾液の分泌も止めるため、口が渇きます。また、便秘しやすかったり、前立腺肥大の症状が出やすい

のOne airway one diseaseの実践であるはずで、鼻は鼻だけ、咳は気管支や肺だけと皆さんも考えないで下さい。

ものもあります。

ロイコトリエン拮抗剤(LT拮抗剤)：粘膜の腫れをとるので、鼻づまりによく効きます。こじれたときは特に有効です。

副腎皮質ステロイド：アレルギーによる炎症を抑える薬で、点鼻薬や点眼薬でよく使われます。鼻閉など粘膜が腫れている時や目のかゆみ強い時は有効です。前記の内服で症状が治まらないときは切り札的に内服します。また、重症な場合は注射薬で使うこともあります。内服や注射を長期に続けると副作用が出やすいので最低限の使用が望ましいです。

3) 舌下免疫療法

以前から、注射で行われてきた減感作療法の現代版です。抗原となるスギ花粉の成分を注射する代わりに、毎日口の中に垂らし、粘膜を刺激することで、スギ花粉に慣らしていこうという治療です。花粉のシーズンが終わってから開始し毎日自宅で行いますが2～3年は続けないと効果が感じられないようです。対ダニアレルギーの薬剤もあります。

後鼻漏とぜん息、肺炎

後鼻漏は、鼻の分泌物が後ろへいき、ノドに落ちたものです。一般に鼻汁は前に垂れると思われがちですが、ほとんどがノドに落ちています。鼻汁は透明な漿液性の鼻汁と、副鼻腔炎などを起こし黄色や緑の膿性なものがあり、それぞれ漿液性鼻汁、膿性鼻汁と呼ばれます。ノドに落ちた鼻汁はそのまま飲み込みますが、ノドの後ろの壁にくっついたままだと、ノドの痛みやイガイガ感の原因となります。特に膿性の後鼻漏がノドにつくと、痛みが強くなかなか剥がれ落ちないため、カーッ、カーッとノドを振動させ、剥がして（タンを切って）飲み込みます。これが間違えて気管に入ると異物ですのでセキをして出すことになり、これが皆さんがタンと思って出しているも

の正体です。アレルギー性鼻炎でできる漿液性鼻汁を吸い込むと、セキをして透明なタンを出しますが、これを繰り返していると気管、気管支に炎症や平滑筋が刺激され、セキが止まらず気道狭窄をおこします。ぜん息はアレルギー性鼻炎の合併が多い疾患ですが、おそらくこの後鼻漏がぜん息の成り立ちに関与しているものと思われます。

翻って黄色や緑の膿性鼻汁は、アレルギー性鼻炎がこじれて発展する、副鼻腔炎が主な原因です。この色がついた鼻汁には肺炎球菌などの上気道の常在菌がたくさん含まれています。これが気管支まで吸い込まれ、セキをしても上手にはき出せないと肺炎になります。このように後鼻漏は肺炎やびまん性汎細気管支炎の原因にもなっているのです。