

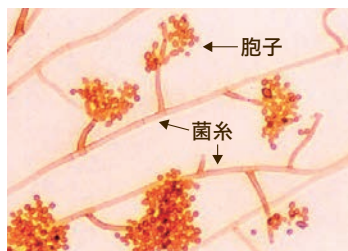
人間の生活に多くの恩恵をもたらすカビ

今年もまた梅雨の季節がやってきました。中国では「梅雨」を「^{ばい}黴雨」と書くことがあります。この「^{ばい}黴」という字には「カビ」の意味があり、梅雨の時期は湿度が高く、食品や衣類にカビ（^{ばい}黴）が発生しやすくなるため、「^{ばい}黴雨」という表記が使われたとのことです。これからの時期に厄介者扱いされるカビ、実は人間の生活に多くの恩恵をもたらす素晴らしい微生物でもあります。そこで今回は、カビの利点について紹介します。



カビとは？

「カビ」は俗称で、^{きんし}菌糸と呼ばれる糸状の体を持つため正式には糸状菌と呼ばれ、キノコや酵母と同じ真菌類に分類されます。菌糸の先に孢子（植物の種のようなもの）を作り、この孢子が風や動物などによって移動した先で湿度・温度・栄養などの条件が揃うと新たに菌糸を出して増殖していきます。（図1）ちなみに、カビが増殖して目に見えるようになると緑色や黒色となりますが、これは孢子の色です。



【図1】カビの構造

チーズの熟成

ブルーチーズ（ロックフォール、ゴルゴンゾーラ、スティルトン：世界三大ブルーチーズ）やカマンベールチーズは、ペニシリウム属のカビ（アオカビ）によって作られます。カビがチーズの内部に繁殖することで、独特の風味や香りを生み出し、食感も変化します。

醤油・味噌・日本酒の醸造

アスペルギルス属のカビ（コウジカビ）は、日本の発酵食品に欠

かせないカビです。中でもアスペルギルス・オリゼー（黄麹菌：キコウジキン）は、醤油、味噌、日本酒やみりんなどの醸造に重要なカビで、日本醸造学会では「国菌」として選ばれています。魔法の調味料と呼ばれる塩麹も最近では有名ですね。

人類の救世主

人類史上初めての抗生物質であるペニシリンは、ペニシリウム属のカビから発見されました。この発見により多くの人類が感染症から救われました。これまでに発見された他の多くの抗生物質も、カビから作られています。

カビが人類にもたらす恩恵の一部を紹介しましたが、残念ながらカビの中には人に健康被害をもたらすものもあります。発酵食品等に用いられるカビは大丈夫ですが、同じ仲間の一部のカビは人に対して健康被害を起こす毒（カビ毒）を産生します。アフリカや東南アジアなど一部の地域ではカビ毒に汚染された食品摂取による健康被害が発生しています。しかし、これまでの調査では、日本において健康被害を起こすようなカビ毒汚染は起きていませんのでご安心ください。

お知らせ

7月26日（土）「食の安全おしゃべり会～集まれ！食品のカビについて知りたい人～」を開催します。名古屋英大学の中島先生を講師に迎え、学習会と疑問・質問等にお答えします。

[お申し込みはこちら↑](#)

あなたの
ギモン
に
お答え
します

ヨーグルトがいつもより水っぽい気がする…傷んでる？

ヨーグルトは牛乳のタンパク質が乳酸菌のはたらきにより固まってできたものです。衝撃や振動、横倒しの影響で塊が崩れ、乳清（ホエー）が出たり、柔らかくなったりします。また温度上昇による発酵の進みや、逆に凍結の影響などでも乳清が出てくる場合もあります。しかし乳清の中には、水溶性のタンパク質やミネラル、ビタミンなどの栄養素がたっぷり！カレーやスープなどに使われることも多いです。ぜひ捨てずに一緒に食べるか、料理に活用してみてください。

それでも乳清が気になる…
という方は、保存方法に注意しましょう！

- 衝撃が伝わりやすいドアポケットへの保存を避ける
- 冷気に直接当たる場所等、過度に冷えてしまう場所を避ける
- 開封したら早めに食べる（日数の経過やかき混ぜなどにより分離しやすくなります）



わたしの
ひとこと

我が家の孫達5人は私にとってかわいいのですが怪獣でもあります。家に来ては騒ぎ、散らかし、壊していきます。今だけかと思っはいますが帰った後の静けさは天国に感じます。
（50代／各務原市 ともびんさん）

今月のテーマ 小児に対する舌下免疫療法について～当院での経験から～

舌下免疫療法とは

舌下免疫療法はアレルギー疾患に対する治療法の一つで、アレルゲンを少量ずつ体内に経口摂取することで粘膜を通じて体内に吸収させ、免疫寛容を誘導しアレルギー症状を軽減・根治に導くことを目的としています。従来の皮下免疫療法と比べて痛みがなく、自宅で簡易的に継続できるため、患者の負担を軽減させるメリットがあります。特にスギ花粉症やダニアレルギーに対して有効とされ、日本でも近年注目されています。

鼻アレルギー診療ガイドラインにおける治療法の選択においても、抗原除去・回避とともに重症度に関わらない基礎治療に位置づけられており、当院でも開業以来多数の小児（5歳以上）およびその親御さんを中心とする成人においても実施してきました。

舌下免疫療法の治療の流れ

まず、問診と臨床症状または血液検査から適応の有無を考慮し、事前説明を十分行ったうえで治療方針を決定します。小児でも特に小学生以上の患者には、治療効果と安全性、開始後の具体的な方針をしっかりと説明します。親御さんだけでなく本人に対する必要十分な説明が※アドヒアランスの向上に結びつく日々の診療で実感します。

初回投与と1週間後の増量（維持量）投与を朝の外来において数人単位で実施しています。グループ形式で行うことで「自分だけではない」という安心感を持ってもらう工夫をしています。

その後は毎日、自宅で投与する形で続けて副作用の有無を慎重に観察しながら、時には量を微調整し継続的に投与していきます。

十分な効果が現れるまでには時間がかかることが多く、一般的には3年以上の継続が推奨されていますが、治療を始めてから1年目に症状の軽減がみられるケースも多く経験します。

ただし、長期的な効果を得るためには根気強く続けることが重要であり、治療を中断してしまうと効果が不十分になってしまうこともあります。

副作用としては口の中のかゆみや腫れ、喉の違和感、耳のかゆみなどの局所的な症状があり、まれに全身性のアナフィラキシーを起こすことも報告されていますが、当院では全身症状誘発の経験はなく、安全性が高い治療と考えられます。

終わりに

最後に、舌下免疫療法はアレルギー疾患に対して根本的な改善を目指す治療法であり、薬に頼る頻度を減らせること、長期的な医療費の抑制につながることなどの利点が挙げられます。

特に、小児や若年層において有効であり、早い段階から治療を始めることでアレルギーの進展を防ぐ可能性もあり、患者の生活の質を大きく向上させる治療法です。そのため、患者との連携を密にとりながら計画的に治療を進めていく事が大切だと考えます。

せつかめんえきりょうほう
舌下免疫療法

※病気に対する治療方法を患者が十分に理解し、服用方法や薬の種類に十分に納得した上で実施・継続すること。

15年ほど前からボランティアガイドを多くの人と交流を楽しんでいます。他県の方々とのお話も良いですよ。後期高齢者の私には健康の基です。
（70代／大垣市 今の細道さん）

わたしの
ひとこと

