

「衛生仮説」ご存知ですか？

最近、テレビのコマーシャルで、洗った後のまな板に付着している細菌を強調して、「除菌用の洗剤」を宣伝しているのがありました。そこまでして除菌が必要なのでしょうか。我々の体には細菌（雑菌）がいっぱい存在しています。皮膚にも口の中にも腸にも、そして周りの環境も雑菌だらけなのです。それらの雑菌と共存しながら我々は生きているのです。それらの数えきれない細菌やカビに対して我々は免疫という仕組みで何事もないように生活しています。

近年、アレルギー疾患（アトピー、鼻炎、喘息など）が急増していますが、世の中が余りにも清潔になり過ぎて、本来の免疫を刺激する細菌群が少なくなりました。そのため必要以上に食物や周りの環境物質（ダニや花粉など）を異物として過剰に反応してしまうのが、アレルギー疾患が増えてきた一因と考えられています。

1989年イギリスの Strachan 博士が「衛生仮説」を発表しました。抗菌グッズに囲まれたクリーンな生活環境は、アレルギー疾患を引き起こし易くするのではないかという説です。都会の子より農家の子、兄弟が多い子、チベットやインドネシアの子などはアレルギー疾患が少ないのです。

また乳幼児に過剰に抗生物質が使われているため、病原菌と共に無害な細菌までが一掃されてしまいます。また腸内細菌叢を乱して、抵抗力を減少させている可能性があります。

理論的には、アレルギーの原因物質（抗原）が皮膚や粘膜から侵入すると、リンパ球の未分化 T 細胞 (TN 細胞) が刺激され、

2型ヘルパーT細胞 (TH2 細胞) に分化し特異的 IgE 抗体の産生を促します。「TH2細胞」は、アレルギー反応である「抗原・抗体反応」を起こし易くする細胞です。

一方、抗原と共に細菌由来の物質（細菌毒：エンドトキシン）が TN 細胞を刺激すると、1型ヘルパーT細胞 (TH1 細胞) に分化し、IgE 抗体産生を抑制する役目があります。

つまり「TH1 細胞」が増えればアレルギーが減り、「TH2 細胞」が増えればアレルギーが増えるため、TH1 と TH2 のバランスが大事になります。アレルギー発症には細菌やウイルスに対する暴露という衛生環境因子が関与しているのです。

現代の社会では、インフルエンザなどの流行を防ぐために、どこにでもアルコール消毒剤が準備されています。感染の機会は減ると思いますが、逆に清潔になり過ぎてアレルギー体質になってしまうのも問題です。

人間は長い歴史の中で雑菌だらけの物を食べてきました。これから不衛生の環境に後戻りはできないにしても、床に落ちた物をフーフーして食べる「3秒ルール」や素手で握ったおにぎりを違和感なく食べるという事も必要だと感じています。余りにも無菌や除菌を求めていると、環境に順応しない抵抗力のない人間になるのではないかと危惧しております。現実的には、「過度に衛生的にならない様、ほどほどに」というところでしょうか。（たまなは）