

平成28年度4月号

スポ振通信

今月の
テーマ

アレルギーってなんだ？

本来人間の体にはウイルスや細菌などの異物に対して抗体ができ、外敵を滅ぼす免疫のしくみが備わっている。

上記のしくみが

食べ物や花粉などの体に無害なものに対しても過剰に反応すると、本来守るはずの反応が、自分自身を傷つけるアレルギー反応に変化する。

1:原因

アレルゲンが体内に入る。(食べる・飲む・吸い込む・触れる・刺されるなど)

2:状態・症状

粘膜・呼吸器・消化器・循環器など複数の臓器や皮膚等、全身的に現れる。さらに血圧の低下・意識障害などを引き起こし、生命の危険な状態になるなど、



アナフィラキシー症状につながる場合があります。

現在多くの自治体や学校で、緊急事態に備えられるように、研修会が行われています。

(アナフィラキシーについては後述)

いろいろな部分に出る症状と対応

皮膚の症状

じんましん・あかみ・かゆみなど

- 抗ヒスタミン薬など

呼吸器の症状

くしゃみ・せき・息苦しきなど

- 気管支拡張薬。症状が重くなると経口副腎皮質ステロイド薬など

粘膜の症状

目のかゆみやむくみ・唇のはれなど

- 抗ヒスタミン薬など

消化器の症状

腹痛・嘔吐など

- 原因物質の除去、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬など

循環器の症状

血圧の低下など

- 呼吸器系の強い症状には症状の進行を一時的に緩和させる、アナフィラキシー補助治療剤など

複数の症状

複数の臓器に全身性に急速にあらわれる

- アナフィラキシーショックの可能性が高いので、ただちに医師の診断が必要

日常生活における注意

「アレルギーがある」ということを周りの人に伝えましょう。
周りの人は、原因になるものを遠ざけたり、食べさせないないように注意しましょう。

原因となる具体例

食べ物

- 鶏卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツなど
- 子どもから大人まで幅広い、特に乳幼児に多い

蜂毒

- スズメバチ・アシナガバチなどの、蜂の毒
- 日本では年間20名程死亡している

薬物

- ペニシリンなどの抗生物質
- アスピリンなどの解熱鎮痛剤
- 抗てんかん薬
- 造影剤・ワクチン・麻酔薬・輸血など

ラテックス(天然ゴム)

- 医療用手袋・カテーテル・風船・避妊具・ゴム靴・ゴム草履などの日用品
- ゴムの樹液に含まれる成分(ラテックス)にふれる

ラテックス・フルーツ症候群

- ラテックスアレルギーがあるとバナナ・アボガド・キウイなどにも起こしやすい。

その他

- クラゲなどの海洋生物による、刺傷
- ハムスター、蛇、ダニ、蟻などによる咬傷
- 上記のように物理的刺激によるものなど

こんなケースも！

運動誘発アナフィラキシー

運動が引き金となって、じんま疹、呼吸困難、血圧低下、意識消失などのアナフィラキシー症状が出現する場合があります。

アナフィラキシーとは

短時間で全身に症状が広がる重度なアレルギー反応のこと

薬物や蜂毒などは直接体内に入るため症状が短時間で出やすい
心停止までの平均時間
おおよそ薬物5分・蜂毒15分ほど

食べ物は胃や腸で消化され吸収されるまでに時間を要する。
心停止までの平均時間
食物ではおおよそ30分ほど

しかしすべてが心停止になるわけではありません。
また、一度治まった症状が再び現れることもあります。

対応

- ★急に動かしたりせず、安静な体位をとる。
- ★仰向けで寝かせ、足を高くして楽な姿勢にする。
- ★嘔吐があった場合、顔を横向け、吐いたものを喉に詰まらせないようにする。

アナフィラキシーが疑われる場合は一刻を争います。躊躇せず、ただちに救急車を呼び医療機関で手当を受けることが重要です。



参考文献
認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク
アレルギーってなあに？ より