



身延山大学医務室令和8年2月2日発行



### 2月20日はアレルギーの日



2月に入ると、気になり始めるのが花粉だという方も多いのではないのでしょうか？  
山梨県花粉飛散ポータルサイトによると、**今年の花粉総飛散数（個/cm<sup>3</sup>）の予測は8,400個で、**昨年**の3,872個、過去10年間の平均の4,834個よりも断然多くなっています。**

アレルギーの日とは、免疫学者石坂公成・照子夫妻がブタクサによる花粉症の研究からアレルギーを引き起こす原因となる「IgE」抗体発見を発表した1966（昭和41）年2月20日にちなんで財団法人アレルギー協会が制定し、この日の前後1週間を「アレルギー習慣」として様々なアレルギーの啓発運動をしています。

日本では、花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどに代表されるアレルギー疾患に悩まされる人は、人口の50%以上とも言われ、今や国民病として重要視されています。**アレルギーとは簡単に言うと、免疫反応が過剰に起こってしまうこと。**  
人間は身体に異物（ウイルスや細菌など）が侵入すると、身体を守るためにその異物を攻撃したり身体の外へと排除しようとするしくみ（免疫反応）が備わっていますが、アレルギー反応はそこまで身体に有害な物質じゃないのにも関わらず、特定の物質（花粉や食べ物など＝アレルギー）に対して過剰に身体が反応してしまうこと。

反応の起こり方によって下記の表のように区分されます。

アレルギーの4つの型		アレルギーは、その反応がどのように起こるかによって、下記の表のようにI型、II型、III型、IV型と4種類に分類される（5種類に分類される場合も）	
反応の型	名称	反応の起こり方	主な疾患・症状
I型	即時型 アナフィラキシー型 IgE依存型	アレルギーの侵入によって大量に作り出されたIgE抗体が、再びアレルギーが侵入することで反応を起こす。その結果、マスト細胞からヒスタミンなどの化学物質が放出される	<ul style="list-style-type: none"> <li>アトピー性皮膚炎</li> <li>気管支ぜんそく</li> <li>じんましん</li> <li>アレルギー性鼻炎</li> <li>アナフィラキシー</li> <li>食物アレルギー</li> <li>花粉症</li> </ul>
II型	細胞障害型 細胞融解型	アレルギーに対して作られた抗体が赤血球、白血球、血小板などを破壊。IgE、IgM、補体活性化	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己免疫性溶血性貧血</li> <li>血小板減少症</li> <li>不適合輸血</li> <li>重症筋無力症</li> <li>薬剤アレルギー</li> </ul>
III型	免疫複合体型 アルサス型	アレルギーと抗体による「免疫複合体」が血中を循環し、腎臓・肺などの特定の場所の小血管に付着して炎症を起こすもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>糸球体腎炎</li> <li>血清病</li> <li>慢性関節リウマチ</li> <li>全身性エリテマトーデス</li> <li>アレルギー性気管支炎</li> <li>過敏性肺炎</li> <li>薬剤アレルギー</li> </ul>
IV型	遅延型 細胞免疫型 ツベルクリン型	アレルギーがリンパ球に作用し、リンホカインが放出されて炎症が起こる	<ul style="list-style-type: none"> <li>アトピー性皮膚炎</li> <li>感染アレルギー</li> <li>臓器移植の拒否反応</li> <li>アレルギー性接触性皮膚炎</li> <li>薬剤アレルギー</li> <li>ウイルス免疫</li> </ul>

## 滋養をこころがけて、体のバリア機能を高めていきましょう！

2月は寒さの厳しい時期ですが、暦上ではもう春です。少しずつ暖かくなっていくと、心身ともに今よりも動けるようになります。心身を滋養してくれる食材を食べて、エネルギーを蓄えていきましょう。

この頃から特に悩まされることが多いのが、アレルギーです。

- \* くしゃみ
- \* 鼻水・鼻がつまる
- \* 目のかゆみ
- \* 咳や痰が出る
- \* 頭が痛い・重い
- \* のどの痛み
- \* 食欲不振
- \* 吐き気
- \* イライラしやすい

左記のようなアレルギーの症状が出る原因の一つに、体のバリア機能の低下があげられます。

バリア機能は食事や呼吸から作られるため、日ごろから基本的な食養生を行うことが大切です。

すでに花粉症の症状が出ている方や症状の強い方は、特に下記のような生活を心がけるとよいと思います。



- ・ 温かく栄養があるものを食べる
- ・ 甘いものや脂っこいものを食べすぎない
- ・ 冷たい飲み物は控える
- ・ 夜更かしをしない
- ・ イライラをためない



## 日々の食生活が免疫力を支えているか確認してみましょう！

- |   |
|---|
| ・ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂っていますか！                |
| ・ 旬の野菜や果物でビタミンCを補給するようにしていますか！            |
| ・ 抗酸化作用のある（ニンジンやホウレン草など）を摂取していますか！        |
| ・ 温かい食事やスープで体を温め、冷えを防ぐよう意識していますか！         |
| ・ 魚や大豆製品から良質なタンパク質・オメガ3脂肪酸を摂るように心がけていますか！ |

花粉症など、季節性のアレルギー予防に、彩の良い『大葉ご飯』がおすすめです

《材 料》 4人分

- 米 2カップ
- 油揚げ 1/2枚
- しめじ 50g(房)
- 大葉(青じその葉) 15枚
- 梅干し 4個

塩 小さじ1/3

酒 大さじ1

だし汁 2/3カップ

塩 少々

醤油 小さじ1

「  
A  
」



大葉には辛みがあり、体を温めるため、目のかゆみや充血、クシャミ、鼻水、鼻づまりなどの症状を改善させます

《作り方》

- 1, 米は洗ってザルにあげ、分量の水と塩、酒を加え炊飯器で炊く
- 2, 油揚げは1cmの細切り、しめじは小房に分けて石づきを取り、1cmに切ってAで煮含めて、水気を切る
- 3, 大葉は粗みじん切りにして水に離し、水気を絞って、2、と共に炊き上がった1、に混ぜる
- 4, 茶碗に盛って、梅干しをのせる