

福岡県民と医師をつなぎ、
あしたの健康へとつなぐ

えがおから 医療ブック



原因や検査・治療法、正しく知ろう

アレルギーガイド

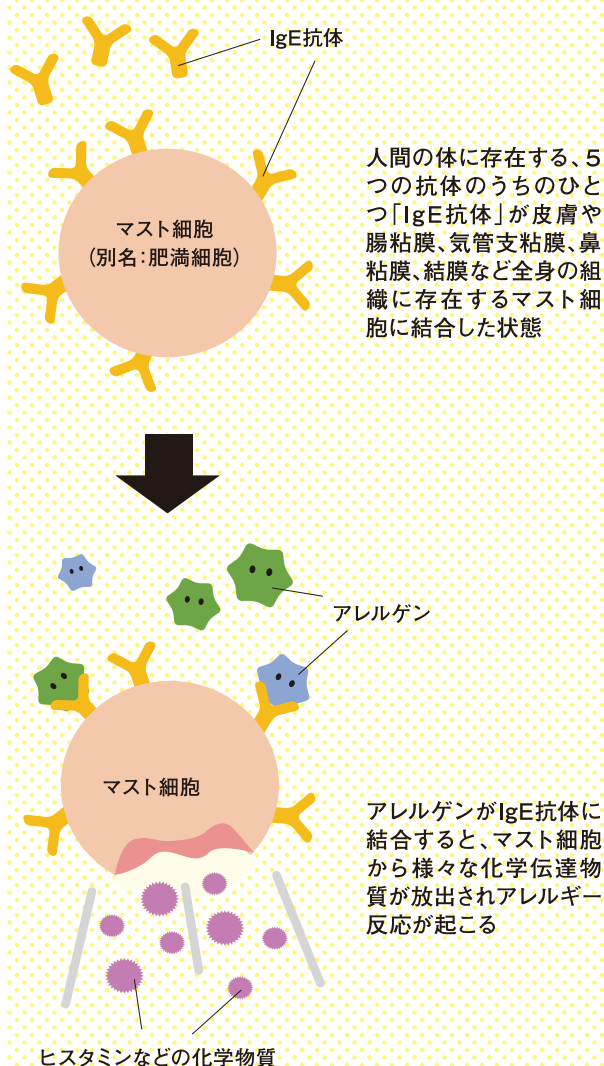
vol.15
2019.Spring

ーガイド

花粉症が辛い!」「大人になって喘息になるなんて…」。
一疾患をもっていると推計されています。
て、この機会に正しく知り、理解しましょう。

アレルギーは なぜ起こる?

一般的なアレルギー(即時型)のメカニズム



わたしたちの身体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると攻撃して、身体を正常に保つ「免疫」という防御システムがあります。アレルギーは、この免疫システムが食べ物や花粉といった本来、身体に害がないものまで有害とみなし、過剰に攻撃することで、自分自身まで傷つけてしまう状態です。

アレルギーの種類は4種類

アレルギーの種類はI～IV型まで4つあります。主なものは、身近なアレルギーに多いI型(即時型)とIV型(遅发型)。その違いは、アレルギー反応が“すぐ出るか、遅れて出るか”です。

[代表的な疾患例]

●I型アレルギー(即時型)

気管支喘息、花粉症を含むアレルギー性鼻炎、蕁麻疹、食物アレルギー、ハチ毒によるアナフィラキシーなど

●II型アレルギー(細胞傷害型)

自己免疫性溶血性貧血、橋本病など

●III型アレルギー(アルサス型)

関節リウマチなど

●IV型アレルギー(遅发型)

接触性皮膚炎など

この10年ほどで
急増!

アレルギー 疾患の現状

原因や検査・治療

アレルギー

「食物アレルギーを持つ子どもが増えているな」「毎年、日本では今、2人に1人が何らかのアレルギーもはや国民病とも言えるアレルギーについて

喘息

総患者数は推計117万7000人。全体の約6割を20歳以上が占め、近年も増加傾向にあります。小児喘息の場合は9割以上がアレルギーのからむ「アトピー型喘息」ですが、大人の場合は約4割がアレルギーを発見できない「非アトピー型喘息」で、喘息が悪化する要因（風邪や疲労の他、喫煙や肥満、ストレスやアルコールなど）により慢性化し、長期に定期治療を要します。

アトピー性 皮膚炎



総患者数は全国で45万6000人ほどいと推計されています。乳幼児期の発症が最も多く、4カ月～6歳では約10人に1人が発症しているといわれていますが、総患者数では、20～44歳が44%とトップを占めています。小児期に発症した場合は、16歳を過ぎると9割

が自然寛解しているというデータ（※）がありますが、大人になって発症すると、顔の症状が重く、治りにくいといわれています。

（広島大学名誉教授・山本昇社監修「アトピー性皮膚炎 Q&A」コメディカルの患者指導のために「より」）

花粉症を含む アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は、アレルギー疾患の罹患者数トップを占め、国民の4割が罹患しているといわれています。花粉症は20～30代女性に多いという統計も出ていますが、「体質だから仕方ない」「市販薬を使っている」という理由などから、病院の定期受診率が低いのが課題となっています。早めの治療が効果的です。

（鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会「鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版」より）

食物アレルギー

食物アレルギーをもつ人は、全年齢を通しておよそ1～2%。小児（15歳以下）に多く、成長するにつれて消化機能や腸管免疫機能が発達して耐性ができるため、6歳までにおよそ9割が自然寛解しますが、大人になって発症する人もいます。そのなかには、遅発型アレルギーを持っているのに、発現するのが遅いためそれと気づかなかった、健康や美容のために毎日食べ続けたことがアレルギーを引き起こす要因になったケースも。

花粉症が食物アレルギーを誘発することも

口腔アレルギー症候群

（花粉食物アレルギー症候群）

ある果物や野菜を食べると、口の中がぴりぴり・イガイガして口腔内が腫れ、ときに全身症状を引き起こすこともある場合は口腔アレルギー症候群の可能性も。ヒノキやスギアレルギーの人はトマト、イネ科アレルギーの人はスイカ・メロン・オレンジなど、花粉の種類で原因になる食べ物が変わります。



「アレルギーかも」と思ったら？

検査の流れ

まずは医療機関を受診して、医師の問診を受けましょう。
問診内容に基づいた適切な検査法でアレルゲンを調べます。



問診

症状の季節性、日常生活の支障度(重症度)や疑われる食物を摂取してからの経過時間など

スキンケア指導、 薬物療法など

花粉症やアレルギー性鼻炎、気管支喘息は原則、
受診日から治療をはじめます。

症状が
改善

そのまま
経過観察

症状が 変わらない

主な検査

血液検査

(特異的IgE抗体検査)

アレルギーに関わるIgE抗体が、何にどれくらいあるかを測定する検査です。現在200種類以上のアレルゲン測定が可能です。測定できるアレルゲン数は測定方法によって異なるため、主治医によく相談して選びましょう。

- RAST(特異的IgE抗体検査)…調べたいアレルギー物質を13項目まで選んで検査できます。一般的な検査法で、公的医療保険が適用されます。
- IgE-MAST33…33項目
- Viewアレルギー39…39項目

皮膚テスト

(プリックテスト、パッチテストなど)

専用針でアレルゲンを少量皮膚に入れ、15分後に判定するプリックテスト。アレルゲンを健常な皮膚(背部もしくは上腕外側)に48時間貼布し、得られた反応を測定するパッチテストなどがあります。

陽性的場合

検査後、確実な診断のもと再度、治療を確認します。

陰性的場合

そのまま
経過観察

食物アレルギーが疑われる場合

食物アレルギーが疑われるアトピー性皮膚炎や慢性蕁麻疹の場合

除去試験

食物アレルギーが疑われる乳児アトピー性皮膚炎の場合は、原因とみられる食物を1〜2週間食べないようにして、症状が治まるかどうかをみる食物除去試験を先にを行います。これで症状が治まったら、経口負荷試験へと進みます。

専門施設での 経口負荷試験

アレルゲンを少しずつ摂取して反応を確認する検査です。この検査で明らかな症状が出て、陽性と判断されて初めて診断確定に。原因食物について、安全に摂取できる量を定める目的でも行われます。



基本はアレルゲン回避と薬物療法

アレルギー治療

検査で原因となるアレルゲンが分かった後は、
必要に応じて治療を選択します。

原因となる アレルゲンの回避・除去

最も基本的な治療です。食物アレルギーなら原因となる食べ物の除去、ダニアレルゲンなら室内のじゅうたんや寝具など、ダニが多く生息するものの材質を見直したり、こまめに掃除して回避します。



食べ物だけじゃない！
肌に触れる美容製品にも注意

石けんやシャンプー、スキンケア化粧品など、毎日使う美容製品にもアレルギー成分が入っていないかチェックしましょう。少量でも、繰り返し使い続けるとアレルギーを誘発する可能性があります。また、きゅうりやレモンパックといった美容法もおすすめできません。

アレルゲン免疫療法

アレルゲンを避けきれない場合に、アレルゲンを低濃度から体内に取り込み、徐々に濃度を上げることで体を慣れさせ、過敏さを取ろうという治療法です。日本では、スギ花粉症に対する皮下注射と、舌下にアレルゲンをとどめて行う舌下免疫療法の2つがあり、有効率が約80%という実績の報告もあります。特に舌下免疫療法が普及しています。

「アレルギーかも？」

「アレルギーがなかなか改善しない」と思ったら、
専門医を受診してみましょう。

薬物療法

最も一般的な治療です。長期間服用してアレルギー症状が出ないようコントロールするもの、症状が出た場合にそれを抑えるものと、その症状に合わせて、抗ヒスタミン薬やステロイド薬などの薬を使う治療法です。



手術療法

アレルギー性鼻炎の場合は、アレルギーに反応するスペースを減らすレーザー手術、鼻腔構造を改善する手術とくしゃみ・鼻水に関わる神経を切断する手術を同時に行う方法があります。専門医が担当しています。

News!

アトピー性皮膚炎の 新しい治療薬が登場！

2018年4月から、アトピー性皮膚炎治療において、「デュピルマブ」という新しい注射療法が始まりました。初回に2本、以後は2週間に1本ずつ投与し、改善が見られたら中断することも可能。臨床試験では7～8割の人に改善が見られたという結果が出ています。

新薬のため専門医による診断をうけましょう。かかりつけ医にご相談ください。

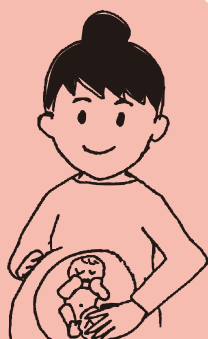


近くの専門医を探したい方はコチラから
「アレルギー」で検索！

病気になる前に気をつけたいことや各科の最新情報をそれぞれの専門医からアドバイスします。

内科の現場から

風しん流行中！妊婦は要注意



風しんは、妊娠の早い時期に感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風疹症候群を発症することがあるため、妊娠の可能性のある女性は自分が予防接種を受けたか確認しましょう。

妊娠中は予防接種ができないため、その場合は抗体検査を受けて、抗体が低い場合は同居者など周囲の人に風しん抗体検査または予防接種を受けてもらいましょう。どちらも多くの市町村で費用の助成を行っていますので、お住まいの自治体、またはかかりつけの医療機関に確認ください。

1962年4月2日～1979年4月1日生まれで、風しん抗体が陰性の男性を対象に4月から定期予防接種が開始されますが、福岡県では風しんの流行がすでに始まっています。周囲に妊婦がいる可能性のある方は、費用助成の開始を待つことなく抗体検査、必要に応じて予防接種を受けましょう。

精神科・心療内科の現場から

春はうつ病にご用心

うつ病はどの季節でも発症する病気ですが、一般には冬に発症する人が多く、これは日照時間が短くなることが原因と考えられています。一方、春に発症する人も。

春は進学や就職、転居などが多く、これらの変化に対応できずに体調を崩したり、過去にそのような変化を体験し、嫌な気分になったことを、徐々に暖かくなっていく春という季節に思い出して、うつ病になる人もいます。毎年、春になると心が不調になり、会社や学校に行きづらくなる人は精神科や心療内科の医師に相談することをお勧めします。



呼吸器内科の現場から

患者の約6割が大人！？
気管支喘息は予防薬の継続が大切

気管支喘息は、空気の通り道に炎症が起こり狭くなり、息苦しくなるアレルギー性疾患です。狭くなった気道を空気が通る時にゼイゼイという音がするのが特徴で、PM2.5などの大気汚染、タバコの煙、家のホコリ、ペットの毛や食品などが喘息発作の原因となります。

喘息予防は原因物質を遠ざけ、風邪をひかないよう注意することが大事。発作が起きた時の治療薬は即効性があり治ったように思えますが、そのままだと直ぐに再発するため、治療には予防薬の継続が必要です。喘息と言われたらかかりつけの医師に相談し、喘息発作が起きないように予防薬を続けてください。



花粉情報 30 周年記念 県民公開講座を開催しました

福岡県医師会では春の花粉飛散シーズン中、毎日ホームページ等を通じて花粉の飛散情報を県民の皆様へお届けしています。1988年の開始から30年目を迎えた今年は、花粉情報30周年記念県民公開講座を開催し、約200名の方にご参加いただきました。国立病院機構福岡病院アレルギー科医長・岸本禮子先生による「花粉症は全身疾患—食物アレルギーとの関連も—」と題した記念講演では、花粉症は薬物療法が一般的だが、現在は免疫療法も進んでいるので医療機関に相談して早めの対策をとるよう呼びかけ、花粉症の基礎知識や食物アレルギーなどについて解説がありました。講演後は、福岡ソフトバンクホークス前監督の秋山幸二氏のトークショーが行われ、ユーモアたっぷりに自身の

つらい花粉症体験を披露。最後に「もうすぐ花粉のシーズンですが、今は良い薬があるので自分にあった治療をして、東京五輪につながる今年のプロ野球を楽しんでください」と呼びかけました。



1月19日、エルガーラホールにて開催。

第5回作文コンクール 「心のふれあい大賞—わたしのまわりの医療体験」結果発表



医療従事者と患者さん、その家族との「信頼関係」という医療の原点にスポットをあて、病気になった時に感じたことや介護にまつわる経験、お医者さんや看護師さんとのふれあいなど、医療・介護に関する体験記を募集しました。一般・中高生・小学生の3部門に計376点のご応募をいただきました。第5回のコンクールで受賞された方々は右記のとおりです。たくさんのご応募、ありがとうございました。1月19日に開催いたしました県民公開講座で表彰式を行い、受賞者のみなさまには、表彰状と副賞を贈呈いたしました。

一般の部

最優秀賞	奇跡の子	つかもと ゆか 塚本 優香さん
優秀賞	転院したその先で	F・Sさん
	それでも人生は素晴らしい	K・Nさん

中高生の部

最優秀賞	私の目指す未来	むらおか みずき 村岡 水葵さん (高2)
優秀賞	たくさんの奇跡がつながって	とりこま ゆうき 鳥越 優希さん (中2)
	側弯症を知っていますか	うわぶ まなみ 上符 真実さん (中2)
	寄り添う言葉	のぶい ゆうき 伸居 祐季さん (高1)

小学生の部

最優秀賞	むらさき色のくし	さいとう かなん 斎藤 加楠さん (小2)
優秀賞	みーちゃんの入院	いいづか そうらん 飯塚 崇雲さん (小3)
	びょういん	くまべ ゆあ 隈部 結葵さん (小1)

【主催】公益社団法人福岡県医師会

【共催】福岡県、福岡県教育委員会、西日本新聞社

こんなときどうする!?

とっさのときの レスキュー

色んな事に気を配っていても、
何が起こるかわからないもの。
とっさのときに正しい判断を取るかどうかで、
その後に影響が出ることも。

【保存版】

子どものけいれん

体の左右どちらかを下にして横にさせ、上になった方の足を軽く曲げて前に出した姿勢にします。**口の中になにかを入れることは絶対にやめてください。**どのようなけいれんか観察しながら何分続いているかを計り、**5分以上続く場合は、救急車を呼びましょう。**5分以内にけいれんが止まった場合でも、医師の診察が必要です。医療機関へ連れていくまでの状態も診断の重要な情報となりますので、よく観察して伝えるようにしてください。



人が倒れていたら?

肩を軽くたたきながら呼びかけ、反応がなければ大声で周囲に119番通報とAEDの手配を依頼します。胸と腹部の動きを見て10秒以内に呼吸の有無を確認し、呼吸がない、または死戦期呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)が見られる場合は、ただちに胸骨圧迫を開始してください。胸の真ん中を1分間に100~120回のテンポで、約5cm沈み込むよう強く押します。AEDが到着したらすぐ電源を入れ、描かれている絵の位置にパッドを装着。AEDが心電図の解析を行いますので、救急隊が到着するまで、音声ガイドの指示に従い、電気ショックと胸骨圧迫を行ってください。



やけどをした!

やけどした部位は、**すぐに冷やすことで症状を軽くできます。**水道水でかまいませんので15~30分、指先や足のやけどなら1時間ほど冷却します。衣服は無理に脱がせると、水泡が破れて痛みが強くなったり、熱の作用が持続してより深いやけどになる恐れがあるため、着衣のまま上から冷やしてください。そうして患部を冷やしながらか、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。自己判断で軟膏や油薬などをつけないようにしてください。



医療機関、医療相談窓口は、**ふくおか医療情報ネット** **検索** で検索!

救急車? 病院? 迷ったら #7119

年中無休

24時間受付

福岡県救急電話相談・医療案内 ☎092-471-0099でもOK! 救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします

休日・夜間対応急患センター

※応急的な処置を行うセンターです ※受診前に、必ずお電話にてお問い合わせください

北九州市立夜間・休日急患センター TEL 093-522-9999 〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1

福岡市急患診療センター TEL 092-847-1099 〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-6-9

糸島市休日夜間急患センター TEL 092-329-1190 〒819-1112 糸島市浦志532-1(糸島医師会病院東隣)

宗像地区急患センター TEL 0940-36-1199 〒811-3431 宗像市田熊5-5-5(宗像地域医療センター1階)

朝倉地域休日夜間急患センター TEL 0946-23-0077 〒838-0069 朝倉市来春422-1(朝倉医師会病院内)

行橋京都休日夜間急患センター TEL 0930-26-1399 〒824-0002 行橋市東大橋2-9-1(行橋京都メディカルセンター)

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より

小児救急医療電話相談

#8000

受付/19:00~翌7:00(土曜は12:00~翌7:00、日・祝日は7:00~翌7:00)

