

子供の花粉症が増えています

東京都内では5人に1人が花粉症だと推定されています。

年齢別に見ると、30～44才が3人に1人の割合で花粉症にかかっており、推定有病率も高い。

東京都の調査では、85年の時点で14才の2.4%が花粉症と推定されていました。

それが96年には8.7%と増加しています。

アレルギー体質の子供が多くなり、（花粉の）大量飛散が繰り返していることが原因と 思われます。

最近の傾向としては、目のかゆみ・くしゃみ・鼻水などの症状のほかに、飛散のピークを過ぎた頃から、頑固な咳に苦しむ人が増えています。

上記の記事は医師・斎藤洋三氏が毎日新聞（2000年2月1日付け）のインタビューに 回答しているものです。

斎藤氏は日本で最初（1963年）に「スギ花粉症」の奨励に気付いた方で 1964年の日本アレルギー学会で「日本人はかからないとされていたスギ花粉症」について 報告され、以来スギ花粉症研究の第一人者として活躍されています。

スギ花粉症はどのようにして発病するのでしょうか。

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対して免疫反応が起きて抗体（免疫グロブリンE = I g E）

を作る

↓

- ↓ 1～4を毎年繰り返していると徐々に交代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肥満細胞の細胞膜に付く
6. 花粉が肥満細胞表面の交代に結合すると肥満細胞中のヒスタミンが外に飛び出す
7. ヒスタミンは血管拡張作用や分泌機能促進作用があるので

炎症・くしゃみ・鼻水・鼻づまり・嗅覚の低下・目のかゆみ・涙などの症状がおきる。

このメカニズムから花粉症に対する薬剤として抗ヒスタミン剤があるわけです。
同じ視点から花粉症に有効な栄養対策として次の事が有効です。

1. ビタミンA

花粉症の人は鼻粘膜が乾きやすく刺激を感じやすい。
粘膜から分泌される粘液で粘膜は保護される。
ビタミンAは粘液を分泌する細胞の働きを助ける。

2. ビタミンC・ビタミンB6

ヒスタミンが花粉症の症状を引き起こすがビタミンC・ビタミンB6はヒスタミンを分解する

3. 抗酸化物質（ユビキノン・ビタミンE・ビタミンAなど）

炎症部位には活性酸素が発生する。抗酸化物質は活性酸素を除去する

4. カフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶・チョコレートなど）

カフェインはヒスタミンが肥満細胞から出てくるのを防ぐ作用を持つ
サイクリックAMPの分解を妨げる。

今年、私もついに少しでも「花粉症デビュー」をした感じです。本格的デビューは来年か？

サバ・山芋・ホウレン草・ナス・トマト・タケノコ・ゴボウ・マツタケ・フキ・クワイなどを食べた場合、免疫反応とは関係なくアレルギー症状が出る場合があります。ヒスタミンを含む食物だからです。
