

町医者だより

平成25年06月号

ストレスと喘息

〈発行・お問合せ先〉

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

ヤッポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポー改札口)

2分ミスタードーナツ並び

ヘアサロンAsh向かいビル2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

「仕事が忙しくなってから喘息になったのではないかと思うのですが、ストレスで喘息なるのでしょうか？」とよく患者さんに聞かれます。それに対してこれまで「喘息とうつ・パニック障害との関連性は指摘されているがストレスが喘息を引き起こしているのかよく分かりません。気管支が環境変化に過敏なように、ストレスにも過敏なのかもしれません」と答えてきました。医学論文のデータベース(PubMed)にストレス誘発性喘息(stress-induced asthma)という概念がないか幾度となくアクセスして検索してきましたが、これはという論文がヒットしませんでした。今回たまたま今年発表された総説を発見しました(Brain, Behavior, and Immunity誌29巻、2013年)。今月はその総説の話をしします。

精神的ストレスが免疫機能の変調をもたらす

以前からこの町医者だよりで話していますが、これまで「喘息＝アレルギー」と考えられてきましたが、それ程単純ではないことが分かってきています。アレルギーはヘルパーT(Th)細胞というリンパ球の一種のTh2細胞が関係しています。このTh2細胞が分泌するインターロイキン(IL)-4、-5、-13がB細胞(リンパ球)からのIgE分泌を促進し、また好酸球というアレルギー細胞を組織に引き寄せます。免疫にはもう一つ細胞性免疫に関係するTh1細胞という別のリンパ球の集団があってTh2細胞に対して抑制的な働きを持つTh1サイトカインを分泌します。ヒトは精神的なストレスを受けるとコルチコトロピン放出ホルモン(CRH)、ノルアドレナリンなどのカテコラミンやグルココルチコイド(ステロイド)などのストレスホルモンの分泌が増加します。実はTh1細胞にはストレスホルモン受容体があって、その刺激でTh1サイトカインの分泌が低下します。Th1サイトカインの分泌が低下すると、細菌やウイルス感染を抑制する細胞性免疫機能が低下し、またTh2細胞の活性が上昇してアレルギーが悪化することになります。

精神的なストレスが気管支粘膜上皮透過性を亢進

ストレスホルモンのCRHは肥満細胞の受容体に結合し血管内皮細胞増殖因子(VEGF)が分泌され、気管支上皮の透過性が亢進します。この亢進が起きるとアレルギーの刺激物質であるアレルゲンやウイルスや細菌の侵入を容易にします。

精神的なストレスが細菌叢も変化させる

全く知らなかったのですがストレスホルモンに触れると細菌の特性が変わるそうです(この分野の研究を微生物内分泌学というそうです)。細菌の遺伝子発現に変化が見られ、より感染性が強まる菌種もあるそうです(この分野は正直勉強不足です。これから勉強します)。

ストレス→感染→喘息悪化がキーワードです

上記のこと、すなわち精神的ストレスは免疫機能の変調をきたし、気管上皮を傷害し、おまけに気管にいる細菌の感染性をも高めます。このことから、ウイルス感染や細菌感染の頻度が増えます。喘息の悪化要因として最大のものは感染症すなわち風邪をひくことです。つまり、精神的ストレスは喘息の発症の原因とは言えませんが悪化要因とも言えそうです。最近当院通院中の方で、「笑いヨガ」を始められたという方がいらっしゃいました。良いことだと思います。精神的ストレスの元を絶つことは無理ですが、発散する方法を真剣に考えるべきだと改めて思いました。いつもいつもお勧めしていますがまずはウォーキングなどで体を動かして汗をかくことが心のデトックスにもつながるのではないのでしょうか。