



令和7年11月28日
世田谷区立若林小学校

学校保健委員会：学校医の先生より ご講演いただきました

11月20日（木）に学校保健委員会を開催いたしました。今年度は、学校医の先生に「**花粉症と舌下免疫療法について**」というテーマで、ご講演いただきました。講演の一部をご紹介します。

また、3ページ、4ページに健康診断のまとめを掲載しています。

1. 免疫の基本

- 免疫は、体を守る防衛システム。「自己」か「非自己」かを区別し、非自己を排除する仕組み。
しかし、誤って自分自身を攻撃することもある。（SLE、関節リウマチなど）また、妊娠など非自己を攻撃しないで寛容する現象も存在する。

2. アレルギーとは

- 本来無害な物質に対して、免疫が過剰に反応する「免疫の暴走状態」。
- 抗原（アレルゲン）に対し、免疫がIgE抗体を作る。抗原の再曝露により肥満細胞がヒスタミン等を放出し症状が出る。

3. アレルギー性鼻炎・花粉症

- 日本では患者が年々増え、**国民の約半数**がアレルギー性鼻炎を持つと言われる。
- 症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ。
- 診断：問診 鼻鏡検査 血液検査

4. 治療

●薬物療法

- 抗ヒスタミン薬（第2世代が主流：眠気・副作用が少ない）
- 点鼻ステロイド（ガイドラインでは第一選択）
- ロイコトリエン受容体拮抗薬

●舌下免疫療法

- 自宅ででき、重篤な副作用がほぼない。毎日舌下に薬を5分間置く。
- 3～5年継続で治療。アレルギー症状を治したり、長期にわたり症状を抑えたりする可能性のある治療法。
- 約70%の人に効果。そのうち20%ぐらいは症状がほぼなくなる。
- 絶対禁忌は少ないが、妊娠中・重症喘息・βブロッカー使用中は注意。

5. まとめ・科学者や実業家のお話から

- ・ 免疫とは「自己と非自己を識別するしくみ」
- ・ 「幸運は準備された心に宿る」(幸運というのは、自分が努力して努力してやっと訪れる)
- ・ 「運・鈍・根(巡り合わせや鈍くみえるほどの粘り強さ根気よく続ける力)」
- ・ 「思うは招く」意志が未来を招く。子ども達に「挑戦を 無理と否定しない」。

6. 質疑から

Q. 過去に行っていたような注射での治療法は今でもあるのか？

→ほとんど行われていない。効き目はかなりあるが、アナフィラキシーの危険性があり、一度出るとできない。安全性が第一。

Q. 舌下免疫療法により、他のアレルギーにも効き目はあるのか

→ない。保険適用のものは現在スギとダニのみ。

12月のめあて

かぜに負けない体づくり

うがい・手洗いをしっかりしよう

かぜ予防の基本は、うがい・手洗い
です。ウイルスや細菌を 体の中に入
れないよう、外から帰ってきたあと、
食事の前など、うがい・手洗いを
心がけましょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など