

アレルギー反応の起こる仕組み

食物によるアレルギーは、主にタンパク質によって起こります。タンパク質は、「アミノ酸」に分解されて腸壁から吸収され、体の中で必要なタンパク質に再合成されます。大量のタンパク質が一度に腸に入ってくると、消化能力をこえてしまいます。腸の粘膜が弱っている方は、分子量がまだ大きいままアミノ酸まで分解されずに体の中に入ってしまうケースが出てきます（リーキガット症候群）。そして、通常とは違うかたちのタンパク質を、腸で見張っていた免疫細胞が「異物」と認識すると、抗原抗体反応が起こり、アレルギー反応が出るのです。「過剰なタンパク質→消化不良→腸壁通過→アレルギー反応」という反応のことで、この免疫細胞は一度確認した「異物」を記憶していて、侵入するたびに追い出そうとします。これがアレルギー反応が起こる仕組みです。

食物アレルギーと言えば卵と牛乳が代表的ですね。卵や牛乳は鶏や牛が彼女たちの赤ちゃんに栄養を与える為のものです。だからヒヨコにとって卵の中の養分、子牛にとって牛乳は大切な栄養分であるわけです。でも人間の場合、もともと卵や牛乳のタンパク質を分解する酵素が十分には無いんです。特に赤ちゃんは、母乳から分解しやすいタンパク質を摂ることが出来るんです。なので卒乳するまでは、卵や牛乳を分解する必要がそもそもないので出来ません。これが特に乳幼児が卵や牛乳のアレルギーになりやすい理由です。赤ちゃん以外の場合では、分解酵素が十分でないことの他に「免疫寛容の機能障害」の問題があります。ところが食物アレルギーが起こっている場合は、分解酵素の不足と相まって、免疫細胞が過剰に「異物を認識」してしまうのです。また、分解しきれず利用できなかった分は、粗大ゴミとして残ります。これがゴミ屋敷のように、あなたの身体の中で腐って痛んでしまうんです。でも免疫細胞を正常化して、きちんとタンパク質を分解できるようになれば、アレルギー症状は出ないのです。ついでに落花生などの穀類、果物、ナッツ類に含まれる「生体防御タンパク質」のアレルギーについてですが、このタンパク質は種子を容易に消化させない為に分解しにくくなった進化の産物です。同じ種類のタンパク質ばかりを続けて摂らないことと、タンパク質を分解できるようなカラダの力をつけることがカギです。

薬を使わない薬剤師 山田 泰聖

大和酵素(株)顧問で薬学博士の鍋谷先生のところへ

大雨が降る梅雨の合間に2日だけ晴れの日があり、野菜などの生産農家で大和酵素(株)の顧問でもある薬学博士の鍋谷先生のお宅（兵庫県猪名川町）を大和酵素(株)矢野泰介社長とともに訪問しました。

無農薬、低農薬、減農薬の野菜や民間植物がたくさんあり、キャベツの外側の葉はたくさん虫に食べられた跡が…。太陽の光をしっかりと浴び、豊かな土壌で農薬を使わず育てるのはとても大変なことだとおっしゃっていました。毎日毎日畑へ行き、雑草や虫を取り除かないと追いつかないそうです。

また、写真は載せていませんが、牛糞などを肥料として使っています。農薬の害が言われている中で、無農薬や減農薬有機栽培などでやられている農家さんもだいが増えてきたように思えます。でも昔はこれが当たり前だったんですね。この先も農家さんは私たちにとって大切な存在です。

