花粉症対策

花粉症対策

市川治療室 No.141/2003.03

花粉症発症のメカニズム

1. 花粉が鼻粘膜に付く
2. 付いた花粉が水分を吸って膨らみ割れる
3. 花粉の中身（タンパク質）が飛び出す
4. 花粉のタンパク質に大して免疫反応により抗体（免疫グロブリンE=IgE）
 - ↓
 - ↓ 1～4を毎年繰り返していると徐々に抗体を多く作るようになり
 - ↓ 花粉に即時に反応するようになります
 - ↓
 - ↓ そして数年後に次の段階を経て花粉症が発病します
 - ↓
5. 抗体は気管・鼻などの粘膜に多く分布している『マスト細胞』の細胞膜に付く
 - ↓
 - ↓ マスト細胞・・・別名・肥満細胞。
 - ↓ 皮膚・気管支・小腸・粘膜（眼・鼻・口など）に多く
 - ↓ 細胞内の2,000個程の顆粒中にヒスタミンが詰まっている
 - ↓
6. 抗体は気管・鼻などの粘膜に多く分布している『マスト細胞』の細胞膜に付く
 - ↓
 - ↓ ヒスタミン・・・血管拡張作用・分泌機能促進作用で以下の症状が発生
 - ↓ 皮膚表面の疼痛神経の末端に作用＝痒み
 - ↓ 血管壁に作用→血管壁の透過性促進＝皮膚に赤い斑点（蕁麻疹）
 - ↓ 鼻粘膜内の神経刺激＝クシャミ
 - ↓ 気管支粘膜に作用→平滑筋収縮＋粘液分泌促進→気道の狭窄＝喘息
 - ↓ 鼻粘膜に作用→粘膜肥厚→鼻腔狭窄＋粘液分泌過剰＝鼻詰まり
 - ↓
7. 『ヒスタミン』により鼻粘膜の周囲で炎症が発生＝花粉症

花粉症を含むアレルギー症状を発症する人は
免疫機能が過剰反応（抗体のE型グロブリンの過剰生産）する人と考えられます。

シロがアレルギー-疾患に良いということを明らかにしたのは、帝京大学の山野正利教授。

日本小児皮膚学会などで、シロのは刻んでこげ茶色になるまで煮てつくる「シロの葉エキス」を使ってマウスで実験したところ 過剰になった免疫機能を抑える働きがあることが分つたと発表した。

それによると免疫や生態防御機能で大切な働きをしているTNF（腫瘍壊死因子）が過剰になると種々の病気を引き起こすが、シロの葉エキスはTNFの活性を70～80%に抑制し、アレルギー-疾患の発症を抑える効果があるという。

上記は毎日新聞（平成15年2月19日）の記事です。

シロの葉にはアルファ・リリン酸が含まれています。

オメガ3系に属するアルファ・リリン酸からは生成される局所ホルモン（プロスタグランジン）にも注目されます。

清水章氏（京都大学医学部附属病院探索医療センター・教授）は「米科学雑誌／ネイチャー・イムノロジー」に次のような発表をされました（2002年12月16日）

『免疫グロブリンE=IgEの過剰生産を抑えるId2 と呼ばれる遺伝子があること』
『アレルギー-体質の人は健康な人に比べて Id2 遺伝子の機能がうまく働かないと見られること』

『Id2 遺伝子』の機能回復・アップ が可能になる治療方法が待たれます。

ビタミンC・ビタミンB6はヒスタミンを分解する作用があり、コーヒー・紅茶・緑茶・チョコレートなどのカフェインはマスト細胞からのヒスタミン放出を防いでくれます。

炎症に伴う活性酸素の対策も大切です。