

《アレルギー体質はなぜ症状が出やすい??》

アレルギー体質の方は身体でどのようなことが起きているか？

を知ると何を対策すべきか？改善できるものだ！ということも分かり、いかに対策をせず過ごしてきたかも気づくはずです。

このブログを読んで、学ぶだけでも希望がもてて気持ちが軽くなる分アレルギー症状が少し良くなるかもしれませんよ。

初回は、体質について学び、対策と新たな改善方法はどんどん書き込んでいく予定です。それではいきましょう！！

《アレルギー体質を知ろう》

大事なことは、アレルギー体質の方は（特にアトピー体質の方が強いですが）↓

身体を守る皮膚・表面粘膜(タンパク質)が作られにくい・少ない状態と理解してください。

意外にここが全ての始まりであり、一番大事な部分と言っても過言ではありません！

遺伝子的にそのタンパク質（フィラグリン）が作られにくい傾向があることも分かっています。そのため、表面粘膜・皮膚細胞のバリア機能が低下し、細胞の間に隙間が生じやすくなります。

よく、アトピー性皮膚炎の方は乾燥肌でフケや皮膚がかさかさする方が多いと思います。通常、皮膚細胞間は隙間が出ないように配列・保護されているため、水分も抜けないのですが、全身でそのような状態が起きるため、当然乾燥します。

その身体の状態なので当然、その隙間から抗原（特に自身が強く反応する異物）と呼ばれるものが侵入しやすくなります。

対策がない状態として考えた場合、真夏の炎天下の中、日焼け止めクリームなく裸（全身の皮膚で乾燥が起きていることを考えると裸とするイメージが妥当かと）で一日過ごすようなイメージです。今の熱さ・日差しならやけどしますよね。皮膚に炎症が起きますよね。何気ない環境もアレルギー体質の方はアレルゲンを全身からキャッチしてしまう身体環境が整ってしまっているということです。

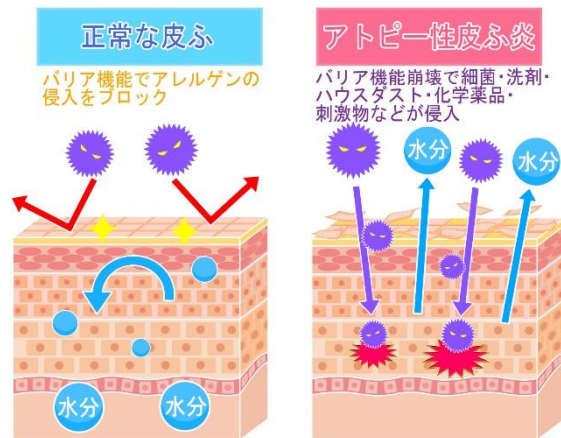
それは

口・喉粘膜から→（食べ物・空気中の菌・ハウスダスト・花粉・ウイルス等）

全身皮膚・頭皮も含め→（ハウスダスト、菌・ウイルス、洗剤や石鹸・工業化学物質、汗なども）

目・鼻→（ハウスダスト、空気中の菌・ウイルス、花粉など）

胃腸→（食べ物） などが挙げられます。



その抗原が体に入ると、身体はどうなるか？

身体は、自身にとって異物・敵とみなす為、排除しようとします。その働きをするのが、免疫と呼ばれるものです。（T細胞・リンパ球と呼ばれるものなどなど）

それが、抗体（肥満細胞、マスト細胞、好中球というもの）というものを作り、抗原にくっついて退治しちゃってください！！と免疫が指示します。

そこまでは、優秀で有難いものなのですが、この抗体は抗原と結びついた際に、ヒスタミンという生理活性物質を放出します。

このヒスタミンは、くしゃみやかゆみ、呼吸困難などを引き起こします。

なぜか？

活性物質というだけあって粘膜に反応してその場所を中心に炎症（粘膜の腫れ）を引き起こす・活性させるわけです。

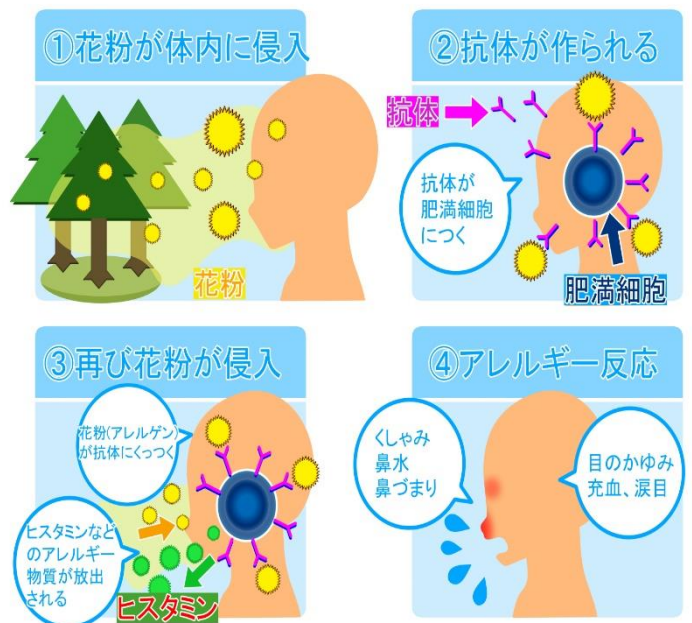
またヒスタミンはかゆみ成分があることもわかっており、当然かゆくなります。

更にその抗原（悪い奴・異物）を

体外に出したいという反応はくしゃみ、結膜炎の涙、かゆくして血行を良くして抗原を流すような反応が自然と出ていますと考えられます。

どうしてアレルギー体質の方が症状として出やすのか？が分かったと思います。

更に重要なことが、ただでさえ反応しやすい身体の状態にも関わらず、全身の粘膜で抗



原をキャッチしてしまいやすい、予防がしにくい点。繰り返すことで、特に症状が強く出た部位は粘膜の下に抗体（炎症を起こす準備）ができてしまう点です。

なので、対策をし忘れたときは、湿疹・かゆみが強くなったり、鼻水が多くなったり、目の充血・かゆみが強くなったり、喘息で呼吸苦が強まったりしていませんか？アレルギー体質の方は特定の反応するアレルゲンはそれぞれあると思いますが、基本的に一つだけが特別症状があるという訳ではなく、いくつかアレルゲンを抱えている方も多いと思います。自身がどのアレルゲンに強く反応するのか？をしっかりと確認することで予防もある程度は可能です。是非、医療機関で確認してみてください。

まとめ

どうでしょうか？

アレルギー体質の方の身体の状態は何となくイメージできましたか？

表面粘膜を作るたんぱく質生成が悪く、すきまから侵入しやすくなっていたのですね。対策編はまた更新していきますが、とにかく乾燥を防ぐ加湿対策（化粧水など）あとに、すき間を埋める保湿剤（クリームなど）はすぐできる対策として非常に良いと思います。

目や鼻、胃腸についてはどうするの？という声もあると思いますが、どんどん更新し、解説していくので是非次回のブログも注目しておいて下さい。

より早く知りたい、改善したい方は是非当院へお越しくださいませ。お話だけでもかまいません。アレルギーを改善するすべを語りましょう。

最後までお読み頂きありがとうございました。

Re.らいと 院長 沖縄出身 真栄田健人(まえだたけと)