



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.77

ご挨拶



院長 小森 貴

謹んで新春のお慶びを申し上げます。今年も皆様方の健康を守る役割を担っていききたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

さて、現代人は多くが慢性的にビタミンD不足だといわれています。特に乳幼児や若い女性、高齢者のビタミンD不足が指摘されていますが、原因とされているのが日光浴不足です。ビタミンDは食材では魚類ときこの類に多く、肉や野菜にはあまり含まれていません。

ビタミンDには、骨の生成に必須な血中のカルシウム濃度を高めたり、免疫機能や病気の予防効果を高めたりする働きがあります。不足すると、骨粗鬆症のリスクが高まり、骨軟化症、高血圧、結核、がん、菌周病、冬季うつ病、自己免疫疾患、小児ではくる病など、さまざまな病気に罹りやすくなります。

厚生労働省では、成人の1日のビタミンD摂取量の目安を最低5・5μgとしていますが（日本人の食事摂取基準）、その量を食事だけから取ろうとすると不足しがちです。近年はオゾン層の破壊による紫外線の健康への害に注目が集まり、日光をなるべく浴びないようにする風潮がありますが、ビタミンDは紫外線を浴びると皮膚で合成されるため、日光は欠かせないものなのです。

昨年、国立環境研究所（茨城県つくば市）と東京家政大学の共同研究チームが、ビタミンD生成に要する日照時間を算定しました。それによると、成人が1日に必要とする量のビタミンDを作るためには、紫外線が弱い冬の正午では、那覇で8分、つくばで22分、札幌では76分の日光浴が必要ということで、同じ国内でも、地域や時間帯で大きな開きがあることが示されました。日照時間の短い地方や屋内生活が長い人では、特に意識的に散歩や日光に当たることを心掛けたほうがよいでしょう。

食事と適度な日光浴を組み合わせ、ビタミンD不足を解消しましょう。

加齢とホルモン変化

わずかな量でも重要な働き



体内では、生命活動を支えるために100種類以上の「ホルモン」が働いており、それぞれのホルモンの値は、その日、その時の体の状態に応じて臨機応変に変化しています。最近では、ホルモンの減少が動脈硬化や不眠症、うつ、認知症など、さまざまな生活習慣病や老年病の原因にもなることがわかってきました。

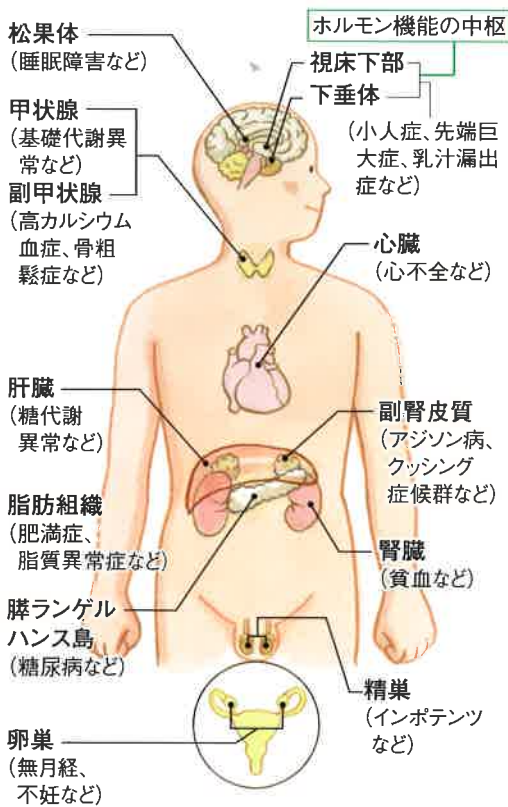
それぞれ特徴ある働き

ホルモンは、私たちの体の中で分泌され、特定の組織の機能や代謝に関わっている、とても重要な物質です。例えば「女性らしさ」「男性らしさ」を作る性ホルモン、血糖値を下げるインスリン、脳の下垂体から分泌される成長ホルモン、基礎代謝を促進する甲状腺ホルモンなどがあります。ホルモンの種類は100種以上もあり、私たちが健康な体を維持できるのは、これらのホルモンが多岐にわたる機能をうまく調節してくれているおかげなのです。

ホルモンは、体の中のさまざまな器官の内分泌腺で作られ、その多くは血液によって全身に運ばれて特異的な受容体に結合して、作用を發揮します。ホルモンを作り出して分泌する器官は、「内分泌器官」と呼ばれます。ホルモンの分泌が異常になったり、ホルモンが作用する受容体に異変が起こったりすると、さまざまな病気を引き起こす原因となります。例えば、糖尿病や脂質異常症のような患者数の多い生活習慣病があります。図1に示すように、内分泌器官は全身に存在していますが、最近の研究によってこれまでホルモンを

図1 体内の主な内分泌器・器官

()内は各ホルモンの分泌異常で起こる疾患



分泌していないと思われる脂肪組織や消化管、心臓、肝臓、腎臓の特定の細胞でも、生理活性を持つホルモンが分泌されていることが明らかになり、注目されています。表に、代表的なホルモンとその作用を挙げました。

このようにとても大事な働きを持つホルモンですが、効果を發揮するために必要な量はごく微量で、その血液中の濃度は50mプール一杯の水の中にスプーン1杯分程度だといえます。ホルモンはそれぞれ1日のうちでも値が変動したり、必要な時にだけ大量に産生されたり、また一生の間に分泌量が大きく増減したりと、ダイナミックに変化するものが少なくありません。

さらに、ホルモンの減少はこれまで原因不明といわれてきた精神疾患や心疾患、認知症、がんなどにも関わっていることがわかって

加齢によるホルモンの低下

若さと健康を維持するためには、成長ホルモン、甲状腺ホルモン、男性ホルモン、女性ホルモン、インスリン様成長因子、グルカゴン、メラトニンなどが特に大切です。しかし、通常は加齢と共にそれらの分泌が減少し、分泌量が一定レベルを下回ってしまうと、人によっては活動力・精力・気力などの落ち込み、筋肉量や骨量、視力、皮膚の艶や柔軟性の低下などが見られます。

表 主な内分泌器官から分泌されるホルモンと作用

分泌器官	名称	主な作用
視床下部	成長ホルモン放出ホルモン	成長ホルモンの分泌を促す
松果体	メラトニン	生体リズムの調節、催眠作用
下垂体	成長ホルモン	たんぱく質の合成、体の成長を促進する
甲状腺	甲状腺ホルモン	全身に作用し、基礎代謝や成長、発育を促進する
膵ランゲルハンス島	インスリン	グリコーゲンの合成、糖の取り込みを促進する
	グルカゴン	グリコーゲンの分解を促進する
副腎皮質	糖質コルチコイド、電解質コルチコイド、アンドロゲン、DHEA	糖新生の促進、たんぱく質異化、ナトリウム再吸収など多様な作用
卵巣	エストロゲン	卵胞発育、子宮粘膜の増殖など
	プロゲステロン	子宮腺の分泌促進など
精巣	アンドロゲン	精子の形成など
消化管	グレリン	食欲増加、成長ホルモンの分泌を促進する
心臓	心房性ナトリウム利尿ペプチド	ナトリウムの排泄促進、利尿
肝臓	インスリン様成長因子-1	たんぱく同化、成長促進など
腎臓	エリスロポエチン	赤血球系前駆細胞の増殖
脂肪組織	アディポネクチン	インスリン感受性を促進する

きました。高齢者ではそれらの病気が多いため、その原因にホルモンの関与がないかどうかの診断も重要になります。

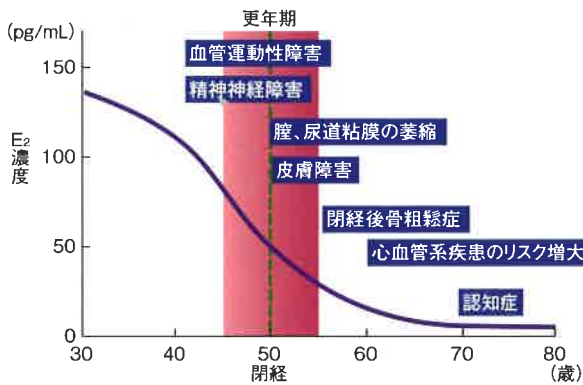
◆成長ホルモンは骨を丈夫にしたり、張り潤いのある皮膚を作ったり、心肺機能を高めたりする作用があり、減少は老化に伴う身体変化に大きく関与しています。分泌促進には、運動、高たんぱく食などが有効です。運動不足、睡眠不足、ストレス、糖質の取り過ぎは成長ホルモンの分泌を抑えてしまいます。

◆甲状腺ホルモンは、心拍数、体温、脳神経機能に作用し、生存

に不可欠なホルモンの一つです。甲状腺機能が低下すると、寒がり、疲れやすい、かぜを引きやすい、食欲不振、情緒不安定などの症状が現れますが、高齢者では認知症の初期症状と間違ひやすいため、注意が必要です。逆に甲状腺機能が亢進した場合でも、高齢者では食欲低下、無気力、震えや、心房細動や心不全などの循環器症状が現れる場合が多くあります。

◆メラトニンは睡眠と覚醒の周期をコントロールしているホルモンで、加齢とともに低下するため、年配の人ほど睡眠障害が多く見

図2 閉経に伴うエストロゲン濃度の変化と疾患



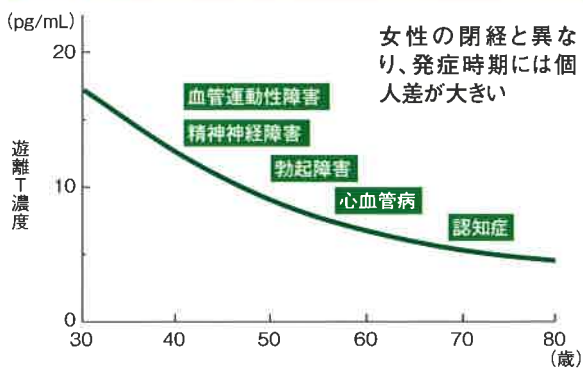
られます。朝起きてすぐに朝日を浴びると、夜にメラトニンが分泌するのを助けるため、自然な眠りを得るために効果的です。

◆糖質コルチコイドのコルチゾールは、ストレスホルモンとして知られます。慢性的なストレスは分泌を高め、精神、免疫、内分泌系に悪影響を及ぼして老化を加速します。ストレスをなるべく抱えないようにしましょう。

性ホルモン減少と体調変化

女性の体では更年期の50歳前後に、女性ホルモンであるエストロゲンとプロゲステロンの分泌が急

図3 男性におけるテストステロン濃度の低下と疾患



激に減少するため、さまざまな体の不調が現れます(図2)。

一方、男性では女性の閉経のような急激なホルモン変化はありませんが、男性ホルモンの代表格であるテストステロンは20歳頃をピークに緩やかに低下します(図3)。女性と似たような更年期症状が現れる場合がありますし、うつ病の発症とも深い関係があるといわれます。

性ホルモンの減少を抑えるためには、心身をリラックスさせ、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体を動かすことがとても大切です。

出典:公益財団法人長寿科学振興財団HP「健康長寿ネット」より

心も体も若返る!

ラジオ体操で 生命力もアップ

監修：
中京大学スポーツ科学部
教授 湯浅景元氏
医学博士、体育学修士。専門はバイオメカニクス、コーチング論。大学で教壇に立つ傍ら、市民の健康づくりのための運動を長年にわたり指導している。テレビ出演や講演会などを通して、運動の重要性の普及に努めている。健康づくりや運動に関する著書多数。

ラジオ体操は、子どもの頃ほたいてい軽々とこなすことができず。しかし大人になってから改めて行ってみると、意外に「やりづらい体操」「苦手な動き」

「できなくなっている動作」「痛みを感じる動き」などがあることに気付くかもしれません。ラジオ体操は、実は簡単なようでいて、ストレッチや筋力トレーニングができるように作られている全身運動なのです。

でも、できなくなった動作があったからといって、がっかりしたり落ち込んだりする必要はありません。そういう動作があることに気付いたことは、つまり衰えつつある部分を見つけたということなので、その部分を鍛えていけば体の老化を防ぐことができるのです。苦手な体操は、繰り返しやってみましょう。

体を斜め下に曲げ 胸を反らす運動

目的 背中や腰の筋肉を伸ばす

- 足を揃え、背筋を伸ばして立つ。
- 左足を横に出し肩幅より広く開く。上体を左下に向け、弾みを付けて左下に2回曲げる。
- 大きく息を吸いながら上体を起こして正面を向き、腕を斜め下に広げながら胸を反らす。
- 同様に上体を右下に向け、弾みを付けて右下に2回曲げる。
- 大きく息を吸いながら上体を起こして正面を向き、腕を斜め下に広げながら胸を反らす。
- 2〜5を2回繰り返したら、両腕を右肩の高さに振り上げて、次の運動に備える。

きつと感じる場合

曲げていた上体を戻す時、膝を曲げてから起こすと、腰に負担がかからない。

しっかりと行いたい場合

上体を曲げる時、膝を曲げずに伸ばして、足の後ろ側を伸ばすように意識し、手を足先に付けるようにできるだけ倒す。

体を回す運動

目的 お腹、腰、胸、背中の筋肉を伸ばし柔軟にする

- 両腕を右肩の高さに上げ、たところから始める。
- 両腕を、円を描くように大きく左方向に振り下ろす。
- 腰を中心に弧を描いて、腕と体を左から後ろへ大きく回していく。かかととは上げない。
- 横から後ろに回す時は、特に大きく回す。
- 大きく振った両腕を左に振り上げ、同様に逆方向(右)に両腕と体を大きく回す。
- 左右を2回繰り返したら、左足を引いて閉じ、腕を体の横に付けて直立の姿勢になる。

きつと感じる場合

全体に、膝と肘を軽く曲げて運動を行う。腕と体を回す時は、痛くないところまでにする。

しっかりと行いたい場合

腕と体を回す時は、膝と肘をしっかりと伸ばして行う。後ろまでしっかりと回す。

ポイント

- 朝は軽く流すように行い、昼から夕方にかけてはしっかりと行う。
- 伸ばしている部分の筋肉を意識する。
- 胸を反らす時は、勢いを付けずに、ゆっくりと行う。

長寿のための アンチ エイジング食



**赤ワインで
長寿遺伝子を
活性化!**

監修
順天堂大学大学院 加齢制御医学講座 教授 白澤 卓二氏
東京都老人総合研究所老化ゲノムバイオマーカー研究チーム
リーダーを経て現職。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝子学
など。著書に『長寿の秘密は「ときめき脳」にあった』(廣済堂新
書)など多数。

最近、赤ワインと長寿との関
係を裏付ける研究が進んできてい
ます。ポリフェノールは、植物が
持つ色や苦味などの成分の総称で
す。一般に色の濃い、あるいは渋
味の強い野菜や果物に多く含まれ
ており、トマトのリコピン、大豆
食品のイソフラボン、ブルーベ
リーやなすの紫色の色素成分アン
トシアニン、緑茶の渋味成分カテ
キン、玉ねぎのケルセチン、ごぼ
うのアクのクロ
ロゲン酸、そば
のルチンなどが
代表的です。



赤 ワインポリフェノールが 長寿遺伝子を活性化

一方、赤ワインの原料であるブ
ドウ品種にも皮や種、果肉に10種
類以上のポリフェノールが含まれ
ています。赤ワインは、皮と種を
取らずに丸ごと果汁を搾るため、
ポリフェノールが濃縮されている
上に、熟成期間が長くなるほどポ
リフェノールが溶け出します。
これまで赤ワインポリフェノー
ルには、動脈硬化やがん、認知症、
高血圧などへの予防効果が見いだ
されていますが、今注目されてい

今日からチャレンジ!

るのは、赤ワインポリフェノール
の1種で、ブドウの皮に多く含ま
れているレスベラトロールという
成分です。このレスベラトロール
が、私たちが誰でも持っている長
寿遺伝子を活性化し、老化を遅ら
せることがわかってきました。米
国ハーバード大学の実験では、酵
母菌や小魚、線虫、マウスにレス
ベラトロールを与えたとこころ、高
カロリー食でも寿命が縮まない結

スペイン風 ビーフ煮込み

▼1人分エネルギー量 264kcal
▼塩分 1.8g ▼調理時間 30分

材料(2人分)

- 牛もも肉(赤身薄切り)..... 100g
- 片栗粉、しょうゆ、
赤ワイン..... 各々小さじ1
- 玉ねぎ..... 100g
- マッシュルーム..... 150g
- ブロッコリー..... 60g
- にんじん..... 60g
- にんにく..... 1かけ
- 水..... 1カップ
- 赤ワイン..... 100cc
- トマトジュース(無塩)..... 100cc
- オリブオイル..... 小さじ1/2
- スープの素(粉)..... 小さじ1/2
- スープの素(粉)..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 小さじ1/2
- ココアパウダー..... 小さじ2
- こしょう..... 少々
- ハーブ(タイム、オレガノ等)..... 少々
- サワークリーム..... 大さじ2

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aを合わせ
つけておく。
- 2 玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。ブロッ
コリー、にんじんは食べやすい大きさに切って、
スープで茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋を温め、オリブオイルを加え、にんにくを
炒め、香りが出たところに玉ねぎを加えて炒
める。火が通ってきたらBを入れ、5分ほど煮
たらマッシュルームとCを加えて煮る。
- 4 3が煮詰まってきたら、下味をつけた牛肉を加え、混
ぜながら煮る。
- 5 4の牛肉に火が
通ったところで火
を止める。
- 6 皿に5を盛り、茹
でておいたブロッ
コリー、にんじん、サ
ワークリームを添
える。



果が出ました。現在の研究は多く
が試験管の中の細胞や動物を使っ
た実験段階のため、今後の研究の
進展が期待されます。
赤ワインの適量は、1日
270mLほど。アルコールが苦
手なら、料理に使ってみましょう。
赤ワインポリフェノールは熱に強
いため、シチューなどの煮込み料
理に入れても壊れません。肉を柔
らかくする効果もあります。

料理 東京都世田谷区地域福祉部
介護予防・地域支援課

管理栄養士 可野 倫子氏

表) 乳がんの検査

検査名	方法	特徴と注意点
マンモグラフィ検査	乳房専用のX線撮影装置で、透明な板に乳房を片方ずつ挟んで平らにして撮影する。	乳房を圧迫される際に痛みを伴うが、その感じ方は個人差が大きい。視触診ではわからない小さながんも発見可能で、この検査で見つかる乳がんの70%以上は早期がんである。
視触診	医師が乳房を観察したり、直接触ったりしながら、しこりや異常を見つける。	ある程度の大きさがあるしこりでないと、触診で発見できない。このため、マンモグラフィ検査の補助的な位置づけとして行われている。
超音波検査	乳房の表面から超音波を発生するプローブを当てて、超音波の反射の様子を画像にする。	検査機器や撮影・読影技術にばらつきがあり、検診における診断基準も統一されていないため、ガイドラインの作成が検討されている。
穿刺吸引細胞診・針生検	病変の一部を採取して、がん細胞かどうかを顕微鏡で調べる検査。	穿刺吸引細胞診は病変に細い針を刺して細胞を吸引して採取する。針生検では痛み止めに局所麻酔を行い、病変の組織を採取する。細胞診のほうが体への負担が少ない。

乳がんは女性が罹患するがんの中では最も多く、40〜50歳代の発症率はここ20年間で約2倍に増加しています。乳がんの発症や増殖には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっており、体内のエストロゲンレベルが高いと発症リスクが高まります。閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がないなどの状況は月経回数が多くなり、高エストロゲンとなる時間が長くなりますし、経口避妊薬の使用や閉経後のホルモン補充療



がん検診のための基礎知識 乳がん検診

40歳以上は2年に1回、マンモグラフィ検査を

独立行政法人 国立がん研究センター がん対策情報センター センター長 若尾文彦氏
1986年横浜市立大学 医学部卒業。2006年がん対策情報センター開設に伴い、センター長補佐、情報提供診療支援グループ長併任となり、がん情報サービス (<http://ganjoho.jp>) の運用に従事。12年3月より現職。

法なども高エストロゲンとなり、リスクになります。また生活習慣では、飲酒や喫煙でリスクが高まります。

マンモグラフィと視触診が基本

40歳以上の女性は2年に1回、乳がん検診を受けることが推奨されています。マンモグラフィという装置による乳がん検診は、科学的に検診効果がある(死亡率減少効果を示す)ことが認められており、検診で早期に発見すれば乳がんは治る可能性が高いのです。

一方、視触診のみの検診は、死亡率減少効果が証明されていないので、マンモグラフィと組み合わせで行われることが勧められています。40歳代の女性はマンモグラフィと視触診による検診を基本とし、発症リスクの高い人は追加で超音波検査を受けるのがよいでしょう。

マンモグラフィと視触診を受けた人の約8%に「精密検査が必要」との判定が出て、そのうち、約4%が乳がんと診断されています。精密検査ではマンモグラフィの追加撮影や超音波検査を行った後、必要に応じて穿刺吸引細胞診や針生検、MRI(核磁気共鳴像)、CT(コンピュータ断層撮影)などの検査を行います。

現在、乳がん検診を受けている40歳以上の女性は20%程度にすぎません。そのため、日本では乳がんの発症率の増加に伴い死亡率も増え続け、40〜50歳代の女性におけるがん死亡の約25%を占めています。繰り返しますが、乳がんは早期に発見すれば治る可能性の高いがんです。ぜひ、乳がん検診を受けましょう。

医療の略語 [血液検査の検査項目]



TG 中性脂肪 Triglyceride (肉の脂身などに含まれる脂質蓄積はメタボの一因に)

TGはtriglyceride(トリグリセリド)の略で、日本語では中性脂肪といいます。肉の脂身など食べ物に含まれる脂質はその多くがTGです。triは3つのという意味で、glycerideはグリセリンと脂肪酸という物質でできた脂質のこと。つまりTGは、グリセリンに脂肪酸が3つくっついた脂質という意味です。血液中のTGの値は、肥満や高血圧、動脈硬化などを引き起こすメタボリックシンドロームの診断基準

の1項目にもなっています。血液中のTGは、脂質が多い食べ物を食べ過ぎると増えるほか、ご飯や砂糖などの炭水化物を食べ過ぎた場合も増加します。それは、消費されずに余った炭水化物がTGに変換されるからです。血液中のTGが増えると、一部は体脂肪として蓄積されて肥満を引き起こし、一部は動脈の壁に溜まって動脈硬化を進行させる一因にもなるのです。



辨野義己の

お便り所からの ウンチク講座

辨野 義己氏

独立行政法人 理化学研究所イノベーション推進センター 辨野特別研究室(特別招聘研究員)。農学博士。専門は腸内環境学、微生物分類学。1948年大阪生まれ。酪農学園大学獣医学科卒。東京農工大学大学院を経て、理化学研究所に入所。日本獣医学会賞、日本微生物資源学会・学会賞、文部科学大臣表彰・科学技術賞(理解増進部門)などを受賞。著書に『大便通』(幻冬舎新書)、『整腸力』(かんき出版)、『美腸のつくり方』(マックガーデン)、『大便力』(朝日新書)などがある。

▶▶プロバイオティクスで腸若返り◀◀

ヒトの体を病原菌やウイルスの感染、がんから守る上で大切なのが免疫力です。この免疫力が低下すると感染しやすく、がんが起こりやすくなります。従って、免疫力を高めておくことが病気の予防や治療にとって重要であることが知られるようになってきました。

この免疫力を高めるために、プロバイオティクスの免疫調節作用に着目されています。特に注目されているのが、アトピー性皮膚炎やスギ花粉症の発症予防および軽減作用です。

アトピー性皮膚炎の 予防・軽減作用

2001年4月、世界中の免疫学者と腸内細菌学者をアツと言わせる発表がありました。乳酸菌LGG(ラクトバチルス・ラムノーザス・GG)にはアトピー性皮膚炎の予防効果がある、として、フィンランドの研究者たちが、英国の医学雑誌『ランセット』に掲載した論文で、免疫と腸内細菌の関係および予防効果をはっきりと示し、優れた先進性がありました。

その内容は、家族にアレルギー症状のある妊婦さんで、出産予定日の2週間前から出産後6カ月まで乳酸菌LGGを飲み、さらに出産後には赤ちゃんにも6カ月間飲ませた群では、赤ちゃんの2年後のアトピー性皮膚炎発症率が半分に抑えられたというので

す。この発表を皮切りに、アトピーと腸内細菌、花粉症と腸内細菌といった分野の研究が急速に発展しました。

日本では2005年、乳酸菌LGGのアトピーに対する効果試験が行われました。アトピー性皮膚炎の患者さんに、乳酸菌LGG入りの飲むヨーグルトを1カ月間飲んでもらったところ、36%の人が、皮膚症状に改善を実感できたと答えたのです。特に皮膚の乾燥が抑えられた、との回答が目立ちました。薬ではなく、食品で3割を超える患者さんに何らかの効果があったことは、非常に珍しく、インパクトのある結果でした。

アレルギーの患者さんは、さまざま薬を試しては変え、変えては悩み、を繰り返しています。薬ではなく食品から緩やかに副作用なく症状を軽減できることを世界で初めて確認した、非常に意味のある実験だったといえるでしょう。

スギ花粉症の予防・軽減作用

わが国にとって大進歩ともいえる研究が2004年から2006年にかけて行われました。日本人の腸内で最優勢な菌種の1つであるビフィズス菌、中でも『ロングム菌BB536』を使って花粉症の症状軽減への効果を、世界で初めて立証したのです。花粉症の症状改善と免疫調整のメカニズムを解明し、腸内細菌バランスとの関係まで検

証したものは、例がありませんでした。実験では、『BB536』入りヨーグルトを食べた花粉症患者さんの群では自覚症状を示すスコアが低くなり、目の痒みは特に減りました。血液検査で免疫細胞の変動を調べると、炎症マーカーといわれる値も改善されていたのです。また『BB536』の粉末で行った実験では、鼻水・かゆみ・くしゃみなど全ての症状に改善が見られ、炎症マーカーが半分に、免疫細胞のバランスも改善しました。

さらに、『BB536』を取った人は、花粉飛散時期に腸内で増加する悪玉菌の1種バクテロイデスの増加が半分程度に抑えられましたし、花粉飛散時期にビフィズス菌が減少していた患者さんたちが『BB536』を取ると、逆にビフィズス菌が増加したのです。

このように、2001年のフィンランドの発表以降、アレルギーの分野では私たちの健康に生かせる形の研究が進み、10年たった今日、「花粉症にヨーグルトが効く」という話は春先になると必ず語られるほどになりました。腸内細菌が関わるさまざまな病気や症状に、それに対応した乳酸菌やビフィズス菌を取ることで予防・改善できる。もはや腸内細菌は、現代医療のトップランナーとしての期待を担うまでになったのです。

ひ と く ち 病 気 解 説

食物アレルギー

特定の食べ物を食べると、下痢、嘔吐、腹痛などの消化器症状や、湿疹、蕁麻疹、アトピー性皮膚炎などの皮膚症状、喘息、鼻炎といった呼吸器症状が出る病気を食物アレルギーといいます。食物アレルギーを起こしやすい主な食べ物は、卵、牛乳、小麦、魚介類、そば、エビ、豆類、米などです。

原因として多いのは、特定の食べ物が消化管から吸収されて血液の中に入った時に、免疫細胞がその成分を「異物」として記憶していると、再び同じ食べ物を食べた時にアレルギー反応が起こつてさまざまな症状が出るケースです。主な症状は蕁麻疹、嘔吐、下痢、呼吸困難などです。

食物アレルギーは成人にもみられますが特に多いのは小児、とりわけ乳幼児です。乳幼児は腸管が未発達で消化・吸収の能力が劣るため、アレルギー反応を起こしやすいと考えられています。多くの場合、成長とともに食物アレルギーはなくなるものです。

アレルギーの起こる食べ物を口にしなければ、症状が出ることはありません。そこで

治療には、特定の食べ物を食事から取り除く除去食療法が行われます。

ただし、成長期の子どもの場合、栄養の確保に問題が生じることもあるので、代替食品の手配などが必要です。また、同じ卵でも生卵では症状が出るけれども加熱すれば大丈夫など、工夫で摂取可能ということもあります。除去食療法は必ず医師の指示のもとに行ってください。予防に抗アレルギー薬を使うこともあります。

なお、特定の食物でアナフィラキシーショックと呼ばれる生命にかかわる強いショック症状が表れることがあるので、食物アレルギーのある人は、検査を受けて、避けるべき食品を調べておく必要があります。



スタッフ紹介



駒井 美樹

新年明けましておめでとうございます。

今年は明るい年になるといいですね。

ここ2、3年は地震・津波・台風と自然災害が頻繁で、多くの方が被災されました。

昨年よりもいい年で…。と、つい欲張ってしまいますが、家族みな健康で何事もなく、平穩無事がいちばんだと思います。欲張らず、一日一日を大切に過ごしたいと思います。

皆様、今年もよろしく願っています。

- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～5:00
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076(221)5027

Mail address: info@komori.or.jp

Home page address: http://www.komori.or.jp/



小森耳鼻咽喉科医院