

# あすの 健康

No.117

## 目次

- からだの話  
「アレルギー性鼻炎」……1～3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 歴史を歩く……7



# 雲井 一夫 先生に聞く

雲井 一夫 先生  
くも い かず お  
神戸市立西神戸医療センター  
耳鼻いんこう科 部長



ある日突然にくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出て悩まされるアレルギー性鼻炎について、雲井先生に伺います。

## からだの話

アレルギー性鼻炎

## 治療の基本は抗原除去と回避

―風邪をひいたわけでもないのに、くしゃみ、鼻水、鼻づまりに困っています。アレルギー性鼻炎ではと言われましたが。

アレルギー性鼻炎とは、アレルギーの原因となる物質（抗原）によって鼻の粘膜が刺激され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの3症状が、発作的に繰り返し起こる状態を言い、鼻の粘膜が継続して刺激されることで、症状は長引き慢性化していきます。

似たような症状があっても、ウイルスが原因で起こる風邪とは全く違うもので、治療法も異なります。

―何が原因ですか。

アレルギー性鼻炎はその原因により、通年性と季節性に分類されます。

通年性アレルギー性鼻炎の主な原因は、ハウスダスト（室内のち

りやほこり）やダニなどです。ペットを飼っている場合、その毛やふけなどが原因になることもありま

すが、季節性は花粉の飛散が多い年には40〜70代でも上昇します。どちらも男女差はありません。アレルギーが発症するには、体の中で抗原を排除しようとする抗体が作られなければなりません。特定の抗原に対してある日突然抗体を作り、前触れもなくアレルギー症状が出ます。アレルギーは遺伝的な素因の影響が大きいと言われていますが、体の中に抗体が作られるには、環境の変化や免疫力の低下なども深くかかわるため、

一方、季節性は特定の時期だけに起こるもので、花粉が原因のことが多く、「花粉症」と呼ばれます。原因となる花粉が飛ぶ期間中は鼻炎の症状が続きますが、関西では2月中旬から3月末までスギ、その後の1カ月がヒノキ、5月頃にはイネ科植物、9月頃にブタクサやヨモギなどの花粉が飛散するため、この時期に多く発症します。

―年齢差や男女差など、なりやすい人は。

日本の年齢層別有病率では、通

年性は10〜40代で30%前後と高く、季節性では代表的なスギ花粉による花粉症が10〜50代で30%を超えています（図1）。有病率は、通年性は年齢とともに低下していきま

―診断はどのように行うのですか。どんな検査をしますか。

鼻炎の症状がアレルギー性か否か、アレルギー性の場合はその原因物質を調べます。

まず、鼻風邪などほかの疾患と区別するため、専用のスコップを使って鼻の内部の粘膜の状態を観察する鼻腔内視鏡検査や、鼻腔内視鏡では見えにくい部分を確認す

る副鼻腔X線検査、血液検査などを行います。

さらに、鼻汁中好酸球数検査（アレルギー性鼻炎の場合に鼻汁内で増加する白血球の一種である好酸球という細胞を調べる）、皮内テスト（予測される抗原を皮内に注射することで生じる炎症反応を判定する）、スクラッチテスト（皮膚に針で小さな傷をつけ、そこに抗原を含んだ液を垂らし炎症反応をみる）、血清特異的IgE抗体検査（アレルギーと関係するIgEという抗体がどんな種類の抗原と結びつくかを採血して調べる）、誘発テスト（原因となる抗原を含む綿を鼻の粘膜に置いて、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの反応をみる）などの検査の中からいくつかを行います。くしゃみ、鼻水、鼻づまりがあり、問診でアレルギー性鼻炎の症状に合い、複数の検査の結果が陽性的場合、アレルギー性鼻炎と診断します。

—治療について教えてください。

問診で、現在の症状だけでなく、

喘息やアトピー性皮膚炎など他のアレルギー疾患がないか、症状が始まった時期や季節はいつか、過去に治療したことがあるかなどを確認した後、個人の状態や状況に合わせて、薬物療法、免疫療法、手術療法などの治療を行います。

しかしその前に、症状、重症度に関係なく、必ず全員にしていたことがありません。それは、鼻の中に抗原が入らないようにする「除去と回避」です。

ハウスダストやダニのアレルギーは、室内の掃除や寝具の洗濯をこまめに行い、ダニは高温、多湿を好むので、除湿器などで室内の湿度を50%以下に、室温を20〜25℃に保つなど、常にダニが生息しにくい環境にしておくことが重要です（表1）。

花粉によるアレルギーは、花粉の飛散期には天気予報などで情報を入手し、飛散の多い日には眼鏡やマスクをつけます。洗濯物の外干しは避けましょう。帰宅時には玄関の外で衣服や毛髪をよく払ってから家に入り、手洗い、洗顔、うがいをし、鼻をかみます。室内

に侵入した花粉の掃除をこまめに行い、特に窓際を念入りに掃除します（表2）。

抗原の除去と回避は、アレルギー性鼻炎の治療の基本です。

—薬物療法はどのように。

薬物療法は、症状を和らげたり抑えたりする対症療法です。

薬剤には①

化学伝達物質

遊離抑制薬

（内服、点鼻）

②抗ヒスタミ

ン薬が代表的

な化学伝達物

質受容体拮抗

薬（内服、点

鼻、貼付剤）、

③鼻噴霧用ス

テロイド薬—

があり、これ

らの中から症

状や重症度に

より、単独も

しくは組み合

わせて処方し

ます。—免疫療法とは。からだを抗原に慣らして症状を和らげ、根本治療を目的に体質の改善を図るのが、アレルギー免疫療法です。抗原を含んだ薬剤を、少量から始めて徐々に増やしなが

ら、治療効果を最大に発揮する濃

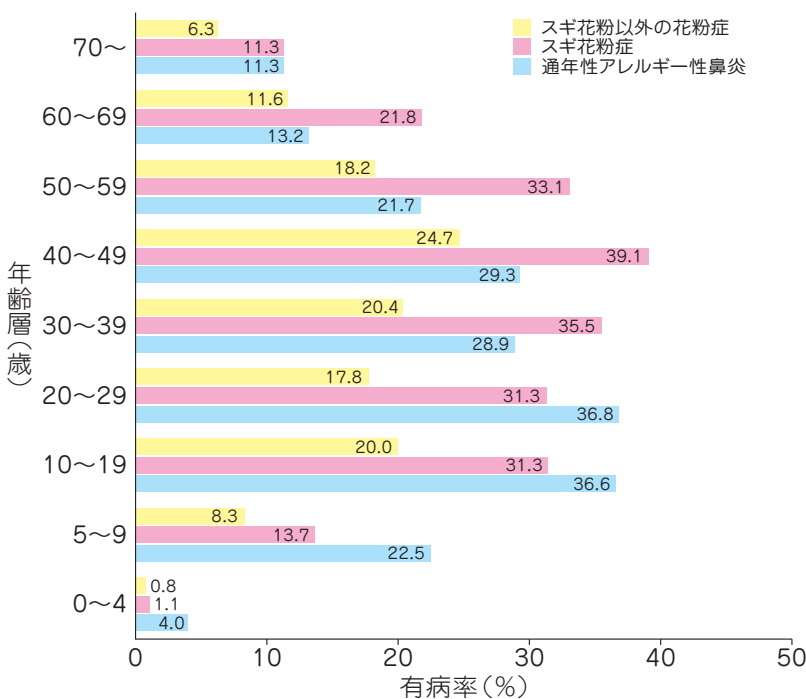


図1 年齢層別有病率



- ①掃除機がけは、吸引部をゆっくりと動かし、1畳あたり30秒以上の時間をかけ、週に2回以上行う。
- ②布張りのソファ、カーペット、畳はできるだけやめる。
- ③ベッドのマット、ふとん、枕にダニを通さないカバーをかける。
- ④ふとんは週に2回以上干す。困難な時は室内干しやふとん乾燥機で、ふとんの湿気を減らす。週に1回以上、掃除機をかける。
- ⑤部屋の湿度を50%、室温を20~25℃に保つよう努力する。
- ⑥フローリングなどのホコリのたちやすい場所は、拭き掃除の後に掃除機をかける。
- ⑦シーツ、ふとんカバーは週に1回以上洗濯する。

表1 室内ダニの除去

と長くかかりますが、8割前後の方で有効性が認められており、長期にわたり症状を抑える効果や完治も期待できます。ただし、副作用として薬剤投与後に、アレルギー反応が強く出るアナフィラキシーや喘息発作などを起こすことがあるため、専門医で行ってください。

現在、スギ花粉とダニに対する皮下免疫療法は5歳以上に、舌下免疫療法は年齢制限なしに治療が可能ですが、一般的には、投与後2時間の安静を保つことのできる5歳以上で行われています\*。

さらに、季節性アレルギー治療の新たな選択肢として、2019年12月よりヒト化抗ヒトIgEモノクローナル抗体製剤が保険承認されました。これまでに抗原の除去と回避を行い、鼻噴霧型ステロイド、化学伝達物質受容体拮抗薬を使用しても効果がなく、重症の花粉症が続き、アレルギーの原因である花粉抗原が特定されている場合に、最長12週間、2~4週ごとに、皮下注射で投与できます。この治療法は、薬価が高いため費

用負担が大きく、副作用が出ることもあるので、かかりつけ医とよく相談をしてください。

手術療法についても教えてください。

手術には、①アレルギー反応を起こりにくくする鼻粘膜の縮小手術②鼻づまりの軽減を目的に鼻腔の通気を改善する鼻腔整復術③鼻水を止めることを目的とした手術などがありません。

手術療法も薬物療法と同じ対症療法なので、手術でアレルギー性

鼻炎が治るわけではありませんが、鼻の形態異常がある方や、薬物治療に効果が出にくい方が対象となります。

予防や症状の軽減には、どんなことに気をつければ。

やはり先にもお話しした抗原の除去と回避ですね。そして、睡眠不足や過労など不規則な生活リズムは改善し、ストレスをためない。どれもできる範囲でいいと思います。

毎年強い花粉症の症状が出る人では、初期療法として飛散予定日の1週間前から1種類の薬物療法を開始しておく、花粉飛散後の治療効果が高いと言われています。アレルギー性鼻炎はある日突然発症するので、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、気になる症状がある場合は、早めに受診してください。

—ありがとうございました。

表2 スギ花粉の回避

- ①花粉情報に注意する。
- ②飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。
- ③表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- ④帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ⑤飛散の多い時は窓、戸を開めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- ⑥飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑦掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

図、表II鼻アレルギー診療ガイドライン2016年度版より改変  
\*湯田厚 日本耳鼻咽喉科学会誌2019

スマホとこれからの子どもたち



中村 肇 氏

発展途上国の子どもたちが、iPadを手にも楽しそうに談笑している姿、また学校教育現場でiPadが活用されている報道画面を見ていると、これら発展途上国の識字率が学習アプリの普及で大きく向上し、生活水準アップが期待できそうです。

日本では、子どもは「スマホ依存症」「ゲーム依存症」になりやすいとの理由で、またSNS (social networking service) での犯罪被害を恐れて、子どものスマホ使用には消極的な親が多いようです。子どもは、ルールがなければ何時間でもゲームをしています。子どもが依存症にならないようにするには、親子の間で一定のルール作りをしておくことです。あなた自身が、お子さんと一緒にゲームを楽しんであげてください。子どもが成功した時には、「ゲームへの集中力、細部への注意力の向上」を褒めてやることです。親子のコミュニケーションも良くなり、お互いの理解も深まります。SNSについても、自分の子が学校の友達以外の不特定の集団の中に属していないか絶えず目を光

らせてあげてください。家庭や学校でのきめ細やかな指導が不可欠です。

私たちの身の回りには、家電製品をはじめ、人工知能 (AI) 搭載の製品 (IoT, internet of things) が次々と出回ってきています。私たちは、知らず知らずのうちに、AIの思いのままに行動しているような気がします。5つの感覚 (視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚) をもつセンサー機能が改良されると、AIは人間と同じ知性を持つように進化し、近い将来にはAIが人間社会の一員となるかもしれません。

これからの子どもたちは、次々と生み出されてくる電子通信機器やAI搭載機器とうまく共生していく必要があります。子どもをスマホから遠ざけるのではなく、学校においても、家庭においてもスマホを上手く使いこなす術を指導していくことが、これからもっと大切になるでしょう。

(なかもらはじめ氏…小児科医、神戸大学名誉教授)

コラム 折りおり

暮れに、今度リニューアルされた神戸市立博物館の館蔵名品展を見に行った。百五十点余りの中で、桃山時代に狩野派の画家が描いたという、お花見で老若男女、武士も庶民も満開の桜の下でドンチャン騒ぎをしている「花下群舞図屏風」六曲一双が目にとまった。片隅のまんな幕の内側で、一人ひっそりと貴人が花を眺めているところも描かれていて、なんとなくおかしかった。

「やすらえ花や」

つて下さる神さまが山から降りて来た証しなのだ聞いたことがある。花の咲き具合で今年の農作物の吉凶を占うところもあるらしい。お花見も、稲作が始まった弥生時代からの祖先の心情が底流にあるのか。

やっぱ桜は私たちにとって特別な存在のようだ。

桜が早々に散るのを押しとどめようと「やすらえ花や (花よ散るな)」と呼びかける祭りがある。京都の今宮神社の摂社疫神社の「やすらい祭」(四月)が有名だ。散る花びらに乗って疫神が飛散するから、という。確かに「花冷え」「菜種梅雨」「春の風邪」などの季節があるように、気温の変化が激しく、病気を呼び込みやすい季節でもあるのだ。

それにしても、桜が咲くとなぜうれいいのか。梅や桃ではどうしていけないのか。昔、民俗学の先生に、桜のサは早苗や早乙女と同じ、サの神・穀霊のこと、つまり桜が咲くのは田を守りだ。

(K)



# ひょうご・小さな旅

## 坂越界隈を歩く — 赤穂市坂越 —

「牡蠣を食べに行こう」と、知人と一緒に赤穂の坂越に向かった。二月、節分の日だ。暖冬といわれるが、海から吹いてくるのは冬の風だ。海の駅の食事処へ急ぐ。浜辺には水産会社の建物並び、水揚げされた牡蠣が山積みになっている。

テーブルは、満席。やつと注文する。炭火の火力が強い。次々と殻が開く。身が大きい。ふうふうしながら口に入れる。潮の香が広がる。サザエや名前の知らない貝も美味だ。最後に、牡蠣ご飯。満腹になる。

目の前に緑が一段と濃い島がある。生島。小さな島だが、海辺の植物から山の樹木まで百九十種余が群落を形成している。国指定の特別天然記念物だ。渡来人秦氏の子孫で、秦河勝の墓所がある。聖徳太子と親交があった河勝は、太子の没後、蘇我氏の迫害から逃れ、この地に着いたと伝えられる。生島を見下ろす丘に大避神社がある。秦河勝を祖神とする神社だ。千種川流域には、大避神社があちこ



坂越の町並み

ちにある。秦氏は山城の国太秦(京都市)を本拠として、さまざまな技術を伝え、各地で開発、治水などに携わったと伝えられる。わからないことも多く、考古学の分野からも研究が進められている。

坂越の町並みは、時計の針を昔に戻したようだ。石畳の大道。白壁に焼き板の町屋が並んでいる。江戸時代から地酒を造っている酒造会社、まち並み館や旧坂越浦会所など、歴史に包まれた町並みを歩く。そんな一軒、レトロな佇まいの喫茶店に入る。コーヒを飲みながら、店頭にあつたかき餅をいただく。手のひらより大きい。懐かしい味だ。

千種川を北上し、有年考古館を訪ねる。地元医師松岡秀夫さんが赤穂を中心とする遺跡の調査を進め、多くの考古資料が収蔵された。三角縁神獣鏡や「秦」の字が刻まれた須恵器の一部など、珍しい出土品がある。

あし：JR赤穂線播州赤穂駅、坂越駅から神姫バス。徒歩では坂越湾まで約30分。車ではR250坂越三差路からすぐ。赤穂観光協会・0791422602

## ◇ がんをよく知るための講座

### 「口の中のがん」

2月4日(火)、神戸新聞社との共催で、「がんをよく知るための講座」を当協会健診センター(神戸市灘区)で開催いたしました。神戸大学大学院医学研究科口腔外科学分野教授明石昌也氏に「口の中のがん」と題し、ご講演いただきました。内容は次のとおりです。

◇

昨年芸能人が公表して話題になった口の中のがん(口腔がん)。発生頻度は全がん中の1〜2%と多くはない。舌や顎、頬粘膜、歯肉など口の中のあらゆる所にできるが、最も多いのは舌がんで50%弱を占める。早期がんの場合5年生存率は90%以上で予後もよいが、進行がんは50%で、治つても重い機能障害が残り、食事や会話が困難になることがあるため、予防と早期発見が重要だ。

危険因子は、喫煙、飲酒。発症リスクは、喫煙5〜25倍、飲酒2〜6倍、喫煙+飲酒では15〜40倍と高い。喫煙と過剰飲酒は今すぐやめたほうがよい。それ以外では、虫歯や合わない入れ歯、歯のかぶせもの、詰めものなどが当た

ったりこすれたりする機械的刺激があげられる。合わない入れ歯はきちんと調整すること。

早期発見のためには、気になる症状があれば、その症状はいつから続いているか、同じ症状を繰り返しているのかを思い出してほしい。①口の中の傷が治らない(2〜3週間がひとまずの目安) ②口内炎がどんどん大きくなる ③舌の動きが悪い、動かしにくい ④舌が腫れてきた、硬くなってきた ⑤口の中の感覚がない—などの症状があれば、必ず受診する。早期がんは痛みがないことが多い。

また、口の中の粘膜に、こすつても取れない白色の板状やまだら状の病変(白板症)、刺激痛を伴う線状やレース状の白色病変(扁平苔癬)があれば、まれにがん化する可能性があるため医療機関での経過観察が必要となる。

治療は手術療法が中心。切除する部位や大きさによつては、再建(組織移植)術が必要となり、後遺症が残ることもある。

予防のために、普段から口の中の清潔を保ち、定期的に歯科を受診してほしい。

## ◇「土曜健康科学セミナー」の会場変更のお知らせ

「土曜健康科学セミナー」は、当協会が神戸市から運営を委託され、平成10年2月にオープンした神戸市健康づくりセンター健康ライフプラザ（神戸市兵庫区）で、同年4月より開始し、令和2年2月で572回を迎えました。

開催当初は特定の病気の解説にとどまらず、体の成り立ちや人間としての生きがい、文化、教養などもテーマに、それぞれの分野で活躍されている先生方をお招きし、講演いただいております。平成25年からは、参加者からのご要望が多かった、疾患の予防や治療にテーマを絞り、大学や病院などで治療や研究に携わっておられる先生方に、最新の医療情報を含めたお話をいただいております。

当初は認知度も低く、参加者が30名前後のこぢんまりとしたセミナーで、講師との距離が近く、講演の後の質疑応答が大変活発に行われました。開始から21年を経て参加人数が100名前後になった今でも、当時の雰囲気のまま有意義な質疑応答の時間が続いているのが、このセミナーの特徴です。

平成30年3月に神戸市健康づくりセンター条例が廃止され、当協

会の指定管理によるセンターの運営が終了した後も、「健康創造都市KOBET土曜健康科学セミナー」として引き続き健康ライフプラザにて開催してまいりましたが、この度、令和2年4月より会場を当協会健診センター（神戸市灘区）に変更し、開催することになりました。

当健診センターは、JR摩耶駅徒歩5分、阪神西灘駅徒歩7分、阪急王子公園駅徒歩10分と各線からのアクセスも良好です（左図）。4月からのプログラムは下記の通りです。皆様のご参加をお待ちしております。



## 健康創造都市KOBET 土曜健康科学セミナーのご案内

4月	11日（土） <b>心房細動の治療あれこれ</b> 神戸大学医学部附属病院 循環器内科特命准教授 福沢 公二	5月	9日（土） <b>耳鼻咽喉科領域のアレルギー疾患</b> （花粉症を中心に） 神戸市立医療センター西市民病院 耳鼻咽喉科部長 後藤 昭一
6月	13日（土） <b>新しい健康とフレイル・サルコペニア</b> —どこもかしこも良くないがどこも悪くない— 指定運動療法施設まんかい代表 田場 隆介 三田市民病院 リハビリテーション科 尾倉 朝美	7月	11日（土） <b>食中毒を避けるための基礎知識</b> —ノロウイルス胃腸炎からジビエ料理まで— 神戸大学医学部附属病院 感染制御部部長 宮良 高維
8月	8日（土） <b>尿路結石症って生活習慣病?!</b> 神戸市立西神戸医療センター 泌尿器科部長 金丸 聡淳	9月	26日（土） <b>お酒を飲まない人も要注意!</b> <b>生活習慣から見る脂肪肝</b> 一般財団法人甲南会 甲南医療センター 消化器内科部長 南 晶洋

- ・ところ／兵庫県予防医学協会 健診センター5階（JR摩耶駅南西、上図参照）
- ・時間／13：30～15：00 ・受講料／各回500円 ・申込み／事前の申込みは不要です
- ・お問い合わせ／兵庫県予防医学協会 広報室 ☎ 078-855-2716  
受付時間 9：00～17：00（平日）

### 編集後記

話題の新型コロナウイルス感染症予防には、こまめな手洗いが効果的。さらに、普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくことだそうです。最も大切なのは、こんな時こそ正しい情報を見極め、あやしい情報に振り回されないことです。

令和二年三月十五日発行  
神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号  
公益財団法人 兵庫県予防医学協会  
事務局 広報室  
☎ 078-855-2716  
FAX 078-855-2765  
<https://yogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋 宏子





たなへ まこと 氏  
園田学園女子大学名誉教授

### 天王越えの有馬街道

江戸時代、大坂に通じる道は大坂道、太山寺への道は太山寺道などと呼ばれ、有馬に至る有馬道も数多くあった。中で、幕府が旅人や荷物の通行を認め、茶屋や宿の出店を認めた道が街道であった。十七世紀の古文書に「摂州有馬街道と申すは先年より丹波口、兵庫口、京口とて街道三筋御座候」とある。丹波から三田經由で来る道と、西国街道から分岐して小浜・生瀬・船坂經由の道ととも



平野交差点北の道標  
平成12年に祇園神社参道の愛称が公募され、交差点から神社までの有馬道に祇園坂の文字は、筆者が書かせていただいた。



水呑のバス停と元和10年(1614)の地蔵石仏  
が建立した2mあまりは、天王ダム建設時に設された。

に、兵庫から平野祇園神社西の天谷を溯行して小部峠を越え箕谷から今の神戸電鉄線に沿って有馬に入る道の三本が、街道と認定されていくことがわかる。  
有馬から見て兵庫街道ともいふべきこの小部峠越えの道は、「天王越え」とも呼ばれるものだが、谷筋はかなり難所で、途中に安全祈願の地蔵や石塔が建てられた。  
今のJR線と湊川神社の間を通っていた西国街道(本シリーズ94)から神戸駅西方で分岐して北上する道と多聞通の交差点は有馬道交差点で、この道はさらに北、平野祇園神社の西麓から山中の谷



小部峠宝篋印塔 左が室町時代の立派な石塔。

筋に入る。祇園神社祭神のスサノオの命と同一視された牛頭天王に因んで、麓の谷を天王谷と呼んだ。天王谷川を溯り菊水山と鍋蓋山の間をぬけた北方は流れも穏やかで、そこで内陸と海辺の物資が取り引きされ旅人は休息した。そこに「水呑」の地名が遺っている。さらに上流では水も涸れ、水呑で喉を潤さなかつた旅人のために昭和初めまで茶店が営まれていた。バス停「二軒茶屋」の地名のいわれである。その北の小部峠には、今の「峠」バス停の東の丘の上に、旅の安全を祈って建てられたと思われ、永永八年(一四〇一)建立の石の立派な宝篋印塔がある。  
小部峠を越えると、北方は加古川の支流山田川の流域である。これを箕谷まで進むと街道は東西に二分して、西に進むと三木から播磨へ、東は山田川を溯上して有馬に向っていた。六甲山地の北のこの東西の道は「湯山(有馬温泉)



有馬街道ぞいの標識  
上は多聞通との交差点。中は鈴蘭台方面との分岐点。下は県道15号から有馬温泉への分岐点。



明治9年建立の道標 県と石井村・有野村による道路改修から2年後のもので「左 ひゃうご神戸はりま 右 三田たんばたじま」とある。

兵庫から小部峠・風越峠・片越經由の道は明治七年に県の主導で改修、さらに近代の自動車道として大変貌をとげてきたが、有馬陵楓閣がある高台の中腹には明治の古道が一部残っており、道端に明治九年の立派な石の道標が立っている。