

「アレルギー化」
している!?

うさぎ アレルギーに ついて話そう



アレルギーは日本人にとても多いといわれています。
うさぎアレルギーだという飼い主の方もいるかもしれません。
アレルギーになったら飼えないの?
うさぎアレルギーとのつきあい方を、
アレルギー科のある佐野虎ノ門クリニックの
佐野靖之先生に聞いてきました。

監修・取材協力／佐野虎ノ門クリニック 佐野靖之先生
文／大野瑞絵 写真／平林美紀 イラスト／川岸歩



佐野靖之（さの・やすゆき）

佐野虎ノ門クリニック院長。東京アレルギー・喘息研究所所長。アレルギー性疾患全般が専門分野で、米国ネブラスカ州クレイトン大学アレルギー病センター勤務、同愛記念病院アレルギー呼吸科を部長として務めるなど多くの経歴を経て、2006年に開院。アレルギーの名医として有名。

ますます身近になるアレルギー



スギ花粉が飛び始めたことがニュースになるほど、花粉症（スギ花粉アレルギー）は日本人にとって身近なもの。国民のうち3人にひとりがアレルギー疾患をもち、その割合はますます増えていく傾向にあるのだそうです（今やふたりにひとりだと）。2015年には「アレルギー疾患対策基本法」という法律ができたほどです。

人にとって身近なもの。国民のうち3人にひとりがアレルギー疾患をもち、その割合はますます増えていく傾向にあるのだそうですが、その反応は過剰になるのをアレルギーといいます。

この異物のことを「抗原」や「アレルゲン」といいます。

体質的にアレルギーになりやすい人がアレルゲンを取りこむと、異物ごとに種類の違う抗体（IgE抗体）が作られます。抗体は、次に異物が入ってきたら撃退しようとしています。アレルギー反応が出るほどの量のIgE抗体が作られることを「感作」といいます。感作すると、そのアレルゲンが体内に入ったときにクシャミや鼻水、目の充血、かゆみなどの反応が出るようになります。

アレルギーとは、ごく簡単にいって、体内に侵入した異物に対し過剰に反応する体のしくみ（免疫反応）のこと。異物を排除しようとするのは体にとっていい反応ですが、その反応が過剰になるのをアレルギーといいます。

この抗原のことを「抗原」や「アレルゲン」といいます。

アレルギー疾患対策基本法

アレルゲンのなかのうさぎと牧草

スギ花粉、食事アレルギーとしてよく知られている甲殻類など、アレルゲンの数はとても多く、ペットが原因のアレルギーも一般的です。犬よりも猫アレルギーが多いですね」と佐野先生。毛垢やフケ、オシッコや粪、唾液などがアレルゲンになり、特にフケが多いとか。うさぎでもそうではないかとのことでした。

ペットと同じ空間で生活していると、空中に舞い飛んでいるフケを吸いこみます。体内に抗体が作られると、アレルギー症状が出るようになります。

牧草をあつかうとクシャミが出るという方もいるでしょう。牧草もアレルギーの原因物質としては有名ですが、一般には牧草の花粉がアレルゲンになります。



うさぎアレルギーに なりやすい人

誰でも、何年もの間アレルゲンを吸いこんでいると発症する可能性はありますが、アレルギー体質でなければ抗体が作られるのに長い時間がかかるたり、抗体ができない（アレルギーにならない）こともあります。

ただ、アレルギー体質の人は、今は発症していないなくても、今後発症の可能性が高いと考えたほうがよさそうです。「アトピー、アレルギー性皮ふ炎、花粉症などの人は、そうでない人よりも早く抗体が作られます」と佐野先生。

アレルギーを意識したことがなくとも、自分の家でだけクシャミや鼻水が出る、タバコの煙やほこりっぽい場所にいると苦しい、帰宅してうさぎのいる室内に入ったときにいやな匂いがして気になる、他人の強い香水や芳香剤などの化学薬品の匂いに敏感、といった人はアレルギー予備軍である可能性があります。



日本人は総アレルギー化している!?

「誰もがアレルギーを発症するわけではありませんが、患者の数はどんどん増えています。最近は日本人が『総アレルギー化』しています」という佐野先生。

環境汚染も影響しているそうです。ディーゼル車の排気ガスに含まれる汚染物質が体内に入ると、抗体を作りやすくなることが知られています。黄砂やPM2.5も関係しているとか。スギ花粉を吸いこんだだけならなんでもなくとも、この物質がくつづいて体内に入ると抗体を作ってアレルギーになりやすく、アレルギー疾患をもつ人が増えているのだそうです。喘息患者も増えているそつ。「私は今までアレルギーになつたことがないからこれからも大丈夫」とはいえないのかもしれませんね。

読むだけでムズムズしちゃう!? うさぎアレルギーの主な症状



目のかゆみ・涙目

アレルギー性結膜炎によって、目がかゆかったり、充血する、涙目になるといった症状が起こります。

連續してクシャミが出る、水っぽいサラサラした鼻水が止まらない、鼻がつまりといった、アレルギー性鼻炎の症状がみられます。

アレルギー発症をなるべく遅らせる

アレルギーを発症させず、悪化させないためには、できるだけアレルゲンに接触しないようになります。

大切なのは「換気」。風通しをよくしたり、吸引力の強い空気清浄機を使いましょう。

「掃除」もこまめにおこないましょう。掃除機は排気を吹き上げないタイプを選びます。

カーペットはフケがつきやすいのでベットアレルギーにはおすすめですが、うさぎがすべらないよう、カーペット類を敷いているお宅も多いでしょう。カーペットやラグの掃除は徹底しておこないましょう。

こまめな「ブラッシング」も有効です。うさぎの抜け毛やフケをよく取り除き、そのあともしっかりと掃除を。

また、お世話をするときにはできるだけアレルゲンを吸いこんだり接触したりしないよう、面倒でもマスク、エプロン、花粉症用のメガネなどを使うとよいでしょう。「マスクを二重にしたり活性炭入りのものを使うだけでもかなり違います」と佐野先生。

こういった掃除やお世話は、自分以外のアレルギーをもたない家族にやつてもらえるとなおいいそうです。

また、牧草によるアレルギー発症を防ぐには、開花する前の牧草を購入し、カビがはえないように保存するなどの対策もあります。

アナフィラキシーショック



ときには命の危険も

アナフィラキシーは、アレルゲンが体内に入ると全身にアレルギー症状が起こるもので、命の危険すらあるものです。スズメバチや薬剤によるものが知られているほか、ハムスターに噛まれた事例がニュースになりました。



うさぎでも起こる？



うさぎが原因のアナフィラキシーショックはほとんど知られていません。しかし、もしうさぎと接したあとで急に皮ふにアレルギー症状が出たり、息苦しくなる、血圧が低下するといった症状がみられたら、一刻も早く病院へ。

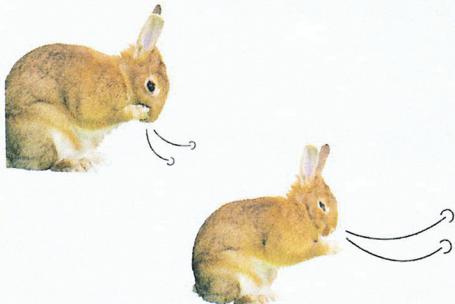
皮ふのかゆみ・発疹

アレルゲンが体内に入ったり、接触することでアレルギー性皮ふ炎が起ります。アトピー性皮ふ炎もアレルギーによる症状のひとつです。



喘息

呼吸をするときにヒュヒュー、ゼーゼーしたり、呼吸困難を起こします。風邪をひいて気道が炎症を起こしているときに発症しやすいといわれます。



咳・痰・息苦しさ

アレルギー性気管支炎によって咳や痰が出たり、息苦しさを感じたりします。

「あやしいな」と思つたら病院へ

うさぎを迎えてから気になる症状がみられるようになつたら、放置せずにアレルギー科のある専門病院を受診することをおすすめします。「うさぎアレルギー」だと診断されるのは不安かもしれません、がまんして放つておくと悪化することもあります。

最近の家屋は密閉性が高いので、つねに室内に存在するアレルゲン（うさぎの毛やフケ、牧草の粉末やカビなど）を長期にわたって吸いこむことになり、ひどい場合には喘息に進行することもあります。

特にともとアレルギー体质の人は、検査を受けたりして、かかりつけの病院を決めておきましょう。うさぎや牧草だけがアレルゲンではないので、確かめておくことは大切です。

「かかったかな？」のチェックポイント

- うさぎのいる部屋で
立て続けにクシャミが出る
- 水っぽい鼻水が止まらない
- 目がかゆかったり、充血している
- ふれたあとで皮ふのかゆみ

うさぎの主食が飼い主のアレルゲンに 牧草とアレルギー



これが原因かも、牧草の「カビ」

牧草のアレルギーと思われているものは牧草の「カビ」アレルギーかもしれません。牧草を一度に大量に購入するケースも多いですが、保存方法が悪ければカビは生えやすくなり、それを吸いこめばアレルギー症状を起こすことがあります。

違うタイプの牧草を試す

牧草の袋の底にたまって見えるような大きなカスではなく、目に見えないような微小な牧草の粉末がアレルゲンになる可能性があります。あまりはつきりしたことはわかっていないが、保存に気をつけていても症状が出るなら、圧縮してあるタイプや、ふるつてある牧草を試してみては。



牧草はアレルゲンとして有名

牧草は、アレルギーの原因物質として古くからよく知られています。アレルゲンの検査をする際の項目にも、飼い主にとってはおなじみのオオアワガエリ（チモシー）やカモガヤ（オーチャードグラス）などが含まれています。

牧草アレルギーは花粉アレルギー

一般に「牧草アレルギー」といわれるものは、牧草の花粉のアレルギーです。穂に花がついていて、花粉が舞い飛んでいるとアレルギーの原因になります。市販の牧草の多くは栄養価の高い開花期前に刈りとっているので花粉は飛びません。



食べやすく固めたペレット牧草、Pere☆Bokuダブルティモシー。(ウーリー)



牧草の粉をふるい落として
梱包した、ふるふるの粉なし
うさチモ。(ココロのおうち)



散らからない牧草として注目のオックスボウ
ハーベストスタックスシリーズ。(カワイ)



うさぎアレルギーでも 共存への道を



うさぎを手放す理由が「うさぎアレルギー」などよく聞きます。しかし、命に関わるようなひどい喘息でもないかぎり、うさぎを手放さなくてもいいケースが多いようです。

今は効果の高い薬剤もあります。きちんと治療をすればペットとの『共存』は可能です」と佐野先生。

これから迎えるなら、アレルギー体質の人はあらかじめ抗体検査をし、問題がなければ飼い始める。「抗体が作られるのには時間がかかるので、うさぎカフェのようなところでわ

ずかな時間ふれ合っただけでは判断はつかない」そうなので、やはり検査をしておくのが安心ですね。アレルギー体質だけれどもまだ症状が出ていないという人も、検査しておけば心がまえをしておけます。

アレルギーは非常に個人差が大きく、その程度も発症までの期間もさまざま。発症した場合には自己判断をせず、アレルギー専門医と相談しながら、共存を考えましょう。

誰もがすべてアレルギーになるわけではないので、むやみにおそれることはできませんが、発症しても共存できるという佐野先生のお話はとても心強いものでした。

アレルギーの抗体検査を受けてわかること

ウスダスト、ダニ、犬、猫などで、うさぎも調べることができます。

発症したら、アレルゲンとの接触を避けつつ

アレルギーがあるかどうかを調べる検査を「抗体検査」といいます。血液採取で簡単にでき、さほど高額ではありません。

検査には2種類あります。アレルギーになりやすいかどうかは、「非特異的IgE抗体」の量でわかります。通常誰もが抗体をもつていて、その基準値は170以下。170以下ならアレルギーは出にくいとされます。

個別のアレルゲンについて調べるのは「特異的IgE抗体」を検査するラストス「ア」というもの。「0」は陰性、「+」は陽性で症状は出ません。「-」から「6」は陽性。数字が大きくなるほど症状が激しくなります。

代表的な検査項目にはスギ花粉、ヒノキ、ハ

アトピー鑑別試験(ファディアーフ)

非特異的IgE

555 * IU/mL

アレルゲン名	測定値	クラス	スケール
すぎ	24.70 *	4	★★★★★★★★★★★★★★★★
家兎上皮	22.40 *	4	★★★★★★★★★★★★★★
ヤケヒヨウヒダニ	20.50 *	4	★★★★★★★★★★★★★★
ハウスダスト1	19.00 *	4	★★★★★★★★★★★★★★
おおあわがえり	17.40 *	3	★★★★★★★★★★★★★★
ハムスター上皮	5.73 *	3	★★★★★★★★★★★★★★
イス皮膚	2.38 *	2	★★★★★★★★★★★★★★
CAP カビーマルチ	0.85 *	2	★★★★★★★★★★★★★★
ネコ皮膚	0.59 *	1	★★★★★★★★★★★★★★

うさかん某スタッフが佐野先生の病院で受けたアレルゲン検査チャート。IgE値が555と、まぎれもないアレルギー体質。「家兎上皮」は「4」で陽性。チモシーである「おおあわがえり」も陽性。とほほ。でも負けません！

