

# 保健だより

令和4年12月9日

港区立港南中学校

## 正しく知って治療・管理すれば症状なくなる アレルギーについて正しく知ろう

10年前の12月、調布市内の小学校でもともと牛乳に食物アレルギーのある児童が給食で出されたチーズジミを誤食して、アナフィラキシーショックを起こして亡くなるという痛ましい事故が起きました。このような事故を二度と起こさないよう、各学校においてはアレルギーについての理解を深める教育指導と管理を徹底させる取り組みが行われてきています。

港南中学校では、学校全体の約3割強の人が、花粉症やぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどのアレルギーをもっています。アレルギーの病気が治療されていなかったり、管理が不十分だったりすると、発作や症状のために日常生活に支障が出ることがあります。ぜん息やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーは治療等によってしっかりと管理がされていれば、スポーツをめいっぱい楽しみ、日常生活を快適に過ごすことができるようになります。

ぜん息やアトピー性皮膚炎もこの中学生時代にしっかりと治療や管理をして、大人になってからも症状が出ない「寛解（かんかい）」という状態に持っていきたいものです。

### ◇ぜん息



#### 1. どんな病気なのか

ぜん息は、空気が通る気道の粘膜にダニ、ホコリなどのアレルギーが侵入することで起こるアレルギー反応による気道の慢性的な炎症です。そして、アレルギーによって過敏になった気道がアレルギーだけでなく、運動や冷氣、タバコの煙などの刺激に反応して、気管支が収縮して粘膜がはれ、分泌物が増えるなどして気道が狭くなってふさがり、呼吸困難などの症状を繰り返し起こすものです。

#### 2. 治療は、その人の状態にあった吸入薬などの長期管理薬で気道粘膜の炎症を治します。

治療は、「気道の過敏性を改善し、一日を通して症状がなく、スポーツも含めて日常生活を普通に行える状態が長く続くようにすること」を目標に、症状の重症度に応じて、治療の「ガイドライン」に示された薬物治療を長期に行う必要があります。

ガイドラインによる診断と症状にあったステロイドの吸入薬や内服薬により気道粘膜の炎症を鎮めていきます。薬物治療の他にも、ダニ、カビなどのアレルギーの除去のために室内の環境を整備するため、掃除の方法やダニがつきにくい寝具類などを使います。

もし、治療しても、ゼーゼーヒューヒューする症状があったり、ぜん息の症状で夜寝ているときに目を覚ましたり、運動時あるいは運動後に咳が出たりゼーゼーすることがあるようなら、薬によるコントロールがうまくいっていないので、できるだけ早くアレルギー専門医への受診をお勧めします。

### ◇アトピー性皮膚炎



#### 1. どんな病気なのか 治らない皮疹で放置すると苔癬化(象のように固い皮膚)になる

アトピー性皮膚炎とは、症状が長引いて治りにくい皮膚疾患の一つです。人の皮膚には外から異物が侵入するのを防ぐバリア機能がありますが、化学物質や石けん、何かでこすれたり、機械的な刺激や乾燥などによりこの皮膚のバリア機能が破壊されたり低下することで、さまざまな刺激物や異物が皮膚から侵入します。そして、侵入した異物が皮膚の組織の中でアレルギー反応を起こし、原因物質に触れる度に繰り返し皮膚炎が起こるのです。

症状としては、皮膚が赤くなったり（紅斑；こうはん）、皮膚が盛り上がり（丘疹；きゅうしん）、かゆくてひっかいて浸出液が出ます。それが乾燥して薄いかさぶたになる浸潤（しんじゅん）や痂皮化（かひか）を繰り返します。これが進むと、ゴワゴワと厚ぼったい象のような皮膚の状態（「苔癬化；たいせんか」という）が首の周り、脇の下、ひじの内側、膝のうらに広がって、かゆみでかきこわしたりします。このような状態が半年以上長く続き、なかなか治りません。



#### 2. 治療は、その人の状態に合ったステロイド薬を使用し、スキンケアも行います。

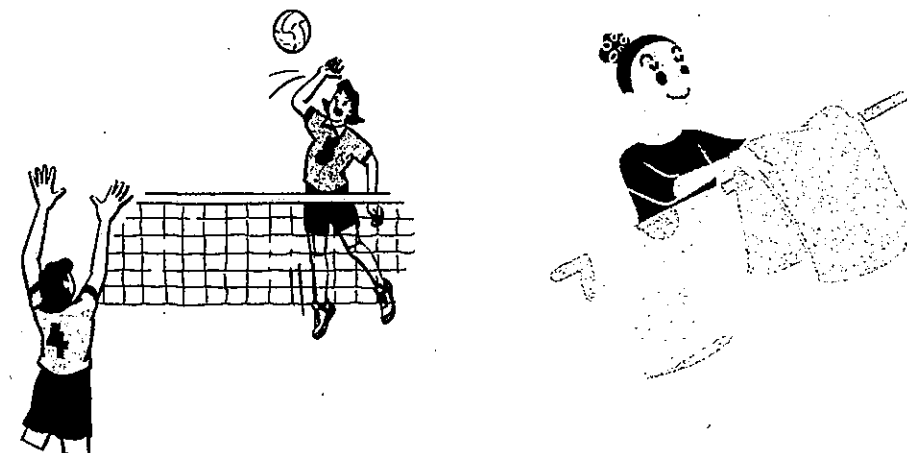
治療は、湿疹が出ないようにコントロールするために、アトピー性皮膚炎の重症度に応じたステロイド軟膏（なんこう）を毎日塗布し、過敏になった皮膚をしずめる治療をします。同時に、皮膚のバリア機能を回復させるため、皮膚の洗浄方法を工夫し、保湿剤を使ってスキンケアをします。

適切なステロイド軟膏による治療やスキンケアが行われれば、ほとんどのアトピー性皮膚炎は、二週間ぐらいですべての肌の状態までコントロールできます。しかしそれで治ったわけではなく、しばらくは皮膚の下で炎症状態は続いているので、医師による管理指導が必要になります。医師の管理の下、皮膚の回復具合をみて、徐々にステロイド軟膏のレベルを下げ、最終的には日々のスキンケアのみで様子を見る程度に治療を続けます。

上記のような理由により、皮膚の状態が良くなっても、自分の判断でステロイド治療を中断することは、症状を悪化させ、治療を長引かせることにもなりかねないので避けましょう。

学校で行う定期健康診断では、内科健診の際に皮疹の状態を観察し、必要に応じて管理の状態に問題があると思われるものについては主治医への受診をお勧めしています。

中学校を卒業するまでに、スキンケアだけで済むぐらいに回復することを目指してサポートしています。



# ◇食物アレルギー



## 1. どんな病気か

食物アレルギーは人が食物を食べたときに、食物の中に含まれるたんぱく質を人の免疫機能が異物と判断して起こるものです。

食物に含まれるタンパク質は、小腸で消化酵素によってアミノ酸に分解されて、栄養素として腸粘膜から吸収されます。腸の粘膜には病原菌の侵入を防ぐバリア機能があり、分解されていない大きなタンパク質が体内に吸収されるのを防ぐ仕組みがあります。しかし中にはごく微量の食物タンパク質がこのバリアを通過して吸収されてしまうことがあります。消化管から吸収されたこれらの食物タンパク質に対してはアレルギー反応を起こさない働きがあり、この働きのおかげで多くの人にはアレルギーという免疫反応を起こすことなく食事ができるのです。

しかし、この仕組みが十分発達していない未熟な腸管粘膜の乳幼児期に、タンパク質が吸収されてしまうと、それを異物と認識してアレルギー反応を起こし、アレルギー反応を起こす原因となる抗体をつくってしまいます。次に同じアレルギーを起こす原因のたんぱく質（アレルゲン）を食べたときにこの抗体と反応して短時間でアレルギー症状を起こすようになります。

食物アレルギーの症状は、皮膚にじんましん、赤み、かゆみ、腫れなどの症状がでることが最も多く、目、鼻、口の粘膜では粘膜の腫れやかゆみがあったりします。咽頭や喉頭の違和感からひどくなると、咳や息を吐くときにゼーゼーするぜい鳴がしたり、呼吸困難などの呼吸器症状、悪心や嘔吐、腹痛などの消化器症状を起こすことがあります。これらの症状が複数の臓器にまたがって全身にアレルギー症状を起こし生命に危険を与える過敏反応のことを、アナフィラキシーといい、これに血圧低下や意識障害等が加わった重篤なものをアナフィラキシーショックといって、医療機関への緊急受診が必要になります。



## 2. 食物アレルギーには3つのタイプがあります。

食物アレルギーには、

① 「即時型（そくじがた）」といって、鶏卵、牛乳、小麦、そば、ピーナッツ、甲殻類など特定の食物ですぐにアレルギー症状を起こすもの。



② 「口腔アレルギー症候群」といって、アレルゲンが口の中の粘膜から吸収されて、口や喉の粘膜がはれたりイガイガしたりピリピリ感じたりするなど粘膜症状を起こすもので、多くは、シラカンバやハンノキなどの花粉にアレルギーがあるときに、それぞれの花粉のアレルゲンのタンパク質と、ある野菜や果物のタンパク質の構造の一部が似ているため、花粉でできたIgE抗体とその食品のたんぱく質とが反応する「交差反応」でアレルギーを起こします。アレルギーのある花粉と交差反応する野菜や果物を食べると口腔粘膜がかゆくなる等のアレルギー症状を起こします。

例えばシラカンバの花粉と交差反応性が報告されている果物野菜として、リンゴ、洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アズキ、アーモンド、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、シシトウガラシ、キウイ、ヘーゼルナッツ、マンゴーなどがあります。症状は軽い場合がほとんどですが、体調などによって5%ぐらいの確率でアナフィラキシーを起こすことが知られています。



③ 「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」といって、食事だけでは起こらないが、小麦や甲殻類等の特定の食品を食べた後、2時間以内に激しい運動をすることでアナフィラキシーを起こすもの。小麦粉、エビなどの食品で起こすことが多く、モモやスイカなどの果物でも起こすことがあります。

## 3. 食物アレルギーは大人になってからでも発症します。

最近の研究で、食物アレルギーが、皮膚の乾燥や洗剤などにより皮膚のバリア機能が破壊され、皮膚からピーナッツや小麦粉など食物アレルギーの抗原が入り込んで結果的に食物に対するアレルギーを起こす「皮膚感作」でも起こることが報告されています。この皮膚感作を防ぐために、皮膚のバリア機能を保つため、子どもも大人も日頃から皮膚の保湿といったスキンケアをしっかりと行うことが大切です。

## 4. 食物アレルギーの診断は、明らかな症状の既往、IgE抗体検査、負荷試験によるものです

食物アレルギーの診断は、食物を食べたときに症状が出たことがあり、血液検査等で症状を起こした食物に対する特異的IgE抗体検査が陽性であることで診断されます。これに加え、確定診断のために、原因食品を食べて誘発症状を確認する食物経口負荷試験があります。これは食物アレルギー診断だけでなく、耐性ができたかどうかの確認や誤って食べた時の症状の危険性などの評価をする時にも行います。

## 5. 治療の基本は「正しい診断に基づく必要最小限の食物除去」であり、最終的には「食べられるようになること」が目標の治療となります。

食物アレルギーの治療の基本は、「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去」です。

これは、アレルギーを起こしたことがない食物を、単に特異的IgE抗体検査が陽性というだけで除去をしないようにすることと、食物アレルギーと診断された食品についても、食物経口負荷試験により摂取可能な食品があればアレルゲン量を把握して、それを超えない範囲で食べることで食生活の幅を広げる食事指導があることを意味します。実際は、アレルゲン食品を完全に除去して安全な食生活をするための基本的な食事指導と、食物経口負荷試験により摂取可能な一定量のアレルゲン食品を食べながら解除を進める食事指導の二つがあります。最終的には食べられることを目標とした治療となります。よって、卵や牛乳、小麦粉などは年齢とともに耐性を獲得し食べられるようになる可能性が高い食品なので、一年に一度はアレルギー専門医のもとで、食物経口負荷試験を行い、食べられるかどうかの確認を行うとよいでしょう。



## 6. 学校生活での管理 アレルギー症状のある方は学校での管理をお勧めします

学校での管理は、文科省の「食物アレルギー対応指針」に沿って事故防止のために、食物アレルギーのある生徒については、毎年度当初に医師の診断により医師が記載した管理指導表を出していただくことを基本とし、管理指導表の提出のあった生徒について保護者、管理職、学年担当職員、栄養士、養護教諭で面談を行い、給食の除去食対応の有無、食材を扱う授業や宿泊行事などの校外学習の場面での配慮事項について可能な範囲で対応を行い、万が一症状が出た際の対応法などを確認し、すべての職員が対応できるように共有いたします。

今年度には、「自分で除去して食べるから学校での管理は希望しません」という生徒が、宿泊行事で誤食をしてアレルギー症状を発症し、対応がわからず非常に困ったというケースがありました。「いつも軽症だから管理の必要はない」という方についても、いつも軽症とは限りません。なるべく主治医記載の管理指導表を提出していただき学校での管理をされることをお勧めします。



## 7. 症状が出たときの対応を主治医と確認しておきましょう。

アレルギー症状が出た時は、苦痛や不快感を和らげ、症状の急激な悪化を防ぐ必要があります。軽い症状は1時間以内に消えますが、数時間以内に症状が復活することもあるので、症状が消えても4時間程度は慎重に経過を見る必要があります。症状の程度に合わせて抗ヒスタミン剤やステロイド剤を内服したり、アドレナリン自己注射薬を使用したり、医療機関に緊急受診するタイミングなど、あらかじめ、かかりつけ医と十分相談しておきましょう。