

考えてみよう! withコロナ時代の ライフスタイル



公開講座の動画は、福井大学アレプロのHPから視聴が可能となっております。ぜひご覧ください。

【視聴期間】
令和5年
4月21日(金)
まで



●座長ごあいさつ●



福井大学
小児科 教授
大嶋 勇成

2月20日はアレルギーで重要な役割を果たすIgE抗体を石坂公成先生が発見し、その成果を発表した日で「アレルギーの日」と制定されています。今回の講座では5類感染症に移行する新型コロナやアレルギー、呼吸器疾患への理解を促し、うまく付き合っていくための話題を提供します。



福井大学
耳鼻咽喉科・頭頸部外科
教授
藤枝 重治

アレルギー疾患はなかなか治りませんが、皆さんは少しでも穏やかになるよう注意して疾患と向き合ってください。この講座はこれからも続けます。取り上げてほしいテーマや内容の要望があれば「アレプロ」のホームページの「お問い合わせ」からご意見を寄せてください。

福井大学の公開講座「考えてみよう!withコロナ時代のライフスタイル」が2月23日、福井市の福井大学文京キャンパスで開かれました。アレルギー週間(2月17~23日)にちなみ、新型コロナウイルスやアレルギー、呼吸器疾患について、同大学医学部の専門医師5人が講演。オンラインでも配信されました。

●主催:国立大学法人福井大学 ●共催:福井県、福井新聞社、日本アレルギー協会北陸支部 ●後援:福井県医師会、福井県看護協会、福井県薬剤師会、福井県病院薬剤師会、福井県栄養士会、日本耳鼻咽喉科学会福井県地方部会、福井県小児科医会、福井県内科医会

1 withコロナ時代における

5類移行後も注意必要。
健康への心配り大切に。

福井大学
小児科 特命助教
感染症専門医
山田 健太



今回の新型コロナ感染症は、健康だけでなく、心や社会への影響もあり、感染症に私たちがどう向き合うかを考えるきっかけとなりました。今後、新型コロナは5類に位置づけが変わります。重症度が低下してきたことなどから、入院の勧告や就業制限、外出自粛など私権の制限ができなくなります。しかし5類になっても新型コロナは「▽感染しやすい▽感染者数や死亡者数も多い▽変異が早く、より流行しやすいタイプになる可能性もある」ため、インフルエンザやかぜとは同等とはいえず、注意が必要で、

コロナ禍を経て、私たちは身体的距離をとり、常時マスクを着用して、コロナ以外の感染症が減りました。リモ-

トワークなども加速し、体調が悪い時には休みやすくなりました。新型コロナが残る中、ただマスクをしない「ピフォー」に戻ることが「withコロナ」なのか。私たちはどのような社会を目指していけばよいでしょうか。

一つの指針となるのが、厚生労働省が示したマスク着用の考え方です。「しなさい」「外しなさい」ではなく、病院や高齢者施設に行くときは「広めなため」、人混みでは「自分が感染しないため」など、どんな場面で何のためかを考えて着用する。これからはコロナ前にそのまま戻るのでなく、自分自身や身の回りの人の健康に心配りして対策することが必要です。よりよいwithコロナの時代をつくるため、人を思いやる心を大事にしていきたいと思います。

2 食物アレルギー

「食物除去は必要最小限に」
生活の質も高まります。

福井大学
小児科 特命助教
伊藤 尚弘



食物アレルギーとは、免疫が関わり食物によって体に不利益な症状が起こることをいいます。一般的なのは食べてすぐに症状が出る即時型アレルギー。ほかに食物依存性運動誘発アナフィラキシーや消化管アレルギーなどがあります。原因物質は、乳幼児期は鶏卵、牛乳、小麦が多く、10歳代になると魚卵や木の实類、果物や甲殻類が多くなります。症状は皮膚症状が多く、ほかに呼吸器や消化器の症状、命に関わる重篤なショック症状が出ることもあります。

診断は、詳細な問診の上、皮膚検査や血液検査を行います。偽陽性という食物アレルギーではないのに結果が陽性となることもあります。原因物質が分からない時は疑わしい食物を食べた後症状が出るか確認する食物経口

負荷試験を行います。食物経口負荷試験は、安全に摂取できる量を確認するためにも行い、食べられる範囲までは食べ、除去は必要最小限にする方が望ましいとされています。

牛乳アレルギーでは、少量の牛乳を摂取し続けた方が、牛乳を完全に除去するより、2年後に飲める量が増えると報告されています。完全除去より、少量ずつ食べ続けた方が治る可能性が高く、ごく微量の混入によるアレルギー症状も防止でき、生活の質も高まります。食物アレルギーを予防するためには、「離乳食の開始を遅らせない」「皮膚をきれいにして少量ずつ安全な量を摂取する」ことが推奨されています。

3 スギ花粉症

対策は花粉の回避が第一。
特に未成年者が重要です。

福井大学
耳鼻咽喉科・頭頸部外科
講師
高林 哲司



スギ花粉症は直接命に関わる病気ではありませんが、幅広い年齢の人に影響があり、国民病ともいわれます。20年前には6人に1人だった患者数は、近年では半分近い割合になっています。対策の第一は花粉を避けることです。発症は小学校低学年から高校生までが多く、未成年者の予防が重要です。飛散の多い日には外出を控える、外出時はマスクや眼鏡を装着するなどの対策が有効です。正しい生活習慣やバランスよい食生活も予防や症状の緩和に効果があります。アレルギーの分野でも腸内細菌叢が注目され、腸内環境の改善でアレルギー炎症を緩和できる可能性について研究が進んでいます。

治療の中心は薬物療法です。一般的にはアレルギー炎

症をブロックする抗ヒスタミン薬が用いられます。鼻噴霧ステロイド薬は鼻粘膜局所に作用させる薬剤で、使用後数日で効果を発揮します。一方、血管収縮成分が入っている市販の鼻噴霧スプレー薬は、連用することで効果が弱くなって逆に鼻詰まりがひどくなる可能性があります。

アレルギー免疫療法は、スギ花粉のエキスを体内に投与して徐々に反応を抑えていく、体質の改善が期待できる唯一の方法です。最近では処方薬で治療を行う舌下免疫療法が主流になっていますが、最低3年は服用が必要です。アレルギー反応の原因となるIgEを中和する抗体製剤という薬剤も使えるようになりました。スギ花粉症の時期に1~3回程度の注射を行います。非常に効果が高いですが、高額です。

4 気管支ぜんそく

大人のぜんそくは、
継続した治療が大切です。

福井大学
内科学(3) 教授
石塚 全



気管支ぜんそくは、空気の通り道である気管支にアレルギー性炎症が慢性的に起き、気管支が縮んで気道が狭くなり、痰が絡んで発作を起こします。特徴的な症状は、呼吸時に「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音の出る喘鳴と、明け方に咳などで目が覚めること。昔は狭くなった気道を広げる治療をしていましたが、今は気道の炎症を抑えることが必須という考え方になっています。

治療ではステロイドと気管支拡張薬の混ざった吸入薬を主に使用し、劇的に症状が軽くなります。薬で良くなればぜんそくと診断し、効かなければ多くの場合ぜんそくではありません。症状がなくなると治ったと勘違いして吸入をサボりがちですが、大人のぜんそくは治りません。服薬は継続が大切です。

治療しているも頻繁に発作が起きる時は、専門医を受診してください。発作の前兆はさまざまですが、早めに気管支を開いて発作を止める薬で対処してください。仰向けにならず上体を起こさないと苦しい時、発作止めの薬の吸入が1~2時間おきに必要となった時には、救急外来を直ちに受診することが大事です。

大人のぜんそく患者は、かぜ薬や痛み止めの服用にも要注意です。アスピリンぜんそくといって、大人の患者の10人に1人は、鎮痛剤や解熱薬のほか、痛み止めを含む湿布や塗り薬でも発作を起こします。鼻にポリープがある人や、臭いがよく分からない人は2分の1の割合でアスピリンぜんそくの可能性があります。特に危険です。

5 サルコペニアと呼吸器疾患

加齢による筋力低下、
軽度のうちの予防が大切。

福井大学
地域医療推進講座
教授
山村 修



サルコペニアは筋肉と喪失を意味するギリシャ語を合わせた名前で、日本語では加齢性筋力減少症候群といわれます。①筋力の減少②筋力の低下③身体能力の低下のうち、①+②もしくは③となるとサルコペニアと診断されます。

福井大学が若狭町上中地区で実施した調査では、平均年齢77歳の高齢者のうち4~6%がサルコペニア。そして3~5割の人が予備軍でした。いったんサルコペニアになるとなかなか戻れないので、なんとか予備軍のうちに食い止めたところでは、

筋肉が減ると転倒して骨折し、それを繰り返すと寝たきりになります。同じように筋力や身体能力の落ちたフレイル

の人は要介護認定となる割合が高い。海外の研究ではサルコペニアの人は急性期病院への再入院率が高かったり、がんの手術成績が悪かったりするデータもあります。

気管支ぜんそくの患者がサルコペニアだと、生活の質も低下します。ぜんそくになると活動量が落ちて筋肉量が減ります。肺機能も落ち、炎症が長く強くなることで他の臓器にも悪影響が及び、骨量も減少して骨折しやすくなります。呼吸機能は、軽症のサルコペニアの段階から低下するという報告もあり、早期からの対応が大事です。予防のためには適切なタンパク質の摂取と、運動並びに活動的な生活が推奨されています。病気になる前に予防して、苦しみの少ない社会生活を送れるライフスタイルを築いてください。

Q&A

- Q インフルエンザと新型コロナが同時流行となった場合、インフルエンザ治療薬はコロナに有効ですか。
- A インフルエンザの薬はコロナには効きませんが、マスクや手洗いなど基本的な感染対策は共通で有効です。
- Q 消化管アレルギーについて、最新情報を教えてください。
- A 原因となる食物を食べた後、数時間後に嘔吐や腹痛、下痢といったおなかの症状が出現します。原因食物を食べ続けると、下痢気味となり体重が減ったりします。一般に、赤ちゃんの頃に発症するものは治ることが多いですが、年長児になってから発症する場合は治りにくいとわれています。
- Q モーニングアタックに悩んでいます。対処法は。
- A 体内時計と自律神経のバランスが関係しますので、規則正しい生活をして自律神経のバランスを整えるようにしましょう。薬を睡眠前に服用するものに変えるのも、

- 一つの方法だと思います。
 - Q ステロイドの吸入薬に副作用はありますか。
 - A 通常の保険適用で処方される用量では、声が枯れるなどの副作用がありますが、重篤な全身の副作用はありません。
 - Q サルコペニアは何歳くらいから注意が必要ですか。
 - A 一般的に高齢者のものと思われませんが、細身がよいというボディイメージの広がりで、20歳代の女性でもサルコペニアや予備軍が多いという報告がありました。筋肉質な細身ならいいのですが、男性も含め、20歳代も注意が必要です。
- その他のいただいた質問は、HPに掲載しておりますので、こちらからぜひご覧ください。

