

健康寿命
日本一。
目指せ!!

NIIGATA
PROJECT

にいがた 健活講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

もっと知りたいアレルギー 花粉症とぜんそくの対処法

講師

新潟大学医歯学総合病院呼吸器感染症内科

小屋 俊之 病院教授



こや・としゆき 群馬県出身。1993年、新潟大学医学部を卒業。同大学院医歯学総合研究科呼吸器・感染症内科学分野准教授などを経て21年から現職。日本内科学会総合内科専門医、日本アレルギー学会専門医、日本呼吸器学会専門医などを務める。

いきいき健やかに暮らすためのヒントを探る「にいがた健活講座」が2月25日、新潟日報メディアシップ(新潟市中央区)で開かれました。新潟大学医歯学総合病院の小屋俊之病院教授が講演し、花粉症やぜんそくといったアレルギー疾患の仕組みや対策について解説しました。

過剰な免疫反応が原因 治療の継続を

アレルギーとは体外から侵入した病原体を防いだり、体内にできたがん細胞を排除したりするのに不可欠な免疫反応が花粉やダニ、ほこり、食べ物などに対して過剰に起こること。原因となる花粉などをアレルギーと呼びます。

一般的なアレルギー疾患はさまざまな刺激に反応する細胞に花粉などをアレルギーと認識するIgE(アイジーイー)抗体がくっついて起こります。その抗体にアレルギーが付くと、細胞からヒスタミンなどの物質が出て、アレルギー反応が起こります。

原因物質の持ち込み防いで

花粉症は、鼻や目の粘膜に入ってきたスギなどの花粉に対する免疫反応により、くしゃみや鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなどの症状が起きます。スギ花粉は、晴天で湿度が低く乾燥した日などに飛びやすいのが

特徴。服についた花粉を払ってから家に入るなど、部屋に持ち込まないように心掛けましょう。

ぜんそくは、空気の通り道である気管支の粘膜に常にアレルギー性炎症が起こり、気道が狭くなる病気。息を吐くと喉がヒューヒュー鳴る、ちょっとした運動やたばこの煙を吸うことで咳が出るといった症状があります。発作を繰り返すと気管支が硬くなる「気道リモデリング」が起き、適切な治療を受けないと病状がさらに悪化する可能性があります。

季節の変わり目 注意が必要

ウイルスもぜんそくの発作を誘発する要因の一つ。季節の変わり目も気圧などの関係で発作が起きやすいので要注意です。

症状がなくても治療を続けることが大切。治療の継続で粘膜の荒れが取れ、ぜん



そく症状のない生活が送れるようになります。ダニやカビ、ほこりなどのアレルギーを減らしたり、ストレスを避けたり、風邪をひかないようにしたりと、日常管理も重要です。

アレルギー疾患は、アレルギーを避けることが基本。部屋をきれいにし、花粉を持ち込まないなどの方策を取ってください。

目指せ!! 健康寿命日本一。
NIIGATA PROJECTの特設サイトを開設中!

詳しくはこちら



実践編

実践講座では、小屋先生が「新型コロナウイルスと免疫」と題しミニ講話を行いました。「ウイルスは増殖過程で変異するため、毎年インフルエンザが流行する。新型コロナウイルスも同じ。今はワクチンや治療薬があり、かかってもしっかりと対応できます」と説明しました。



にいがた元気+ 2022

にいがた県民を応援し、
健康寿命日本一を目指します。

NST新潟総合テレビ/大原簿記公務員専門学校・大原情報医療専門学校/(株)サカタ製作所/しなの薬局グループ/(株)新宣/大光銀行/第四北越フィナンシャルグループ/(株)テレビ新潟放送網/東北電力グループにいがた(一社)新潟県医師会/(一社)新潟県健康管理協会/(一財)新潟県けんこう財団/(公財)新潟県健康づくり財団/新潟県後期高齢者医療広域連合/(一社)新潟県歯科医師会/(公社)新潟県シルバー人材センター連合会

(公財)新潟県保健衛生センター/(一社)新潟県労働衛生医学協会/UX新潟テレビ21/国立病院機構 西新潟中央病院/日報+BSN住まいの広場 新潟南・長岡・上越/日本精機(株)/訪問看護ステーションにじろ/(公財)真柄福祉財団/野球日本伝来150年を日米で祝う会in新潟

(順不同)

企画・制作 新潟日报社統合営業本部