



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話.06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：https://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ 痒〜い! 痛〜い!イヤ〜な『虫刺され』 P1~P5
 - ◆ 『虫刺され』いろいろ P1
 - ◆ ヒトに被害を与える虫 P2
 - ◆ 新たな研究結果より P5
- ◆ 法人賛助会員様ご紹介 第84回 P3
- ◆ 『カシューナッツ』アレルギー表示義務に!! P6
- ◆ 大阪はびきの医療センターの P6
食物アレルギー料理教室レシピ集-24
- ◆ お部屋や寝具の『ダニ・花粉対策スプレー』 P7
100名様プレゼント!!
- ◆ ATOPICS P8
 - ・ 公益財団法人日本アレルギー協会関西支部主催
公開講座 講演のご報告
 - ・ 関西医科大学附属病院主催 府民公開講座 講演のご報告
ブックレビュー

痒〜い! 痛〜い!イヤ〜な『虫刺され』



春の気配を感じて冬ごもりしていた虫たちが土から出てくる「啓蟄(3月初旬)」も過ぎ、梅雨の季節。蒸し暑くて薄着になれば肌の露出も増え、厄介な虫刺されも増えますね。今回は、悪気はない虫たちについて調べてみました。

『虫刺され』いろいろ

そもそも何故 人を刺す? 蚊や蜂

蚊や蜂は何故、ヒトを刺すのでしょうか? 蚊のエネルギー源(主食)は糖分で、普段は蝶や蜂と同じように花の蜜や草の汁を吸っているそうです。血を吸うのは産卵に必要なタンパク質を摂取するため、吸血するのはメスだけです。日本にいる主な蚊は、血を吸わないと産卵できない(種類による)ため、メスは子孫を残すために命がけで血を吸いにくるそうです。人がいなかったら犬や猫などの哺乳類、インコなどの鳥類からも吸血します。

蜂については、小さなミツバチでも部屋に入ってきたらびっくりですね。何もしない人を普通は刺さないそうですが、毎年スズメバチによる被害も報告されています。春頃の蜂は巣作りに夢中で人を刺すことも少ないようですが、夏から秋にかけて巣が大きくなり蜂の家族が増えてくると、人が蜂の巣のそばを通ったり、踏んでしまったりすると大量の蜂に襲われるようです。

『虫刺され』とは?

虫刺されとは、吸血性の蚊、ブヨ、ダニ、ノミや、身体に毒を持っ

たハチ、毛虫、ムカデ、クモなどに刺されて起きる皮膚炎のことで、医学的には「虫刺症(ちゅうししょう)」と言います。虫に刺されることで、虫の毒液や唾液成分などの異物が皮膚の中に侵入し炎症が起きます。虫によって生じる皮膚炎の多くは異物に対する生体の防御反応で、その発症機序から刺激性とアレルギー性に分けることができます。虫刺されは、刺された直後から症状が出る「即時型反応」と、翌日などしばらく後に症状が出る「遅延型反応」があります。即時型反応による痒みや発赤、腫れは数時間程度で治まりますが、遅延型反応による痒みや発赤、ブツブツは数日から1週間程度で軽快します。注入された毒液の種類や量、アレルギー反応の有無、年齢や体質によって症状の程度には個人差があります。

刺されると何故痒くなる?

痒みは、「引っ掻きたくなるような不快な感覚」と定義されています。順天堂大学環境医学研究所「かゆみと真剣勝負、かゆみの克服を目指して!」によると、痒みは体を守る防衛反応のひとつで、皮膚に異物がついた際、痒みを感じることで異常が起きている場所を私たちに知らせ、その異物を掻いて取り除こうとする行動を起こすことから、痒みは一種の生体防御反応であると考えられています。

痒みは、かつて「痛みの神経が感じる弱い痛みが痒みである」と考えられていましたが、「胃が痛い」ということはあっても「胃がかゆい」ということはないことから、今では痛みと痒みは異なる神経によって脳に伝えられること、痒みを伝える神経は「C-線維」と呼ばれる細く、伝導速度が遅い神経であることが明らかになりました。最近の研究では、伝導速度の速い神経であるA-線維の一部も

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った! 全国約600万人(※)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここではみんなで「連帯」し、ささえあいましょう。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

※H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00~16:00)
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにして手みじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

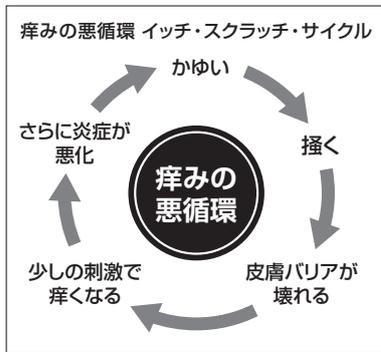
◆ 協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆ 患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行っております。

痒みの伝達に関わることが明らかにされています。

痒みを伝える神経の末端部分は、皮膚の表皮と真皮の境界部近くに存在します。皮膚の表面が外界から刺激を受けたり、体の中で生じたアレルギー反応によって痒みを起こす物質が放出されたりすると、神経線維の末端部分がこれらの刺激を受け取ってその情報を脳へ伝え、脳が「痒み」として認識します。痒みの刺激を受け取っているのは皮膚でも、実際に痒みを感じているのは脳になるというわけです。

痒みが生じると私たちはかゆい場所を引っ掻きます。掻くと最初は気持ちが良いですが、その後は痛みが生じるために掻くことを止めますが、同時に痒みも鎮まります。最近の研究では、皮膚から脳へ感覚情報を伝える中継地点の脊髄のなかで、痛みの神経回路は痒みを伝える神経回路を抑制することが明らかにされました。すなわち、かゆいところを引っ掻くと痛みの神経回路が活動し、それが痒みの神経回路の活動を鎮めるわけです。「掻いても掻いてもかゆい」アトピー患者さんの場合、「痛みによる鎮痒の仕組みの異常」が関係しているのではないかと推察されています。

イッチ・スクラッチ・サイクル itch-scratch cycle



痒みを感じると、つい掻いてしまいます。掻くと気持ちが良いし、ひりひりするまで掻いてしまえば、しつこい痒みから一時的に逃れることができます。しかし、強く掻くと皮膚のバリア機能、すなわち外からの異物に対する防御機能が低下してしまいます。また、体の中から水分も外に逃げてしまい、皮膚から水分が失われることで乾燥肌になります。バリア機能の弱まった皮膚からは、アレルギー反応を引き起こすアレルゲンなどが体内に入りやすくなり、衣服のこすれなどのちょっとした刺激によっても痒み神経を刺激して、ますます痒くなります。また、掻くことで皮膚細胞から炎症を促す物質や痒みの神経に働く物質が放出されて皮膚炎がさらに悪化し、痒みも強くなる「痒みの悪循環」に陥ります。この悪循環は「イッチスクラッチサイクル」と呼ばれています。

ヒトに被害を与える虫

日本皮膚科学会HP『皮膚科Q&A虫刺され』・田辺三菱製薬株式会社『ヒフノコトサイト』ほかより

蚊(力)

庭や公園などではヤブカ類のヒトスジシマカ、室内ではイエカ類のアカイエカが多いようです。蚊に刺された場合の皮膚反応は、刺されてすぐに出現する発赤、痒み(即時型反応)と、刺されて1~2日で出現する発赤、痒み(遅延型反応)があります。

乳幼児期には遅延型反応のみ、幼児期~青年期には即時型反応と遅延型反応の両者、青年期~壮年期には即時型反応のみが出現し、老年期になるといずれの反応も生じないとされます。しかし実際には個々の体質や刺された頻度による個人差がかなりあります。

蚊は、水たまりや草むら、日陰などに潜んでいます。蚊が発生しそうな場所に出かける際は、長袖・長ズボンを着用し、スカーフやタオルで首回りを覆うなど、できるだけ皮膚の露出を減らしましょう。蚊は、黒や紺など濃い色を好む性質があるため衣服は白や黄色など明るめの色を選びましょう。水たまりや排水溝、植木鉢の受け皿にたまった雨水などのわずかな水は蚊の幼虫であるボウフラの発生源になります。

蚊に刺されたら?

刺された部分は掻かないようにします。掻くことで新たな刺激となって炎症が広がり、さらに痒くなるという悪循環になる場合や、掻き壊すことで細菌が侵入して化膿したり、色素沈着を起こしたりする場合があります。痒みを感じたら、濡れタオルや冷水をあてて患部を冷やし、痒みを鎮めましょう。痒みが強い時や患部に赤みや腫れがある時は、患部を洗って清潔にしステロイド外用剤を塗って治療します。

病院に行く目安は、蚊に刺された部位以外にも、痒みや腫れ、水ぶくれなどの症状が出ている時や、発熱・めまいなどの全身症状がある時は、すぐに医療機関を受診しましょう。また、ステロイド外用剤を5~6日間使用しても症状が改善しない、または悪化している場合も受診が必要です。

爪で×印?お茶タンニン?絆創膏?の効果は?

虫刺されと言えば、兵庫医科大学皮膚科学教授の夏秋 優先生。夏秋先生のコメントによると、「爪でバツ印をつけるというのは、私自身もやることがあります。」とのこと。これは「爪で刺激を与えることで、痒みを痛みで替えて和らげているのです。ただしこの場合、力を入れ過ぎて皮膚に傷をつけてしまうと、そこから細菌に感染する可能性があるという別の問題が出てくるので注意する必要があります。」

「お茶の出がらしをのせるという方法は、渋みの成分であるタンニンに炎症を抑える作用があると言われていたことからもかもしれませんが、科学的な根拠による実証はされていません。」「絆創膏を貼るという方法は、それで痒みがなくなるわけではありませんが、掻けなくすることで患部を守ることになります。特に、子どもの場合は痒みを我慢できずに掻きむしってしまうと、傷から細菌が入るとびひ(伝染性膿痂疹:でんせんせいのうかしん)になることも多いので有効かもしれません。ただし、蒸れないように通気性のある紙タイプのもを選ぶようにしてください。」

「痒みを抑えるのに一番良いのは冷やすことです。冷やすと血管が収縮して痒みの神経伝達も遅れるので、局所の感覚を鈍らせ、痒みを感じにくくすることができます。家庭などでは保冷剤を使ったり、外出時なら冷たい缶飲料を買ったりして、刺されたところを冷やすとよいでしょう。」

「人間の知覚には、『生命に危険を及ぼす感覚を優先する』という原則があります。極端な話、左手が痒くてたまらない時に右手を針で刺されたら、左手の痒みは吹き飛びます。爪でバツ印をつけるほか、たたく、冷やす、温めるといったほとんどの方法は、痒みに替わる刺激を与えることで、痒みを感じにくくさせているのです。」

蚊に刺されやすいタイプは?

私ばかり刺されてしまうという人おられますよね。「蚊に刺されやすい人」は、実際にいるそうです。

■ お酒をよく飲む人

蚊を引き寄せるものを「誘引源」と呼びます。最も強い作用があると考えられるのが二酸化炭素で、蚊は10m先にいる生物の僅か0.01%の二酸化炭素の濃度の変化を感知できると言われています。

■ 体温が高い人

熱も誘引源の一つです。蚊は熱を感知する能力も優れていて、0.05℃の違いも認識できます。これは人間の感度のおよそ10倍で、「露出した肌によって温められた空気」のわずかな違いをかぎ分け、吸血対象を探しています。

■ 黒い服をよく着る人

昼間にも吸血する種類の蚊は、色も誘引源となります。被験者に様々な色のシャツを着せた実験によると、1黒、2赤、3青、4黄、5白の順で蚊が誘引されたという結果でした。黒は蚊が吸血対象とする多くの動物の色に近く、身を隠しやすい保護色で、太陽の熱を吸収しやすいので蚊を引きつける要因だと考えられます。

■ 足が臭う人

近年、蚊を引き寄せる誘引源として、においに注目した研究も幾つか行われています。蚊が被験者のどこを刺したかを調べた結果、立った状態でも仰向けに寝た状態でも、足首より下の足が最も刺されやすいという結果になりました。足の臭いの原因物質であるイソ吉草酸が、特定の濃度で蚊を誘引することがわかっているそうです。

【 子どもの重症蚊刺（ぶんし）アレルギー <重症蚊刺過敏症> 】

奈良県立医科大学皮膚科学教室教授 浅田秀夫先生によると、重症蚊刺アレルギーは、エプスタイン・バーウイルス（EBV）感染による珍しい病気で、10歳未満の子どもの多くほとんどが20歳までに発症するとされています。「蚊に刺された部位が強く腫れ、時には水ぶくれを伴うこともあります。激しい皮膚の症状に加えて、発熱などの全身症状が見られる場合は、重症蚊刺アレルギーが疑われます」。

また、「EBVはありふれたウイルスで、蚊が血を吸う時に出る唾液などを通じてほとんどの人が小児期に感染します。蚊に刺されて体内に入った蚊の唾液成分に対して激しいアレルギー反応が起こります。これが引き金となって重症蚊刺アレルギーを発症すると考えられています。重症蚊刺アレルギーは、かなり稀な病気ですが感染10年前後でリンパ腫などの重篤な病気を発症することが多いため、早期診断が重要です。お子さんが蚊に刺されるたびに腫れがひどく、発熱やリンパ節の腫れを繰り返す場合には、念のため皮膚科や小児科を受診することをお勧めします」と助言されています。

蚤（ノミ）

ノミによる被害は、ほとんどがネコノミによるものだそうです。体長2～3mmの羽のない昆虫で、ネコやイヌの体に寄生して吸血します。ノミに刺されてもその場では気付かず、吸血されて1～2日後に痒みのある赤いブツブツができて初めて気付く人も多いようです。屋外ではスネや足など膝から下を集中的に刺されるのが特徴で、しばしば水ぶくれを作り、とても強い痒みがあります。室内で飼っているネコやイヌにノミが寄生している場合は、体や腕など衣類から肌の出ている部位から吸血しますので、これらの部位に皮疹が見られます。

ノミに刺されたら…

ネコを飼ったことがなく、ネコノミに刺されたことがない人ほど痒み症状が激しく、水ぶくれができることもあります。水ぶくれは、やけどや靴ずれ、細菌感染やウイルス感染などによって皮膚の正常細胞が損傷を受け組織から染み出た体液やタンパク質などが皮下に溜まってできたもので、医学的には「水疱（すいほう）」と言います。虫刺されで水ぶくれができるかは、個人の体質による違いが大きいと考えられています。子どもの場合は、大人に比べて虫刺されによる皮膚症状が強くなる傾向があります。

水ぶくれができてしまった場合、掻きむしって水ぶくれを破らないこと。破ってしまうと細菌感染を起こして化膿し、伝染性膿痂疹（とびひ）を引き起こしたり痕が残ったりすることがあります。水ぶくれは患部に強い炎症が起きている証拠。十分な強さのステロイド外用剤を使い、痒み、赤みの元である炎症をしっかり抑える治療が必要です。

ブユ（ブヨ・ブト）

ブユ類は体長2～4mm程度の小型のハエのような吸血性の昆虫です。地方によってはブヨ、ブトとも呼ばれていますが、様々な種類のブユが吸血被害を及ぼします。高原や山間部の溪流沿いに多いため、キャンプやハイキングなど野外レジャーの際に刺されます。ブユは朝夕に活動することが多く、特に露出したスネ付近を刺される人が多いようです。

刺されている時は痛み、痒みをほとんど感じないのですが、半日くらいすると刺された所が赤く腫れて次第に激しい痒みを生じます。掻きむしっているうちに硬くなり、痒みのある赤いしこりが長く残る「慢性痒疹（まんせいようしん）」という状態になる人もいます。

ブヨは蚊に似た虫ですが、刺されると半日～1日後に徐々に激

法人賛助会員様ご紹介 第84回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

萩原株式会社

- ◆ 所在地 〒710-8501 岡山県倉敷市西阿知町西原884
- ◆ 電話番号 086-465-6011
- ◆ 業 種 インテリア
- ◆ 関連商品 ポリプロピレン製敷物シリーズ
- ◆ 【ホームページ】<http://www.e-hagihara.co.jp/>
- ◆ 一 言
ポリプロピレン敷物は水で洗えるので清潔にご使用いただけます。



KB ツツキ株式会社

- ◆ 所在地 〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2
- ◆ 電話番号 06-6348-5363
- ◆ 業 種 衣料用及び工業用の綿糸・複合糸および同織物の製造販売
- ◆ 関連商品 「上質の日常」タオルシリーズほか
- ◆ 【ホームページ】<http://www.tsuzukibo.co.jp/>
- ◆ 一 言 KBツツキ株式会社は、綿紡績を中心とした繊維メーカーです。「綿の進化と創造」を掲げ、身近な綿を最新技術で改質し、より環境と人にやさしい素材にしていく開発を続けています。推薦いただいていますタオルは、綿本来の力を引き出す酵素を使った当社特許の加工をベースにしており、用途に応じて機能も展開しています。



しい痒みと赤い腫れが現れます。蚊と違って、皮膚を噛んで出てきた血液を吸うため、赤い出血点や内出血ができることがあります。蚊に比べて痒みや腫れの症状が強く、しこりが残ることもあります。ブユを完全に駆除することは難しいので、刺されないためには肌を露出しないことです。また、ブユは暗い所を好み、ブラックやネイビーなどの濃い色の服に寄ってくる習性があります。

ブユに刺されたら…

皮膚に激しい炎症や痒み、腫れなどの症状が出た場合は、十分な強さのステロイド外用剤を使って炎症を抑える必要があります。ブユによる痒みはしつこく、とてもかゆいので、つい掻きむしりたくなります。既に掻き壊した虫刺されには、細菌の繁殖を防ぐ働きのある抗生物質が配合されたステロイド外用剤を使うこともあります。

南京虫（トコジラミ）

トコジラミは体長約5mm程度の吸血性昆虫で、室内に生息しています。昼間は柱の割れ目や調度品の隙間、畳の裏側などに潜み夜になると現れて皮膚から吸血します。近年は旅行や引っ越しなどの際に、カバンや家具などとともにトコジラミが移動することで、宿泊施設や一般住宅内で発生しており、被害が多くなっています。

南京虫に刺されたら…

トコジラミに刺されると、アレルギー反応による激しい痒みや発赤等が起こります。症状は個人差がありますが、痒みで睡眠が十分に取れなかったり、掻きむしることで皮膚障害を起こしたりする可能性があります。

治療は主に抗ヒスタミンやステロイド剤配合薬などの外用薬を塗り、痒みを抑えることが一般的です。トコジラミは高温に弱いため、50℃で30分、60℃であれば10分程で死滅します。そのため、乾燥機などで服を乾かすことが効果的です。また、パラジクロロベンゼンなどの防虫剤を嫌います。

ダニ（壁蝨・蟎）

ダニによる虫刺されは、ネズミに寄生するイエダニによる被害が多いです。イエダニは体長0.7mm前後ときわめて小さいうえに寝ている間に寝室内に侵入し、衣類の中に潜り込んで吸血するため、刺されている場面はほとんど見るできません。

顔や手足はほとんど刺さず、わき腹や下腹部、ふとももの内側などを刺して、痒みの強い赤いブツブツができます。

また、体長0.3～1mmほどの小さなダニであるツメダニは吸血しないが、間違っって人を刺して体液を吸うことがあります。

また、ハイキングやキャンプなどの野外レジャーの際にマダニ類による吸血被害を受けることがあります。マダニ類は体長2～8mmの大型のダニで、本来は野生動物に寄生しています。マダニは山道沿いの草地やササ藪、河川敷などに生息し、人間が通るとその体に取りついて皮膚から吸血します。数日～1週間後にはダニの腹部が数mm以上の大きさにふくらみ、飽血状態となって脱落します。吸血中のマダニを無理に引き抜こうとすると頭部が皮膚に残って炎症を起こすことがあります。また、ライム病や日本紅斑熱などの感染症を媒介することがあります。

ダニに刺されたら…

室内のダニは、高温多湿の環境を好みます。ツメダニは、カーペットや畳、ソファなどに潜んでいて他のダニや小さな昆虫などをエサにしています。虫が増える梅雨時～秋にかけて繁殖が盛んになるため、8～9月は特に被害が多い季節です。イエダニは、5月頃から増え始め6～9月に繁殖のピークを迎えます。イエダニに刺

される被害も、初夏～秋にかけて集中します。ダニによる虫刺されを早くきれいに治すには、十分な強さのステロイド外用剤を使った治療が必要です。

患部の腫れがひどく、痛みがある場合や広範囲にわたって症状が出ている場合は、医療機関を受診し、医師による治療を受けることが大切です。

マダニに刺された部位は、痛みや痒みなどの自覚症状がないことが多く、虫体が吸血してかなり大きくなってからようやく気付く例が多いようです。マダニに吸着されてからの時間が短いほど除去は容易です。吸着して3日以上が経過すると、マダニの口器が皮膚組織と固く接着しているため除去が困難になります。

公園や河川敷などの散歩から帰宅したら、着ていた服にマダニがついていないか入念にチェックし、着替えや入浴をするなどしてマダニを除去しましょう。

ケムシ（毛虫）

チョウやガの幼虫は毛虫あるいはイモムシです。実際には有毒毛を持っている一部の毛虫に触れた場合にだけ皮膚炎が生じます。ドクガ類（ドクガ、チャドクガなど）やカレハガ類（マツカレハ、タケカレハなど）、イラガ類（イラガ、ヒロヘリアオイラガなど）の幼虫に備わっています。

毒針毛に触れると激しい痒みを伴う蕁麻疹のような症状、あるいは赤いブツブツが多発します。都市部や市街地ではツバキやサザンカにつくチャドクガの幼虫による被害が多く、問題になっています。イラガ類の毒棘（どくきょく）に触れると、その瞬間にピリピリした激しい痛みと発赤が出現し1～2時間で一旦治まります。しかし、翌日に同部が赤く腫れて痒みを生じることがあります。主に西日本の人家周辺ではサクラやカエデ、バラ、クスノキなどにつくヒロヘリアオイラガの幼虫による被害が多発しています。

毛虫に刺されたら…

何よりも有毒の毛虫に触れないように注意することが最も大切です。毛虫が発生している植物には、幼虫が葉を食べた痕があるので近づかないようにします。

もしドクガ類の毒針毛に触れた場合は、すぐにセロハンテープなどの粘着テープを用いて皮膚に付着した毒針毛を取り除き、よく泡立てたセッケンとシャワーで洗い流すことで被害を最小限に留めることができます。刺されたところを掻いたり擦ったりすると、毒針毛が他の部位に移動して症状が広がり悪化します。毒針毛を取り除いたら市販のステロイド外用剤を塗ってしっかりと治療します。

ステロイド外用剤を5～6日使用しても症状が改善しない、または悪化している時は医療機関を受診します。小さな子どもや赤ちゃんが毛虫に刺された場合は、大人に比べて症状が強く出る傾向があり、患部を掻いてしまって悪化させてしまう場合もあるため病院を受診しましょう。

ごく稀に、毛虫に対する重篤なアレルギー反応が起こることがあります。毛虫に刺された後、頭痛や吐き気、めまいなどの全身症状が現れた場合、患部と離れた部位にも蕁麻疹のような症状が現れた場合は速やかに医療機関を受診します。

ハチ（蜂）

刺すハチとしてはアシナガバチ、スズメバチが代表的です。特に夏～秋はハチの活動が活発になり、攻撃性が高まる時期なので注意が必要です。庭木の手入れや農作業、林業、ハイキングなどの際に刺されることが多く、特に秋の野外活動での被害が顕著です。時には、越冬するために室内に侵入したハチに刺されることもあります。

ハチは黒い色を目標に攻撃してくる習性があり、できるだけ白っぽいものを身につけるようにしましょう。また、香水や整髪料などの強い臭いがハチを刺激することもあります。さらに、大きな声や急な動きに反応して攻撃するため、姿勢を低くしてゆっくりとその場を離れるようにします。

なお、ハチに刺されてショック症状を起こす可能性のある方は、緊急時に使用する「エピペン=アドレナリン自己注射薬」を携帯しておく必要があります。

蜂に刺されたら?...

ハチに刺されてしまったら、慌てて手で振り払ったり、走り回ったりする行為はハチをさらに刺激してしまうため、まずは冷静になってその場から静かに離れます。刺された部位は水でよく洗い流し、針が残っている時はピンセットで取り除きます。患部は冷水や布で包んだ保冷剤を使って冷やすのも効果的です。口で毒を吸い出そうとすると口内に傷があった場合、傷口からハチの毒が侵入する恐れがあるので危険です。毒液や毒針を吸う専用器具がアウトドア用品店などで市販されており、医師の手当てを受けるまでの応急処置に使えます。

ハチに刺された後、呼吸が苦しくなる、めまい、嘔吐、口腔内の腫れ、蕁麻疹などのアナフィラキシーが疑われる症状が出現した場合は、ただちに医療機関を受診あるいは救急車を呼ぶことが必要な場合もあります。特にこれまでにハチ刺されによるアナフィラキシーを発症したことのある人は、前よりも重症化するリスクが高いため、身体に異変を感じたら、ためらわず救急車を呼びましょう。

新たな研究結果より

蚊が止まらない肌は作れるか?

花王(株)パーソナルヘルスケア研究所・マテリアルサイエンス研究所(2020年12月9日)の発表によると、近年、地球温暖化や交通網の発達に伴う蚊の生息域拡大により、蚊を媒介とする感染症が劇的に増加しているとのこと。病原体を保有するヤブ蚊に刺されることで感染するデング熱には、世界中で毎年3億9千万人が感染していると推定されており、WHOも世界の人口の4割が感染リスクのある地区で生活しているとしています。しかし現在は、安全で有効なワクチンや治療法が確立しておらず、対症療法が中心なため感染を防ぐには蚊に刺されないことがとても重要です。

蚊は、肌に降り立つと脚先を使って態勢を安定化し、その後吸血行動を始めますが、すぐに離脱すれば吸血されることはありません。花王は、蚊が嫌う表面について調べ、水との親和性が低い特定のオイルを塗布した表面からは即座に飛び去り、さらにその後、脚を擦り合わせるようにして付着したオイルをぬぐう行為をしていることがわかりました。また、スキンケア商品にも配合されているスクワランや低粘度のシリコンオイルに接触すると、液滴が蚊の脚に短時間で濡れ広がることがわかりました。低粘度のシリコンオイルが濡れ広がると、蚊の脚には約5 μ Nの毛管力が発生しており、蚊のような小さくて軽い昆虫にとっては、この程度の引力でも脅威となり逃避行動を誘発すると考えられます。

さらに、蚊の脚が接触してから飛び去るまでの時間を測定したところ、低粘度のシリコンオイルを塗布した基板には3秒よりも長くどまらないことが明らかになりました。ヒトの肌を用いた実験でも、低粘度のシリコンオイルを塗布した肌では平均4%の蚊しか吸血行動を示しませんでした。

また、カバが肌上に分泌する“赤い汗”を調べたところ、カバの分泌液と分泌液の物性に近いシリコンオイルを塗布した基板に蚊を止まらせると、どちらの液体も蚊の降着抑制効果を持つことが明らかとなりました。これは、カバの分泌液には蚊から身を守る

能力もあることを示唆する結果だとまとめられています。スクワランなら試せそうですが、カバの赤い汗は、ちょっとオフレコにしておいてほしいですね。

アトピー性皮膚炎患者に特徴的なダニ特異的T細胞の免疫バランスを解明

筑波大学・東京医科歯科大学(2023年5月30日)発表によると、「これまでの報告と同様、アトピー性皮膚炎の患者群は健常対照群に比べTregの総数は多い傾向にありました。しかし、ダニ単一抗原に特異的なT細胞に着目して解析をすると、健常対照群に比べてアトピー性皮膚炎の患者群では、アトピー症状を引き起こす方向に働くダニ特異的エフェクターT細胞の割合が、ダニ特異的Tregの割合より多い傾向にあることがわかりました。

さらに、患者群のダニ抗原特異的エフェクターT細胞は、アトピー性皮膚炎の病態の中心的役割を担う炎症性サイトカインであるIL-4およびIL-13を、健常対照群より多く産生していました。患者群と健常対照群でダニ特異的Tregの免疫抑制機能に差は認められませんでした。以上の結果から、アトピー性皮膚炎患者において、抑制性のダニ特異的Tregに対して向炎症性のダニ特異的エフェクターT細胞が数的に優位に存在することが、アトピー性皮膚炎患者がダニに対して免疫寛容に至らず、アトピー症状を呈する要因であると考えられました。」とまとめられています。

こうした向炎症性の免疫バランスが、ダニに対する免疫寛容獲得を妨げ、アトピー症状をもたらす、あるいはダニアレルゲンへの反応を高めているのかもしれない。

マダニの新たな天敵を発見

国立研究開発法人森林研究・整備機構森林総合研究所(2018年6月5日)の発表によると、SFTS(重症熱性血小板減少症候群)などは、マダニなどの節足動物が媒介するものがあります。元々、野生動物に由来すると考えられる感染症の拡大は、病原菌を持つ動物の分布拡大や生息地の劣化、気候変動など様々な要因が複雑に絡んでいると考えられています。

マダニは、哺乳類、鳥類、ハ虫類の血を吸って生きる寄生生物で、日本では50種程度が知られています。哺乳類を宿主とするマダニの幼虫は、ネズミなどの小型哺乳類を宿主とすることが知られています。最近では、シカなどの野生動物の密度増加に伴い、人里に近い森林での増加が懸念されています。

私たちは、ネズミに寄生するオオヤドリカニムシという体長5mm程度のカニムシを採集しました。カニムシはネズミに寄生して血を吸うようなことではなく、ネズミに寄生するコナダニを好んで食べることがわかりました。そこで、カニムシの成虫にマダニの幼虫を与えてみると、大きなハサミでマダニの幼虫を捕まえ40分足らずで食べてしまいました。オオヤドリカニムシは、自分と同じくらいの大さのマダニ成虫にも果敢に襲いかかり、80%程度の確率で捕食に成功しました。このことは、世界で初めてオオヤドリカニムシがマダニを捕食する天敵であることを示しました。

まだ証拠はありませんが、ネズミの血を吸う天敵であるマダニを食べてくれることから、カニムシと相利共生の関係にあるのかもしれないとまとめられていました。

痛し。痒し。の虫刺され

虫よけスプレーを直接肌にはちょっと躊躇しますね。出来れば衣類で防ぎたいところです。衣類の下に虫刺されがある時は、タンズや布団の中にもイヤな奴がいるのかもしれない。洗濯物を干すベランダ近くにあるツバキやサザンカなどから毛虫の毒針毛が風で飛んで衣類に付くこともあるようです。痛し。痒し。の虫刺され。十分ご用心ください。

『カシューナッツ』アレルギー表示義務に!!

義務表示の対象は9品目になる

乳		落花生	
卵		えび	
小麦		かに	
そば		くるみ	
カシューナッツ (2025年度中)			

出典:日本経済新聞電子版より

で2番目に多い結果となりました。木の実類の内訳では、『くるみ=既に表示義務品目』が916例で最も多く、『カシューナッツ』が279例となりました。(前回調査2020年より6割の急増)

前回、アレルギー表示義務となった『くるみ』は、2025年3月31日までの猶予期間が設けられましたが、今回のカシューナッツについては、現状明確な猶予期間は確認出来ませんでした。2025年度中に食品表示の改定が必要となり、その際に猶予期間が決められるのかもしれませんが、しばらくの間、市場では推奨と義務表示が混在するかもしれませんが、さらにカシューナッツと同じウルシ科の『ピスタチオ』についても、カシューナッツと交叉反応性があるため推奨表示となるようです。今回の発表により、推奨表示についてもまとめてみました。

(2025年4月 以下作成)

	特定原材料の名称
特定原材料に準ずるもの 推奨表示(任意表示)	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカデミアナッツ・桃・やま芋・りんご・ゼラチン・ピスタチオ(20品目)

また、『外食・中食における食物アレルギーに関する情報提供の取組』については、パンフレットや動画教材の作成、外食・中食における食物アレルギー表示について、外食事業者等が行う取組等を積極的に推進すると改訂されていました。

小紙2024年7-8月号でご紹介したカシューナッツ。

掲載時は、推奨表示だったのですが、1月21日に開催された「食物アレルギー表示に関するアドバイザリー会議」で、消費者庁は2025年度中にカシューナッツを新たにアレルギー表示義務の対象とすることを発表しました。

2023年度の食物アレルギー調査によると、約6000症例の内、木の実類が全体の24.6%を占め、鶏卵の26.7%に次い

大阪はびきの医療センターの 食物アレルギー料理教室 レシピ集

recipe
24

お子様と一緒に作れる

レンジで簡単!米粉のクレープ

★材料★6枚分(直径約15cm)

米粉	40g
片栗粉	15g
砂糖	5g
油	5g
豆乳	70g
豆乳ホイップ	
お好みの果物	

使用しているアレルギー食材(網掛けで表示)			
卵	乳	小麦	そば
落花生	えび	かに	アーモンド
あわび	いか	いくら	オレンジ
カシューナッツ	キウイ	牛肉	くるみ
ごま	さけ	さば	大豆
豚肉	マカデミアナッツ	鶏肉	バナナ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン

<作り方>

- ① ボウルに豆乳、砂糖を入れてスプーン等で混ぜる。
- ② 油を加えてさらに混ぜる。
- ③ 米粉、片栗粉を加えて、なめらかな状態になるまでよく混ぜる。
- ④ 丸い平皿に、ラップをたるみがないようにピンと張る。張ったラップの表面に薄く油(分量外)をぬる。
- ⑤ 生地を1枚分(約大さじ1強)すくい、張ったラップの上に円形にのぼす。 → (直径約15cm)
- ⑥ レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ⑦ ラップの表面にぬる油は、目安として3枚ごとにぬりなおす。出来上がった生地は、皿に重ね、乾燥を防ぐためラップをかけておく。
- ⑧ 豆乳ホイップを泡立て、お好みの果物と一緒に生地で包む。



<レシピのポイント>

- ・ラップがたるむと生地を平らにのぼすことができないため、ピンと張ってください。
- ・加熱後にたるみができたら、張りなおしてください。
- ・出来上がりの生地の大きさは、加熱により縮み、一回り小さくなります。(加熱前:直径約15cm→出来上がり:直径約14cm)
- ・出来上がった生地は冷蔵庫に入れると、硬くなり食感が変わります。ラップをして常温に置き、食べる時に具を包んでください。
- また、3枚程にまとめてラップで包み、冷凍保存できます。

*解凍の目安(ラップで包んだまま加熱)

3枚:レンジ(600W)30秒、1枚:レンジ(600W)20秒

大阪はびきの医療センターのホームページには、料理教室のレシピが掲載されていますのでご覧ください。除去食療法に少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

※安全性の観点より、転用・転載等の一切を禁止します。

料理教室の
レシピは
こちらから



四国山脈の良質な天然水と

独自技術の天然加工による極上の

肌触りと抜群の通気性

株式会社 河上工芸所



酵素特殊加工から
一般加工まで幅広く承ります



オーガニックコットンタオル



オーガニックコットン草木染タオルハンカチ

愛媛県西条市今在家849-3 TEL:0898-35-2452 <https://kawakamikogyo.jp/>

送達ご希望の方はご連絡ください。

書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 あとぴいなう

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定してありますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 7月12日

〒541-0045

大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階

電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052

E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp

Home Page <https://www.nihonatopy.join-us.jp/>

あとびいなう読者
プレゼント企画

お部屋や
寝具の

『ダニ・花粉対策スプレー』

100名様プレゼント!!

締切
6/10

弊社法人賛助企業様からご協賛を頂きましたダニや花粉を対策するスプレー剤を小紙読者100名の皆様に抽選で4商品よりいずれか1点プレゼントさせていただきます。下記QRコードより申込みフォームに必要事項をご記入下さい。またご当選者は商品発送をもって発表に代えさせていただきますのでご了承下さい。尚、お申込みは、小紙お送りの正会員、一般患者会員様に限らせて頂きます。



ピュアイズムお試し品
カモミールの香り
(125ml)

寝具クリーンケアミスト
Pure-ism
ピュアイズム

シュッとスプレーするだけで頻繁にケアできない寝具類(ふとん・枕・マットレス・ベッドパット・シーツ)をダニから守り、ダニのフンや死がい、スギ花粉を包み込んで不活性化。さらに除菌、消臭まで。天日干しできなかった日や、お休み前の寝具ケアに便利な寝具衛生維持剤です。



SUNSTAR



ピュアイズムお試し品
無香タイプ
(125ml)

ご協賛企業 **サンスター(株)**



アレトル物質除去スプレー
「アレトリ」(270ml)

アレトルは積水化学グループ独自の抗アレトル物質加工剤「アレルバスター」(即効性とアレトル物質低減効果の高いフェノール系ポリマー)を含有しています。布団などにスプレーすることで、接触したアレトル物質の働きを低減するアレトル物質除去スプレーです。 ※すべてのアレトル物質に効果があるわけではありません。

注意事項

- ・本製品はアルコールを含有します。アルコールに弱い方はご使用时ご注意ください。
- ・湿疹・皮膚炎など、皮膚障害がある時は、使用しないでください。
- ・子供、認知症の方の手に届くところに置かないでください。
- ・人体には使用しないでください。また、直接吸入しないでください。



ご協賛企業 **積水マテリアルソリューションズ(株)**

SEKISUI

ご協賛企業 **住化エンバイロメンタルサイエンス(株)**



毎日のハウスダストケアに
アレルキエール
(300ml)

アレルキエールは室内の布類にスプレーし、花粉由来や、ペット由来、ダニ由来などのアレトル物質を低減します。カーテンやカーペット、ラグ、ソファなどなかなか洗うことのできない布製品の消臭・抗菌にもおすすめ。





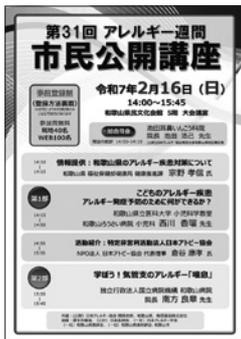
応募方法

右のQRコードを読み込むと応募フォームが開きます。上記4点より希望する商品順に商品名をお選び下さい。氏名・ふりがな・郵便番号・ご住所・メールアドレスほか、全てご記入下さい。抽選となりますが、ご希望商品とならない場合がありますのでご了承下さい。尚、ご当選は商品発送をもって発表に代えさせていただきます。お送り頂いた個人情報、小紙や市民講座など関連情報の送付、任意アンケートのお願い以外に使用することはありません。



こちらからは
お申し込み
できません

公益財団法人日本アレルギー協会関西支部主催 公開講座 講演のご報告



同協会関西支部様のご厚誼を頂き、和歌山会場と大阪会場の府民公開講座にて講演する機会を頂戴しました。

2月16日(日)開催の和歌山会場では、地区責任幹事、池田耳鼻いんこう院 院長 池田 浩己先生のお力添えを頂戴しました。講演日の数か月前に、拙い発表資料を持参して、池田先生にお時間を頂き、ご挨拶と打ち合わせにお伺いして参りました。当日は、和歌山県民文化会館大会議室での現地参加とWEB参加のハイブリッド開催。池田先生の司会で、はじめに和歌山県保健部健康局健康推進課 宗野 孝信氏による情報提供や和歌山県立医科大学 小児科学教室 西川 香瑠先生、和歌山病院 院長 南方 良章先生のご講演のあと、自らの講演もあって緊張感みでしたがしっかり勉強させて頂きました。

2月22日(土)開催の大阪会場では、大阪府のアレルギー疾患についての取組について古下 尚美様より情報提供がありました。そして、済生会中津病院 小児科部長 清益 功宏先生、関西医科大学総合医療センター 石浦 嘉久先生のご講演を拝聴させて頂きました。

同会場は、アレルギー協会関西支部長の佐野 博幸先生のご厚誼を頂き、「日本アトピー協会活動紹介」と題して講演させて頂きました。両会場共に、弊会の発足経緯から阪神淡路大震災のご支援が経緯となった当初の活動や現在行っている活動概要、小紙「あとびい」のご紹介など、お話しさせて頂きました。また、小紙バックナンバーも番号設置させて頂き、現地参加された皆様にお持ち帰り頂きました。弊会について広報させて頂く機会を2会場も頂き、本当に有難うございました。拝。



関西医科大学附属病院主催 府民公開講座 講演のご報告



3月1日(土)同病院13階講堂で開催された講演会に、アレルギーセンター長の小林 良樹先生よりお招きを頂き、先生方のご発表のあと、先着70名のご参加の皆様を前に僣態ながら「災害発生!アトピー・アレルギーがあると困ること」と題して講演させて頂きました。先生方のご講演は、出来る限り拝聴させて頂くのですが、自らの講演経験は皆無。20分の講演時間を頂戴し、パワーポイントによる資料の作成も素人の手作り感満載でしたが、何とか今までの災害時のご支援で学んだこと。被災された患者さんから教えてもらったことや被災時の悲惨な状況なども、皆様に少しはお伝え

出来たのではないかと考えております。

先生方のご発表は、副センター長で小児科医の赤川 祥平先生による「食べて治す!こどもの食物アレルギー」のご講演。そして、同病院皮膚科医の岸本 泉先生による「塗って治す!小児期からのアトピー性皮膚炎」のご講演がありました。

食物アレルギーがあるお子さんは、近年増える傾向にあって、今号でもご紹介した推奨表示や表示義務が増えているのですが、反面、業者による表示ミスや表示漏れも頻繁に起きています。命に係わることから、もう少し行政指導になるのでしょうか、厳密な制度が必要にも感じています。

子どもの頃のアトピー性皮膚炎は、食物アレルギーによる症状もあって、やはりアトピー性皮膚炎をしっかりケアすることが、食物アレルギーをはじめとする喘息やアレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患予防につながる。と自分の講演を前に上の空だったかもしれませんが、改めて見直すことが出来たご講演でした。

その後のわたくしの講演終了後は、ご参加された皆様からの個別相談・質問コーナーがありました。医療従事者でない、わたくしはお役御免と思っていたのですが、スタッフの皆様が、ご相談や質問内容をはじめに確認され、適任の先生に振り分けをして下さるとのこと、何とかも弊会についての質問をお受けする機会を頂きました。弊会への入会についてのお質問や小紙送付のお申込みなどと合わせて、日常生活のご相談なども頂きました。電話やメールでのご相談は、日頃からご対応させて頂いておりますが、直接お会いしてのご質問やご相談をお聞きする機会は少なく、ご相談の方をお待たせすることとなりましたが、大変貴重な経験をさせて頂きました。拝。

読んでみました!! この書籍!!



みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「眠れなくなるほど面白い毒の話」
【著者】船山信次 【発行所】(株)日本文芸社 【定価】900円(税別)

著者は、日本薬学会会長。薬学博士の薬剤師先生。毒には蜂やヘビ、キノコなどの天然毒と工場の発展や戦争と共に生まれた人工毒があります。さらに毒は、摂取によって内臓を蝕む実質毒、血液に作用する血液毒、神経毒、発がん毒、腐食毒、遅延毒の6つに大別されています。また、多い中毒事故の原因は、アニサキスによる食中毒で、次いでカンピロバクター菌、ノロウイルスで約8割を占めるようです。生き物たちの毒は、攻撃(捕食)のためや自らを防御するためのものですが、地球上最強の毒を持つとされるボツリヌス菌は、美容医療でボツクス施術に活用されたり、サソリ毒は、医療目的の研究のため、世界一高価な液体として取引されているそうです。塩や砂糖、カフェインなど身近な話題も。ページごとに図解も挿入されていて、眠れなくなることは無かったです。面白く一冊でした。



【タイトル】かつてないほどハードルが低い「マンガでわかる皮膚科学」
【著者】吉木竜太郎 【発行所】(株)金芳堂 【定価】2200円(税別)

著者は、皮膚科開業医のドクターです。「かつてないほどハードルが低い」皮膚科教科書だそうです。その上、漫画ではなくラクガキを通じて皮膚科を解説した過去に類を見ないスタイルとのことです。アレルギーや皮膚について、痒み、傷などの解説や外用薬の使い方。先生が研修医の頃の出来事や開業医になられてからの患者さんとの出来事などがラクガキで解説された専門書です。アトピーは勿論、蕁麻疹や「虫と皮膚」、イボやとびひ、タコやウオノメなどについても書かれています。登場するT倉先生のラクガキ似てますって言うていいのやら?帯にある京大、桜島先生のラクガキも激似?あくまで皮膚科医用の教科書ですが、確かに低ハードルで難しい内容では無く、1編が10コマくらいのラクガキでまとめてあるコミックマンガを読んでいるみたいで一冊です。って感想文で良かったのやら?



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052