

平成26年9月5日

報告者 三浦

## 勉強会報告書

日時 平成26年8月20日

訪問先 関東給食会 KKRホテル東京

参加者 森給食 西澤社長

市川(営) 佐川次長 麻薙主任 斉藤 後藤 品川 相田 吉富

松戸(営) 河手次長 清水主任 植村 細渕 謝花 三浦

### ～アレルギーをもっと知ろう～

#### ① アレルギーとは・・・

花粉、ほこり、卵、牛乳などで過剰に免疫反応がおき、体に危害を与えてしまう病態をアレルギーという人間の体は、60兆以上の細胞でできている。(皮膚、筋肉、脳の細胞等)

#### ② 免疫とは・・・

体内に侵入した細菌ウィルスなどを体が「異物」と認識し、相手をやっつけ排除する防御システムのこと。防御システム(免疫)は人間は必ず持っている。しかし、環境などによってすごく変わってくるものもあり、歳を重ねるほど弱まってしまう。

#### ③ 免疫を担当する細胞たち・・・

自然免疫には、敵を食べ消化し、どんな種類かを分析し仲間に知らせるマクロファージと、敵の種類が不明な時に動き、あやしい敵を一斉射撃し、免疫力の要となるナチュラルキラー細胞がある。

獲得免疫には、病原菌を撃退するために、キラーT細胞を呼び出すヘルパーT1細胞と、花粉や、ホコリなど特定の敵に反応し、B細胞を呼ぶヘルパーT2細胞と、特定の敵にだけ効くミサイルを発射するB細胞がある。  
B細胞が働きすぎると免疫バランスが崩れてしまう。

このように、免疫には、2種類の免疫があり、例えば、おたふく風邪など、2回以上ならないのは、獲得免疫があるからである。

#### ④ アレルギーの発症・・・

最初に皮膚から侵入し、その次の侵入仕方によって発症の仕方が変わる。  
鼻からの侵入・・・花粉症など。症状・・・くしゃみ、鼻水。

食で口から侵入・・・食物アレルギー。 症状・・・皮膚のかゆみ、咳。  
喉の気道から侵入・・・アトピー型ぜんそく。 症状・・・呼吸困難。  
皮膚にくっつく・・・アトピー性皮膚炎。 症状・・・強いかゆみ。

#### ⑤ アレルギーメカニズム・・・

IgE抗体(アレルゲンが体に入り、抗体ができる事)が肥満細胞に付着した所に、再びアレルギーが接触すると、IgE抗体がくっつく為、気道などに肥満細胞が反応し、「ヒスタミン」や「ロイコトリエン」の化学物質を放出する。  
そのようになる人は、ヘルパーT細胞が少ないからである。  
抗原(アレルゲン)と抗体がバランスよくある場合はアレルギーにはならない。そのためには、普段の生活から見直す必要がある。

#### ⑥ アレルギーマーチ・・・

いろいろな要因が加わってアレルギー性疾患が現れ、その疾患が年齢とともに次々と姿を変えて、発症する事を「アレルギーマーチ(アレルギー進行)」といい、乳幼児期の食物性アレルギーから始まり、いろいろなアレルギー症状に変化し、最終的に大人のぜんそくになっていく。しかし、自然習慣がよければ、自然に良くなっていく。

#### ⑦ 免疫力で対抗・・・

腸内環境を整える→腸(小腸7m、大腸1.5m)は、体の中に7割ほど入っているため、第2の脳とも言われている。  
腸の中には、悪玉菌1割、善玉菌2割、日和菌7割が入っている。  
※1gの便に1.5kgの菌が入っていると言われている。

代謝を高める軽い運動→リスクを減らして生活する努力をする。  
また、眠る事で細胞が作られたり、成長したり、修復する。  
ストレスをためない生活をする事が大事である。

食物繊維や海藻、果物などビタミンEが含まれているものを摂取する事でも対抗できる。

#### 感想

今回、参加させてもらい、講師の安村先生が実体験をもとに話してくれたので、とてもわかりやすく勉強になりました。  
アレルギーを持っている生徒の学校に、より安心・安全に提供できるように高い知識を持って、これからの営業につなげていきたいと思えます。

以上