

アレルギー

今から 50 年前には日本では「アレルギー」は、ほとんどありませんでしたが、現在では国民の 3 人に 1 人が何らかのアレルギーをもっているといわれています。欧米や我が国などの先進国で非常に大きな問題となっており、工業化・文明化と「アレルギー」は密接に関係があるようです。アレルギーは年齢によって症状が異なるケースが多く、そのような現象は「アレルギーマーチ」と言われています。

アレルギーにはさまざまな種類があり、それぞれ原因や症状に違いがあります。主なアレルギーの種類を紹介します。

【食物アレルギー】

口から食べたものが原因となって症状がおこるアレルギーのこと（厚生労働省「食物アレルギー」）。

【アトピー性皮膚炎】

食物や黄色ブドウ球菌・真菌、ダニ、ストレスなどが原因で発症するアレルギーのこと（厚生労働省「アトピー性皮膚炎」）。

【アレルギー性鼻炎】

鼻の粘膜から侵入したアレルゲンによって引き起こされるアレルギーのこと（厚生労働省「アレルギー性鼻炎・花粉症」）。

【アレルギー性結膜炎】

目の粘膜、特に結膜にアレルゲンが付着することによって起こるアレルギーのこと（厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」2019年）。

【気管支喘息】

空気の通り道である気管支に炎症が起こるアレルギーのこと（国立研究開発法人国立成育医療研究センター「気管支喘息」）。

アレルギーは遺伝や環境などさまざまな要因が関わっており、かつ年齢や個人差も影響するため、その原因や予防法はいまだに全容解明には至っていないのが現状です。しかし、近年になって判明した発症のメカニズムや悪化原因などから、「保湿剤の塗布」や「最小限の食事制限」、「手洗い・うがい」、「ほこりやダニを除去する」などの予防法が有効とされています。

アレルギーの予防は自宅でも可能ですが、治療は基本的に病院のアレルギー科を受診し、医師の指示を仰ぐこととなります。アレルギーにもさまざまな種類があり、それぞれの原因となる物質が異なりますので、安易に自己判断せず、医療機関での診察や検査を経て、原因を突き止めるところからスタートしましょう。

作成：全国健康保険協会栃木支部
(令和 6 年 2 月)