

アレルギー疾患について

日本人の約2人に1人が経験するといわれるアレルギー疾患。花粉症をはじめ、生活の質に影響すること多い身近な病気です。今回はアレルギーの仕組みと日常でできる対策をご紹介します。

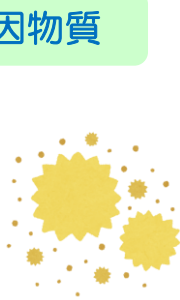
アレルギー疾患とは

私たちの体は、細菌などの異物（アレルゲン）が体内に入ると、これを排除するための物質（IgE 抗体など）を作り、免疫機能の働きで異物を排除します。しかし、アレルギー疾患の場合は、身体のなかに入った花粉や食物など無害なものまでアレルゲンとみなし、免疫機能が過剰に働くことで炎症反応などのアレルギー症状（皮膚のかゆみや発疹、目の充血や流涙、くしゃみ、鼻づまり、のどのかゆみ、腹痛など）がおこります。

主なアレルギー疾患にはぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、花粉症があります。

アレルギーの主な原因物質

- ・ハウスダスト
- ・ダニ
- ・花粉
- ・食物



アレルギー対策

最も効果的なのは、アレルゲン（原因物質）を避けることです。

①ハウスダスト・ダニ対策

- ・こまめな掃除
- ・寝具やクッションは丸洗い可能な製品を選び、こまめに洗う
- ・空気清浄機を使用する



②花粉対策

- ・外出時はマスクやメガネを着用する
- ・洗濯物や布団を取り込む際は花粉を払い落とす



③食物アレルギー対策

- ・原因となる食物を食べない
- ・加工食品でもアレルゲンが含まれていないか原材料を確認する

アレルゲンは目や鼻、口などから入りますが、皮膚も侵入経路の1つです。皮膚の乾燥によりバリア機能が低下します。皮膚のバリア機能を保つために、洗い過ぎに注意し、クリーム等で保湿しましょう。

つらいときは我慢せず相談を

アレルギー疾患には薬物療法、免疫療法などの治療もあります。症状が続く場合は我慢せずに専門医に相談しましょう。



参考：「アレルギーポータル」（日本アレルギー学会） 「へるすあっぷ21」

（健康づくり推進課 佐藤 真未 2026.2）