

＜地域総合医療センター通信3月号＞

地域総合医療センター 福留（倉沢）恵子

みなさま。少しずつ少しずつ春の訪れが感じられるようになってまいりました今日この頃です。

先日、川上地区かたらいの里にて「川上診療所健康座談会」を開催させていただきましたところ、なんと46名もの皆さんに参加いただきました。ありがとうございました！健康に関心を持っておられる方の多さと、実際にすでに色々与实际取り組まれておられる皆さんの多さにとても感心いたしました。

さて、ここで多数の質問をいただいたのですが、一部曖昧なお答えになってしまった部分がありここでいくつか取り上げてお話ししたいと思います。

【質問①】アレルギーは遺伝するのでしょうか？

【答え】極端に言えば、半分が遺伝、半分は遺伝でないと言えます。

★アレルギーとは、何らかの物質（たとえば、薬剤・食べ物・ホコリ・蜂・花粉など）に対して、体が過剰に反応してしまうことを言います。体が反応するときの症状として、鼻水・涙・じんましんなど比較的軽いものもあれば、喘息発作・呼吸困難など重症なものもあります。

★ただ、花粉症（花粉アレルギー）についていえば、軽い症状がほとんどです。（とはいえ、目のかゆみや止まらない鼻水はとてもつらいですね…）逆にソバ・エビなどの食物アレルギーや蜂では「アナフィラキシー」と言って時に命にかかわる場合もあります。

★この「何らか物質」は「アレルゲン」といいます。自分が反応してしまうアレルゲンが一つだけの人もいれば、いくつかある人もいます。

★例えば、アトピー性皮膚炎があるお子さんは気管支喘息や花粉症を合併しやすい、ということです。（アトピー性皮膚炎・気管支喘息は、必ずしも、何か特定のアレルゲンに接触したから発症するとは限りません）

★例えば、ご両親ともに気管支喘息だったとしてもそのお子さんが気管支喘息である確率は半分である一方、ご両親は問題なくてもお子さんだけが突然発症する場合があります。

★しかし花粉症については、日本にスギ・ヒノキ花粉が多すぎるという、国民病に近い状態であるともいえます。

【質問②】アレルギーに対して、自分で取り組めることはありますか？

【答え】とにかく避ける！ことです。

★花粉・ホコリについては、完全にさけることは難しいですが、やはりマスク・手洗い・ついた花粉やホコリはすぐ取り除くということになります。

★食べ物に関しては、離乳食前後の時期に出た牛乳・卵・小麦アレルギーは大きくなって治ることが多いです。この場合は食べて問題ありません。

★逆に成長の途中で(もしくは成人してから)出現した、小麦・エビ・カニ・ソバなどに関しては治ることは期待できない場合が多いので、避けざるを得ません。

★薬に関しては、薬の名前とその時の症状を覚えておくことが重要です。その時の症状の重症さと、その薬を使う必要性と合わせて医師が判断しますのでご相談ください。

【質問③】風疹について教えてください。どうしたら、かからずに済みますか？

【答え】 予防接種しかありません。ぜひぜひ、予防接種を受けてください。

★風疹は、熱・リンパ節が腫れる・発疹がでる、という症状が主なところです。ただ、症状があまり典型的ではなくなんとなくかかっていた(不顕性感染といいます)ということもあります。

★基本的に、通常自然に治りますので、幼児～成人がかかる分には、あまり大したことがなく過ぎていくことが多いです。

★もちろん、まれに脳炎などの合併症もあります。

★問題は、妊娠初期の妊婦さんが感染することで、胎児奇形を起こす「先天性風疹症候群」です。

★具体的には、白内障・難聴・心臓疾患ですが、これ以外にもさまざまな障害が報告されています。

★現在、都市部を中心にこの「先天性風疹症候群」で生まれてくる子供が大変増えており、都市によっては「非常事態宣言」が発令されました。

★防ぐには、とにかくこの妊娠初期に風疹にかからない、以外の方法はありません。

★予防法は、風疹ワクチンの予防接種しかありません。妊婦さんは、妊娠中に予防接種をうけることはできませんし、予防接種後3ヶ月は避妊する必要があります。

★したがって、妊娠可能年齢の女性はもちろん、そのパートナーである男性、またそのまわりのご家族の皆さんも、風疹の予防接種歴がない・もしくは曖昧な場合は積極的な風疹ワクチン接種をお勧めいたします。

以上、ご質問いただいた中から3つを取り上げてお答えさせていただきました。

季節の変わり目は、何かと体調を崩すことが多くなります。年度末でお忙しい方々もたくさんいらっしゃると思いますので、みなさまあまり無理をしすぎず、時にはご自身の体をいたわってあげてくださいね。