

ウィズコロナ時代のアレルギー

■主催：国立大学法人福井大学
 ■共催：福井県、福井新聞社、日本耳鼻咽喉科学会福井県支部会
 ■後援：福井県医師会、福井県看護協会、福井県薬剤師会、福井県病院薬剤師会、福井県栄養士会、福井県小児科医会、福井県皮膚科医会
 【お問い合わせ】福井大学 アレルギー事務局 TEL：0776-61-8186 allergy@ml.u-fukui.ac.jp

公開講座の動画は、福井大学アレプロのHPから視聴が可能となっております。ぜひご覧ください。

【視聴期間】
 令和4年
 10月11日(火)まで



座長ごあいさつ

福井大学
 耳鼻咽喉科・
 頭頸部外科
 教授
藤枝 重治



8月7日の鼻の日にちなんだ講座は今回で5回目。「ウィズコロナ時代のアレルギー」ということで、福井県の感染症学講座とタイアップしての開催です。食物アレルギーや、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などについての情報とともに、寄せられた質問にも回答しています。

福井大学
 感染症学講座
 教授
酒巻 一平



体内に入った細菌やウイルスに対し免疫が働いて治す感染症と、免疫が過剰に働いている状態で発症するアレルギーは、免疫という点で関連のある分野です。免疫の専門の研究者でもある医師たちの講演が、皆さんの役に立てることを願っています。

福井大学の公開講座「ウィズコロナ時代のアレルギー」が8月11日、福井市の福井大学文京キャンパスで開催されました。鼻の日(8月7日)にちなんだ「福井県鼻の日保健大会講演会」と「県民のための感染症セミナー」として、同大学医学部の専門医5人が、新型コロナウイルス感染症の現状やさまざまなアレルギー疾患について、最新の研究成果を交えて解説。講座は対面とインターネットによるライブ配信のハイブリッド形式で実施され、子育て世代の参加者を中心に、会場だけでなくオンラインのチャットからも、活発な質問が寄せられました。

講演 1

福井大学
 感染制御部
 教授
岩崎 博道

新型コロナウイルス感染症を振り返って



第7波を乗り越え、ウィズコロナの世の中へ。
 新型コロナウイルス感染症は、福井県でも2年前の3月に第1例が報告され、現在は第7波の流行を迎えています。この約2年半でワクチンができ、検査も手軽になり、治療薬も進歩しました。
 今、我が国は行動制限なしで第7波を乗り切ろうとしています。ウィズコロナの方針をとった欧米は、今は日本より少ない感染者数で推移しています。我々も第7波の後にそのような世の中を目指していく課程にあります。この感染症で注意すべきは、重症化を防ぐことです。高齢者やがん、呼吸器疾患、糖尿病などの方や、ワクチン未接種の方は重症化しやすいと肌で感じています。
 アメリカの発表では、ワクチン未接種の方は接種した方より、感染で8倍、7日で10倍リスクが高いと示されています。また、感染者の約三分の一は倦怠感や息切れ、味覚障害などの後遺症に悩むことも明らかになっています。副反応がつかないために接種を躊躇する方もいますが、それは1、2日で回復するので、後遺症を予防するためにも積極的に進めていくべきです。
 コロナウイルスは飛沫感染のリスクが高く、会話時に互いにマスクをすることは、非常に効果的な感染予防です。またウイルスが空気中に長く漂うエアロゾル対策には換気も重要。手洗いも忘れてはいけません。
 感染対策はいろいろあり、それを一つ一つ積み重ねていくことで、できるだけリスクをゼロに近づけていく。そうした発想で協力し合うことが、流行を乗り越えていくための条件です。

講演 2

福井大学
 皮膚科
 准教授
尾山 徳孝

アトピー性皮膚炎



小さいころのスキンケアで、アレルギーの予防を。
 アトピー性皮膚炎は皮膚科の受診患者の約10%を占め、最も診察する機会が多い疾患です。アトピーの肌は乾燥しやすく、皮膚の表面の角質層がザルようになってしまいバリア機能が果たせない状態で、アレルギー物質が皮膚の中に染み込んでくる可能性があります。人間が最初に受けなければならないアレルギー物質の侵入は母乳食です。その時に乾燥肌だと、食物から吸収された物質が、将来のアレルギーを起こすきっかけにもなるのです。
 アレルギー物質が口や鼻などから体内に入ると、免疫力が発揮されて共存できるようになります。しかし間違ったルートである皮膚から入ると、この物質を外敵とみなして準備を整える「感作」という状態になり、口や鼻から入ってもアレルギーを持つように誘導されてしまいます。
 アトピーは発症が早く、重症になるほど食物アレルギーのリスクが高くなります。また2歳時のアトピーの有無で、ぜんそくは2倍以上、アレルギー性鼻炎は3倍以上と、将来誘発されるアレルギーが増えます。最初に現れるアトピーをいかに予防し、早く治療するかが、「アレルギーマーチ」といわれる後のアレルギー発症を抑えるきっかけになります。
 生まれてすぐのスキンケアなど、子どもの乾燥肌の予防と治療は、アレルギー予防に直結します。小児期のアトピーとうまく付き合うことで、他のアレルギー疾患を予防できる可能性があるということも、思い留めておいてください。

講演 3

福井大学
 耳鼻咽喉科・
 頭頸部外科
 特命助教
吉田 加奈子

アレルギー性鼻炎



アレルギー性鼻炎は幼児期からの予防が大事。
 アレルギー性鼻炎は、原因物質であるアレルゲンが鼻の粘膜に作用してアレルギー反応し、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状を引き起こします。症状が続くと頭痛や集中力の低下で学業に支障をきたし、生活の質を非常に低下させます。子どもの身体・精神的成長にも影響を及ぼすといわれ、適切な対応が必要です。しかもアレルギー性鼻炎は一度発症すると、なかなか自然には治りません。
 アレルゲンで最も有名なのはスギ花粉。その他、季節性のものとして春のヒノキや夏のイネ科植物、秋のブタクサなどの花粉が代表的です。季節に関係のないものとして、ダニ、猫や犬の毛や皮膚、ハウスダストなどがあります。
 アレルギー性鼻炎はこの20年でかなり増加していて、2019年の全国疫学調査では日本人の約50%が何らからのアレルギー性鼻炎を持っており、花粉症の有病率も増加しています。同年の有病率を年齢ごとに調べると、4歳まではさほど高くありませんが、5歳以降に急激に増加し、10歳代になるとピークに達します。
 アレルギー性鼻炎がいつ発症するかを把握し、適切な治療につなげるため、福井大学では定期的に疫学調査を実施しています。その結果、従来は5歳ごろから有病率が増加すると思われていましたが、さらに低い年齢での発症が増えている可能性が見えてきました。そのため、幼児期からの予防が非常に大切だと考えられます。気になる症状があれば、まずは医療機関を受診してください。

講演 4

福井大学
 耳鼻咽喉科・
 頭頸部外科
 講師
坂下 雅文

スギ花粉症予防調査について



マスク着用でスギ花粉症発症は予防できる。
 全国47都道府県で、スギ花粉症の有病率が最も高いのは山に囲まれた山梨県の65%です。逆に46、47位はスギのない北海道と沖縄県で10%以下。山に囲まれている福井県は43.9%で12位と、富山県(37位)、石川県(40位)よりも多く、地理的な違いが明らかです。
 有病率は5-9歳の時から急増することが分かっています。これは小学校に通い始める年代で、登下校時に花粉を吸い込んでしまうからではないかと考えています。
 私たちはコロナ禍でマスクをしっかりと着用するようになると、新たに花粉症になる人が減るのではないかと予想し、福井県内の小学生2.2万人を対象に調査を実施しました。その結果、2-4月にマスクをする習慣のあった児童は、コロナ前は約20%だったのに対し、コロナ禍以降はほぼ100%がマスクを着用していました。さらに対象児童が花粉症を発症したのはいつかを尋ねると、2016-2020年の間は花粉症の新規発症率は平均3.1%だったのに対し、ほぼ全員がマスクを着用していた2021年は1.35%と半分以下になりました。また、すでに花粉症になっていた人や気管支ぜんそくの人、4人に1人は症状が楽になったというデータも得られました。すでに花粉症になっている人にとっても、マスクは大切だということです。
 この「スギ花粉症の予防習慣にマスクは有効」という調査結果を、小学生向けの冊子やホームページで啓発するとともに、県や学校と共同で実証を進めて「福井県モデル」として全国に広げていきたいと考えています。

講演 5

福井大学
 小児科
 教授
大嶋 勇成

食物アレルギー



正しい診断に基づき、必要最小限の食物除去を。
 食物アレルギーは、食物に対してアレルギー反応を起こすようになり発症します。子どもたちは「口の中や耳の奥がかゆい」「食べものが辛い」「変だからいらない」と表現し、乳児だと指や手を口に入れたり、口から「ペー」と出したりすることがあります。こうした反応が特定の食物を食べた時に繰り返される時には、食物アレルギーを疑います。
 じんましんや皮膚の発赤、口の中の腫れなどが代表的な症状です。複数の臓器に同時にアレルギー症状が生じ、生命に危機を及ぼす状況を「アナフィラキシー」と定義し、血圧低下を伴うと「アナフィラキシーショック」といいます。食物アレルギーの原因物質は、卵、牛乳、小麦が代表的ですが、最近はクルミやカシューナッツなど木の実が増加しています。
 食物アレルギーの治療は、正しい診断に基づいて、原因となる食物だけを除去します。念のため、心配だからと、何でも除去することはしません。原因食物であっても「生卵はだめでも加熱すれば大丈夫」など、可能な範囲までは食べるよう指導します。また経口負荷試験を行って安全に食べられる量を確認し、少量から段階的に食べる量を増やして、少しずつ食べられるようにしていきます。
 食物アレルギーの予防のためには、母乳食を遅らせることは推奨されません。また、離乳食開始前に皮膚の状態を良くしておくことが大切です。県と一緒に赤ちゃんのスキンケアを紹介するパンフレットを作成していますので、参考にしてください。

Q&A

- Q コロナ後遺症にワクチンの効果はありますか。
- A エビデンスはそろっていませんが、ワクチンを接種した人の方が後遺症を発症する確率が低いといわれています。またワクチン接種で後遺症が治っていくというデータもあります。
- Q 子どもがアレルギー性鼻炎で舌下免疫療法を検討しています。
- A 舌下免疫療法はアレルギーを根本から治す唯一の治療です。約8割の患者さんに有効で、治療開始後2-3カ月頃から効果が表れます。耳鼻咽喉科医としては推奨したい治療です。
- Q アレルギーの薬剤は体に悪くありませんか?
- A 抗アレルギー剤は、ずっとお付き合いすることになる薬なので、長い間飲んでいても大丈夫な構造になっています。年代によっては腎臓に負担がかかることもあるので、気になることがあればかかりつけ医などに相談してください。
- Q 大人でも皮膚状態が悪いとアレルギーが発症しやすくなりますか?
- A まさにその通りで、新しい概念として高齢者型のアトピー性皮膚炎が出てきています。加齢でバリア機能が低下した肌はアレルギーになりやすくなっています。
- Q 家でアレルギー症状が出たら…と心配で、初めての食物を試すのを躊躇してしまいます。
- A 一度も食べたことがないものをいきなり食べさせるのは心配でしょう。最初は極少量から開始し、大丈夫だったら徐々に食べさせる量を増やしていくのが良いでしょう。万が一に備え、かかりつけ医の診療時間内に試すのが良いと思います。

その他のいただいた質問は、HPに掲載しておりますので、こちらからぜひご覧ください。

