



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

アレルギーについて

2026年6月 衛生講話

産業医 長濱さつ絵

アレルギーのしくみ

- アレルギー反応は、異物を撃退しようとする免疫反応の一つ
- 花粉や食物は体にとって有害ではないが、過剰に反応すると「IgE抗体」をつくり攻撃する
- IgE抗体はマスト細胞にくっつき、そこに花粉や食物の成分がつくと、ヒスタミンなど物質が出て、アレルギー症状が起こる

アレルギー性疾患

じんましん

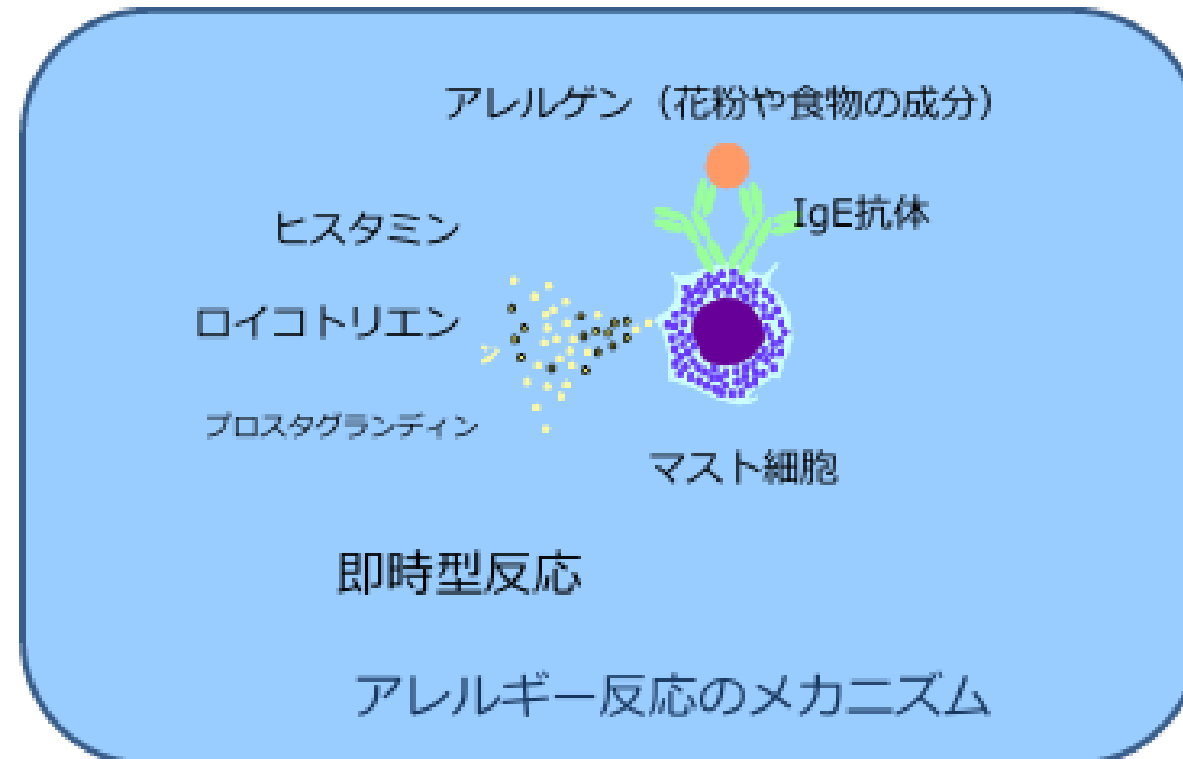
アレルギー性鼻炎

アレルギー性結膜炎

食物アレルギー

アトピー性皮膚炎

気管支ぜん息



- 昔

「過剰に食べる→アレルギーになる」

- 現在

「食べる→アレルギーになりにくい」

「皮膚につく→アレルギーになりやすい」

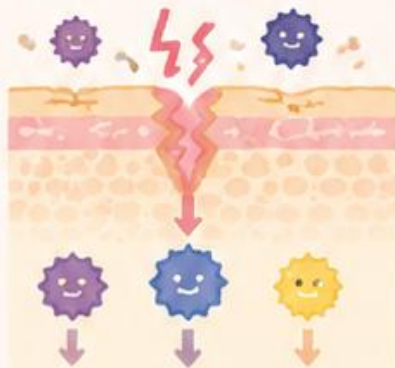


皮膚から入ると…

経皮感作

(アレルギーのはじまりになりやすい)

1 皮膚のバリアが
こわれる
(湿疹・手荒れなど)



2 アレルゲン
(原因物質)が
皮膚から侵入

3 体が「敵」と判断し
免疫が反応



4 IgE抗体が
つくられる
(体が覚えてしまう)



5 再びアレルゲンが
入ったときに
免疫反応が過剰に!
(アレルギー症状)



例：茶のしずく石鹸と小麦アレルギー

石鹸に含まれる小麦の成分が皮膚から入り、小麦アレルギーを発症した例があります。

口から入ると…

経口免疫寛容

(アレルギーになりにくい)

1 食べ物が
口から入り、
消化されて
腸に届く



2 腸の免疫が
「これは食べ物だから
大丈夫」と学習



3 制御性T細胞などが
働いて、免疫反応を
おさえる



4 体が「仲間」と
覚える (免疫寛容)



5 再び食べても
アレルギー反応は
起こりにくい



すでに食物アレルギーがあるときは無理に食べたりせずお医者さんと相談しながら対応（減感作療法）



テーマ別に探す

報道・広報

政策について

厚生労働省について

統計情報・白書

所管の法

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 医薬品・医療機器 > 「茶のしずく石鹼」の自主回収について

健康・医療

「茶のしずく石鹼」の自主回収について

厚生労働省医薬食品局安全対策課

小麦を加水分解した成分を含有した旧「茶のしずく石鹼」(愛称)(平成22年12月7日以前に販売された製品。以下同じ。)の使用者において、パンや麺類など小麦を含有する食品を食べた後に運動した際に全身性のアレルギー(運動誘発性アレルギー)を発症した事例が報告されたことを受けて、製造販売業者が旧「茶のしずく石鹼」を自主的に回収しています。

- 回収対象の製品は平成22年12月7日以前に企業が出荷したものです。回収対象の製品をお持ちの方は、この製品を使わないようにしてください。
- 回収対象の製品をお持ちの方は、下記の「返品・交換や製品についての問い合わせ先」にご連絡ください。
- 回収対象の製品を使用していた方で、小麦食品摂取後に息苦しくなるなどの運動誘発性アレルギーを経験した場合には、速やかに医師にご相談ください。旧「茶のしずく石鹼」を使用したことにより発症する小麦アレルギーの診療可能施設のリストが以下の「関連情報へのリンク」のリウマチ・アレルギー情報センターホームページ(<http://www.allergy.go.jp/allergy/flour/008.html>)で公開されていますのでご参照ください。

返品・交換や製品についての問い合わせ先

株式会社悠香(福岡県大野城市御笠川15-11-17)

お客様窓口(午前9:00~午後8:00)

フリーダイヤル 0120-11-22-66

HP(<http://www.yuuka.co.jp/>)

石鹼に含まれる小麦



皮膚に曝露



免疫が「敵」と記憶



IgE抗体産生



パン・うどんを食べる



アレルギー症状



花粉症予防

1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう
 - 花粉は**昼前後**と**夕方**に多く飛散します。
- 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう
 - まだ発症していない人も、**テレワークを活用**するなど、予防行動をとりましょう。
 - 花粉症を予防するためには、**職場の理解や支援**が望まれます。

2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
 - ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。
 - からだに花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出は避けましょう。

- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- 換気方法を工夫しましょう
 - 窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
 - 床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
 - 24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう

厚生労働省「第18回アレルギー疾患対策推進協議会 参考資料8」
<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001291431.pdf>



花粉症の治療

[治療方法]

1) 対症療法

- 抗ヒスタミン薬 / 鼻噴霧用ステロイド薬などがあります。
- 花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。(※1)



2) 免疫療法 (アレルゲン免疫療法)

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。
- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。
- 医師の説明を受けた上で、**花粉の飛んでいない時期に開始**する必要があります。治療薬であるスギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要です。(※2)。



厚生労働省「第18回アレルギー疾患対策推進協議会 参考資料8」
<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001291431.pdf>

※1 内服薬や点鼻薬でも症状が良くならない重症の患者さんでは、注射の抗体薬(抗IgE抗体製剤)によって症状が改善することが、最近の研究で明らかになっています。それでも改善しない方は、耳鼻咽喉科の医師と相談の上で、手術療法も選択肢になります。

※2 最近の研究では、3年間の服薬を終了した後、2年間は症状が抑えられることが確認されています。



食物アレルギー

Q 卵などのように食物アレルギーになりやすいものは、妊娠中や授乳中には食べるのを避けたほうがよいのでしょうか。

A 妊娠中や授乳中には、母親が特定の食べ物を避けることはせずに、バランスのよい食事を心がけてください。複数の研究結果から、妊娠中や授乳中の食事制限は子どものアレルギー疾患の発症を予防する効果がないことが示されています。さらに、過度な食事制限は、胎児や乳児の発育に悪影響を及ぼす可能性があることも指摘されています。その一方で、妊娠中に特定の食物を過剰に摂取することは、生まれてくる子どもの食物アレルギーの発症を促進する可能性があることも指摘されています。（参考：「小児アレルギー疾患保健指導の手引き」より）

アレルギーポータル

<https://allergyportal.jp/knowledge/food/#anc-15>



ご清聴ありがとうございました

