

真菌類と健康

6月末にこのコラムでスギ花粉症にご注意ください、とお伝えしましたが、何と7月1日からスギ花粉症の方がみえました。ヒノキ、桜、梅と花粉症が続いています。8月に入るとサツキ花粉症がでてくると思われます。この蒸し暑さ、新型コロナデルタ株の爆発的な感染拡大のさなか、医療崩壊が目前に迫り、オリ・パラ選手も大変です。政権はこの事態を招いた責任を免れることはできないと思います。

さて、閉じこもりとマスク生活の中で真菌感染症が増えてきています。このコラムではカンジダについてお伝えしたことがありますが、スクリーニングで調べているカビのほとんどに何らかの反応をしている方が増えています。

マラセチア・フルフルは癬菌と言われ、正常皮膚の常在菌で、菌が増えますと、上半身にぶつぶつとした毛嚢炎、脂漏性湿疹様の皮疹が出ます。この菌に抗体が強くてできている方は常に痒みがあり、菌を減らすことが必要です。

スポロトリコーシスを起こすスポロトリックス・シェンキイは主に土の中にいて泥遊びや農作業で感染することがあります。感染するとリンパ管を通して上昇しリンパ節が腫れきたりしますが、この菌にアレルギーを起こしていると痒みが出てきます。

アスペルギルスは8月から10月に空気中に多くなりますが緑黒色で大量に吸い込むと、肺や気管支に炎症を起こします。

ペニシリウムは青、白、緑、黄色など100種類以上あり、よく野菜やフルーツに付き易くブルーチーズ、カマンベルチーズもペニシリウムの仲間です。ペニシリン系抗生物質にアレルギーを起こすこともあります。

クラドスポリウム、アルテルナリアは5月から7月、9月から11月空中に増えます。これらもアレルギーの様々な症状を引き起こします。

マスク下の皮膚に白癬菌（水虫菌）が皮膚炎を起こしていることもありました。

カンジダは誰でも腸内や口腔内、皮膚などにいますが、増えてくると痒みがでたり、カンジトキシンの影響がでたりします。

軽症の場合は抗真菌剤の外用や玉川温泉水（PH1.2）の塗布、ニンニク、ドクダミを服用したり、甘いもの、アルコール、デンプン類を減らし、善玉菌を取り入れる食生活の改善を行います。それで治らなければ、抗真菌剤の内服を行います。肝障害が起こりやすい薬なので注意しながら使います。体を良く動かし、ストレスを溜めず、30分程は外出し日光を浴び（熱中症に注意して）、睡眠を充分取ってください。メンタルに問題を抱えている方はバッチフラワーレメディも必要になります。ご相談くだされば、選んでみます。無理を続け、免疫が低下しますと、カビが増えますので、ご注意ください。 鈴木富美