



ホトケノザ。典型的な雑草だが、よく見るとおもしろい形をした愛らしい花を付けている。相模原市磯部にて。

川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

食物アレルギーの アナフィラキシー 対応について

アナフィラキシーとは

アレルギーの原因となる物質が体に入り、体のいろいろな場所で全身的に体の過敏な反応（アレルギー症状）が起こることを「アナフィラキシー」といいます。アナフィラキシーの誘因で多いのは、食物、ハチなどによる虫刺され、薬などです。さらにアナフィラキシーの中でも血圧の低下や意識がなくなる場合を「アナフィラキシーショック」といいます。アナフィラキシーの診断は、急速に出現する以下の症状のいずれか2つ以上を満たす時に診断されます。

- 皮膚の痒みや発疹などの皮膚症状や、口唇の腫れやのどのイガイガなどの粘膜症状
- ゼーゼーしたりして呼吸が苦しくなる症状
- 血圧低下や意識消失の症状
- 持続する強い腹痛と嘔吐の症状

2014年に日本アレルギー学会から「アナフィラキシーガイドライン」が出版され、今回はこのガイドラインに沿って食物アレルギーによるアナフィラキシーについて話します。

食物によるアナフィラキシー

食物アレルギーの最も重い症状としてアナフィラキシーがあります。日本での代表的な原因食材は卵、乳、小麦、ソバ、ピーナッツであり、多くの場合自宅で発生します。アナフィラキシーを起こしたことがある児童生徒の割合は、小学生0.6%、中学生0.4%、高校生0.3%であり、2004年～2013年の全年齢層での死亡統計でも毎年1～5人の死亡が報告されています。特殊な食物アレルギーのアナフィラキシーとして食物依存性運動誘発アナフィラキシーがあります。これは原因食物を食べて運動をしたときにのみにアナフィラキシーがでる病気で食物を食べただけや運動をただけでは症状はでません。頻度は児童生徒で約12,000人に1人の割合で、原因食物は小麦、甲殻類に多くみられます。

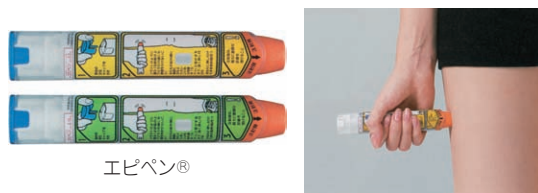
アナフィラキシーの治療

自宅など医療機関以外での初期対応は、①全身状態を確認し、脚を挙げた姿勢で寝かせる（図1）（アナフィラキシー発症時には体を起こしたりすることで症状が悪化することがあるので注意が必要です）、②救急車など助けを呼ぶ、③アドレナリン自己注射薬（エピペン®）を持っている場合はエピペン®を使用する、の順で対応します。

図1 アナフィラキシー出現時の体位



2013年に日本小児アレルギー学会から一般向けエピペン®の適応（表1）が公表されました。これはエピペン®を処方されていて、所持しているが本人が注射をできない状況にあるとき、近くにいる一般の人がエピペン®を使用するタイミングを示す症状の一覧表です。この症状を参考にエピペン®を使用します。



エピペン®

春の訪れを感じる日々が増えてきました。桜の開花が待ち遠しいものです。またスギ花粉症の方には大変な時期ですね。

さて、今月のテーマは、食物アレルギーのアナフィラキシー対応についてです。食物のアレルギーにはいろいろあり、重症例では適切な処置が必要になるようです。覚えておいてください。

もう一つは、女性の更年期についてです。その原因や対処方法などためになります。女性のみならず男性の方も一読ください。

表1 一般向けエピペン®の適応(日本小児アレルギー学会)

エピペン®が処方されている患者でアナフィラキシーショックを疑う場合、下記の症状が一つでもあれば使用する

全身の症状	呼吸器の症状	消化器の症状
<ul style="list-style-type: none"> ●唇や爪が青白い ●脈を触れにくい・不規則 ●意識がもうろうとしている ●ぐったりしている ●尿や便を漏らす 	<ul style="list-style-type: none"> ●のどや胸が締め付けられる ●声がかすれる ●犬が吠えるような咳 ●持続する強い咳込み ●ゼーゼーする呼吸 ●息がしにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ●繰り返す吐き続ける ●持続する強い（がまんできない）おなかの痛み

学校でアナフィラキシーが起きた場合については、東京都の「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」に基づいた文書が2014年に神奈川県内の小中学校に配布されています。このマニュアルに従って行動します。

食物アレルギーによる アナフィラキシーの予防と管理

食物アレルギーによるアナフィラキシーの対策で重要なのは、医療機関での負荷試験に基づく食物アレルギーの正しい診断です。そしてアナフィラキシーをおこしたことがある患者にエピペン®を処方して緊急時の対応を身につけてもらうことです。学校や幼稚園、保育所での社会的対応として、アレルギー疾患管理指導表による患児の情報の共有、教職員のアナフィラキシーに対する理解を深める努力、緊急時対応の役割分担などを決めておき、アナフィラキシー出現時に迅速な対応ができるよう準備しておくことが重要です。

(相模原市医師会 富川 盛光)

メディカルセンター急病診療所の非常勤看護師募集

職種 非常勤看護師 **募集人数** 数名
勤務場所 相模原中央メディカルセンター急病診療所
 相模原南メディカルセンター急病診療所
 相模原北メディカルセンター急病診療所
勤務時間 休日（午前9時から午後5時）
 夜間（午後5時または8時から11時）
 深夜（午後11時から午前6時）
勤務日給 当方の指定する日（シフト制）
応募資格 一般社団法人相模原市医師会規定によります。
 看護師免許または准看護師免許をもつ者
採用予定 応相談
申し込み 写真を貼った履歴書を平成27年4月30日（木）までに郵送（必着）してください。
 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-1 5F
 一般社団法人相模原市医師会
 相模原中央メディカルセンター事業課 宛
お問い合わせ
 相模原中央メディカルセンター事業課 ☎042-756-1700



女性の更年期について

はじめに

女性は生まれた後、成長してゆき一人前になり、更に妊娠して自分と子宮の中に宿した胎児との二人分の体を養うだけの機能を備える成熟期を迎えます。この機能を導き出し、下支えしているのが女性ホルモンです。成熟女性の皆さんには実際に妊娠するかどうかに関わらず、男性と比べ二人分養えるだけの体力がもともと備わっているとされています。

閉経・更年期とは

そして、平均50歳ごろに体の中の女性ホルモンが減少して月経がなくなります。これを閉経といい、妊娠機能を保持することから卒業します。閉経を挟んだ45歳から55歳を更年期といいます。

更年期障害とは

女性ホルモンは全身の多くの臓器に影響を及ぼして妊娠のできる体に変えています(図1)。女性ホルモンが少なくなると、妊娠に備えていたいろいろな臓器の機能がフルパワーではなくなります。その結果、それぞれの臓器の機能の歯車がうまくかみ合わなくなり、支障が出るようになります(図2)。

図1 女性ホルモン(エストロゲン)の働き

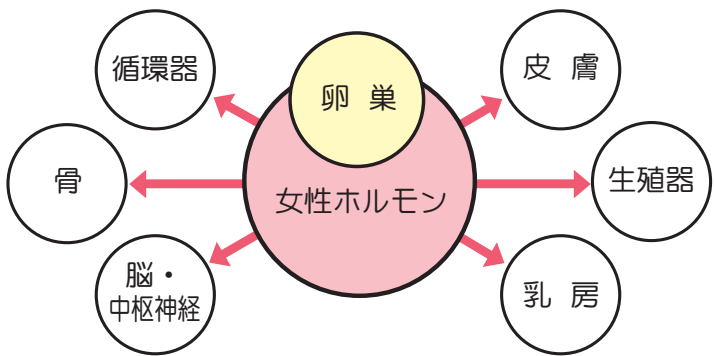
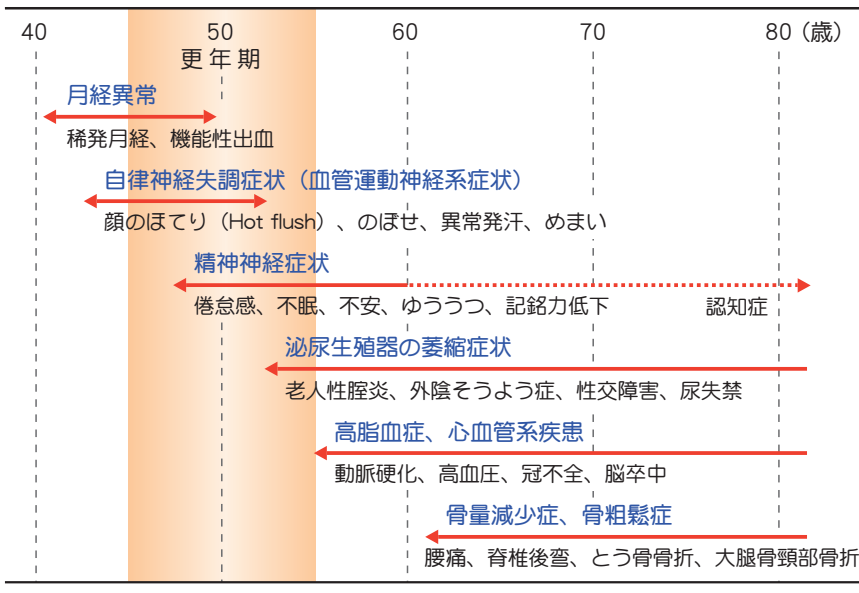


図2 エストロゲン欠乏による諸症状



中村幸雄ほか、日本産科婦人科学会雑誌51巻、1193-1204 (1999) より一部改編

このことは、支障の程度に差はありますが、女性の皆さんにはどなたにも起こりうることであります。日常生活に支障が出るほどになった場合に、更年期障害といいます。その訴えとして多いのは、首から上や、上半身に汗をかく(ホット・フラッシュ)、下半身の冷え、動悸、肩こり、関節痛、気分が動揺して落ち込みやすくなるなどです。

さらに、女性の50歳のころは、空の巣症候群と呼ばれる親子関係における孤立感や介護疲れ、退職を前にした夫に対する不満感など、精神的ストレスが加わることで、気がめいる、イライラする、不眠などの精神症状も併発しやすい時期でもあります。

体の不調の原因を調べようと検査をしても、症状が多彩な割には、女性ホルモンのアンバランスの他には、一般的な検査では異常が認められないことが多いのです。

子宮がん検診時のみならず、45歳以降の女性の皆さんで不快な症状をお持ちの方は、一度婦人科を受診してご相談されてはいかがでしょうか。不快

な症状が更年期障害だけなのか、生活習慣病なども伴ったものかを区別するという意味でも、ホルモン検査を含めた検査を受けてご自分の体を見直すことをお勧めします。

更年期障害の治療

治療には、減少した女性ホルモンを補充して低下した機能を下支えする女性ホルモン補充療法、更に漢方薬療法や西洋薬療法などがあります。

女性ホルモンを用いる女性ホルモン補充療法は卵巣から排卵を再開させるほどの多量のホルモンを使うのではなく、かみ合わなくなった歯車をスムーズに回転させる程の量を使います。子宮がん検査、乳がん検査、肝機能検査、血液凝固系検査を必ず行い、異常のないことを確認した上でおこないます。すると、気持ちに張りが出て積極性が増し、見た目にも老化は先送りされ、生活習慣病の発症のリスクを下げ、快適な毎日を送ることができます。

漢方薬は微量で多種類の成分が含まれていることから、副作用が少なく、一つの漢方薬であっても、多くの不快な症状に効果があります。

おわりに

さて、平成25年において、日本人の平均寿命は、男性80.21歳、女性86.61歳です。大ざっぱにいうと、女性は更年期にさしかかっても人生の残り半分はまだ生きることができるのです。一方、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は男性71.19歳、女性74.21歳です、平均寿命と健康寿命の差は男性9.02年、女性12.40年です。

この差は日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。生活習慣病の発症の前に日頃から自分の健康状態をご自分がよく把握しておき、異常が認められた場合には重篤になる前に、早めに手当をしてこれからの毎日を元気に過ごして健康寿命を全うしましょう。

(相模原市医師会 安達 英夫)

子ども予防接種週間のお知らせ

期間 平成27年3月1日(日)~7日(土)

主催 日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省

予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を目的として、上記期間を「子ども予防接種週間」といたしました。

期間中、協力医療機関において、通常の診療時間帯に予防接種を受けにくい人々に対し、予防接種を行います。

※子ども予防接種週間における協力医療機関のお問い合わせは下記まで

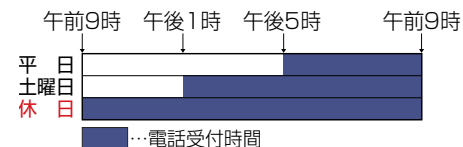
相模原市医師会事業課 ☎042-756-1700



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診療を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは**処方された薬をお持ちください。**