

健康プラザ

－ 平成17年12月号 －



アナフィラキシーショック

ハチに刺されたり、卵や小麦、そば、落花生などの食物や内服薬、注射などの医薬品が原因となって数分から1時間以内に嘔吐、下痢、発疹などのほか重篤な呼吸困難などが現れることがあります。このような強いアレルギーは「アナフィラキシー」と呼ばれ、異物が体内に入った時に過剰に反応するアレルギー症状の一種です。さらに血圧が下がり、意識がなくなるなど全身状態が危険な状態になると「アナフィラキシーショック」と呼ばれ、死につながることもあります。

1. アナフィラキシー

「アナフィラキシー」という言葉は今からおよそ100年前の1902年に誕生しました。ある学者がイソギンチャクの触手に含まれる毒素をイヌに注射し、2～3週間後に同じ毒素を再び注射するとイヌに嘔吐や出血性の下痢などをともなうショック症状が現れ、死亡してしまうことを発見しました。これは体内に入ってきた異物に対して生体を守ろうという「免疫」という生理現象とは逆に、生体を守る「防御状態(-phylaxis)」の「反対(ana-)」の事象と考えられ、「アナフィラキシー(anaphylaxis)」と命名されました。

生体には、元来自分と自分以外のものを区別し、その異物(抗原またはアレルギーと呼んでいます)が体の中に入ってくるとそれに対する抗体を作って(感作と呼んでいます)それを追い出そうとする働きがあります。一度抗体ができると同じ異物が再び体の中に入ってきたときに生体側は異物と認識してその抗体が異物にくっついて(抗原抗体反応)生体を守ろうとします。これが「免疫」と呼ばれる防衛反応です。これは生体にとって有利に働く反応のはずですが、逆にアレルギーとは特定の抗原(アレルギー)に対して、過敏に反応して種々の反応をひきおこす病態です。すなわち通常、生体にとって有利に働くはずの「免疫反応」が不利に働いてしまうのがアレルギー反応なのです。

2. アナフィラキシーをおこす原因は？

最近、アナフィラキシーが多くなっているといわれています。アナフィラキシーショックによる死亡は毎年新聞やテレビで報道されているように圧倒的にハチ毒によるものが多く(表1)、2003年にはハチ毒による死亡は24人、薬剤による死亡が19人、食物が原因の死亡が3人となっています。

しかしながら死にいたらないケースでは、その多くは食物や食物に含まれる添加物に原因があるといわれています。一般にアナフィラキシーが増加している原因として以下のことが考えられています。

- ① 肉食中心で野菜不足、食物繊維の少ない食事は、私たちの腸内にいる本来の腸内細菌の環境を乱し悪化させてしまうと考えられています。アレルギーの人にはカンジダ菌や病原性大腸菌などの腸内環境を悪化させる菌が増加していることが多いといわれています。
- ② 大量の農薬や保存料を添加した食物に含まれる化学物質はアレルギーをおこしやすいといわれており、健康のためにも無農薬の有機野菜がおすすめです。
- ③ 花粉症の人は食物アレルギーになりやすいといわれています。よく似たたんぱく質の構成をもつもの、たとえば「スギ花粉とトマト」を私たちの体内の免疫細胞が同じものだと認識してしまう(交叉現象)アレルゲンが増えていることが確かめられています。
- ④ 予防注射ワクチンに含まれることが多かったゼラチンはアレルギーの原因として有名でしたが、最近ではこれを取り除いたワクチンを製造、接種するようになっています。
- ⑤ 特定の食物がアレルギーになりやすいことはわかっていましたが、最近ではそれらの食品や添加物が明らかになってきました。

3. 食物アレルギーの頻度

わが国では食物アレルギーを持つ人は日本人の約2%、240万人以上と推計されています。アメリカではピーナッツアレルギーだけで実に50~100人もの人たちが亡くなっているといわれています。

4. アレルギーをおこしやすい食品の表示義務

食品衛生法関連法令が改正され、2002年4月からアレルギーをおこしやすい物質を加工食品に表示することになりました。表示されるアレルギー物質は24品目あります。アレルギーをおこしやすい5品目はその表示が義務化されました。残りの19品目は可能な限り表示をするように推奨されました。特定のアレルゲンが明らかな人はこの表示をみて、安心して食物を選べるようになりました。

1) 表示が義務化された5品目: タマゴ、牛乳、小麦、そば、落花生

2) 表示を推奨する19品目: アワビ、イカ、イクラ、エビ、カニ、サバ、サケ、オレンジ、キウイ、モモ、リンゴ、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、クルミ、大豆、ヤマイモ、マツタケ

5. 食物アレルギーに対する誤解

「少しずつ食べて免疫をつけさせたらいい」という言葉をよく聞きます。これは食物アレルギーに対する典型的な誤解です。これはアレルギーの引き金になる食物を口にしないことが重要なこと

であることが認識されていないからです。食物アレルギーは0～2歳の乳幼児で発症することが多く、中でも0歳児が最も多いといわれています。大きくなるに従って少しずつ減少してきますが、9歳までが全体の80%を占めています。牛乳やタマゴのアレルギーは成長とともにおさまることが多いのですが、これは「食べて免疫がついたり」「慣れた」からではなく、消化能力を含めたからだの機能が成熟したためと考えられています。したがっていかにアレルギーに対する理解があるかによって、時として大事な子供の命を奪いかねないことを十分に認識したいものです。

5. 食物依存性運動誘発アナフィラキシーをご存知ですか？

特定の食物摂取後に運動することによってアナフィラキシー症状を呈する場合を食物依存性運動誘発アナフィラキシーと呼んでおり、かゆみ・むくみなどの皮膚症状や下痢・嘔吐などの消化器症状、呼吸困難、血圧低下、意識低下などの症状が現れます。小麦、エビ、カニ、イカ、貝などの食品などを食べて2～3時間以内にランニング、テニス、サッカーなどの運動をするとアナフィラキシー症状が出やすくなるといわれており、しかも10歳台の男児に多いといわれています。これは運動することにより、原因と考えられる食物の吸収が増加するためと考えられています。食物誘発性運動誘発アナフィラキシーはアレルギーの除去と運動制限による予防が最も効果的ということになります。

自分や家族がどんな食物にアレルギーをもっているのか、日頃から食物日誌をつけたり、血液検査や食物負荷試験、皮膚反応などの検査でチェックしておくことをおすすめします。

6. エピペン（図1）とその使用法（図2）

2003年8月にアナフィラキシー症状を抑える薬剤を自分で注射できる「自己注射薬」が使えるようになりました。心拍数を増やし、血圧を上げ、気管支を広げて呼吸しやすくするなどの効果を持つ「エピネフリン」という薬物を含むもので、「エピペン注射薬」として販売されています。アメリカでは25年前から発売されていたものの、わが国では「ハチ刺され」に限り承認されました。その後、2005年3月に食物や薬剤が原因のアナフィラキシーへの使用も認可されました。また子供にも使えるように、これまでの0.3mg製剤に加えて、2005年4月0.15mg製剤（体重15kg以上30kg未満）が発売されました。

製薬会社の講習を受けた登録医師が処方する注射薬です。保険はきかず、費用は医療機関によってまちまちですが15,000～20,000円程度のところが多くなっています。また、この注射薬は虫刺され、食物、薬物等によるアナフィラキシー反応に対する緊急補助治療であり、処置後はただちに医療機関を受診し、さらに適切な治療を受けることが必要です。この注射薬は患者、保護者またはそれに代わりえる適切な人が日頃練習用の器具で熟知しておく必要があります。したがって小児用の自己注射薬が発売されたものの、子供に多い食物アレルギー患者がアナフィラキ

シーをおこす危険のある幼稚園や学校に携行させても基本的には本人と親以外の第3者は使えないという現実があります。なお本品の有効期間は20ヶ月となっています。

またセレネースなどの一部の抗精神薬を使用中の人や心臓への影響が予想されるジギタリス製剤、甲状腺治療剤、インスリンなどの血糖降下剤などの投薬を受けている人、動脈硬化症や重症不整脈の人は原則としてこの注射薬を使えないことになっています。

6. アナフィラキシーの予防

アナフィラキシーの予防は原因と考えられる食物を食べないこと、食事後すぐに運動をしないこと、ハチに刺されない工夫などをすることです。とはいえ、私たちの周りにアナフィラキシーの原因はいくらでもあります。とにかく、かゆみや呼吸困難などの症状が現れたらただちに医療機関を受診することが大切です。アナフィラキシーショックの確率はかなり低いので、必要以上に敏感になる必要はなく、正しい知識があれば怖くありません。アナフィラキシーを予防するために必要な事項は以下のとおりです。

- 1) よく噛んでアナフィラキシーの原因となる未消化タンパクを減らす
- 2) 食事後すぐの運動をさける
- 3) アレルゲンとわかっている食物の摂取をさける
- 4) 疲労、ストレスを避け、規則正しい生活を送る
- 5) バランスのよい食事を心がけ、食品添加物をなるべく避ける

また、初めてハチに刺された場合もアナフィラキシーをおこすことがあります。2回目以降のハチ刺傷ではハチ毒というアレルゲンに感作されアナフィラキシー症状が強く現われることが多いため注意が必要です。そこでハチに襲われないためには次のような工夫が必要です。

- 1) 屋外作業や山歩きの際、ズボンや手袋を着用し、極力肌の露出をさけるようにする
- 2) 甘いにおいにも敏感に反応するため香水や整髪料を控える
- 3) 黒いものに向かって攻撃する習性があるため黒色の服を避けて、明るい白色傾向の服を着るように心がける
- 4) ハチの毒針が残っていたら直ちに取り除き、できればハチ毒を吸い出してから患部を冷やし、患部に近いところをしぼる

最近ではゴムの木からとれるミルク状の樹液に含まれるラテックスと呼ばれるたんぱく質を含むゴム手袋、ゴム風船などのゴム製品によるアレルギーから、時にアナフィラキシーをおこすことがあります。またラテックスに含まれるたんぱく質のいくつかはバナナやアボガド、キウイなどの食物のたんぱく質と類似しているため注意が必要です。

7. アナフィラキシーの今後

最近ではアレルギーの少ない食品を取り扱うお店も増えてきました。日本人の生活には欠かせない低アレルギー米やひえみそ・あわみそなどの製品も扱われています。宮崎でもアレルギーを専門にしている医療機関もありますし、アレルギーの子供を支えるサークルもあります。詳しい情報が必要な方はお知らせください。

原因	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
有害食物	2	4	3	1	3	0	3
血清	0	1	0	1	0	0	1
薬剤	10	12	18	19	17	17	19
ハチとの接触	30	31	27	34	26	23	24
詳細不明	4	3	7	6	12	13	6
合計	46	51	55	61	58	53	53

表1 アナフィラキシーによる死亡者数（厚生労働省 人口動態統計）



図1 エピペン注射薬 0.3mg



両先端をあけてしっかり握る



太ももの前外側に強く押しあてる



数秒間押し続ける



軽くもみほぐす

図2 エピペンの使用法