

協力医の健康コラム

腸内環境と花粉症の関係について

医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純



腸内細菌叢（腸内フローラ）は免疫系の発達と恒常性維持に深く関わっており、花粉症を含むアレルギー性疾患との関連が近年注目されている。弘前大学の研究では、1092名を対象に腸内細菌の多様性と吸入性アレルギー感作の関係を調べた結果、アレルギーにさらされているようなアレルギー患者では腸内細菌の多様性が有意に低下していると報告されています。特にバクテロイデス目の細菌が相対的に多いという特徴が示され、腸内細菌叢の乱れがアレルギー感作の成立に影響する可能性が示唆されています。

さらに、2024年の研究で、特定の腸内細菌属がアレルギー性鼻炎の発症リスクに因果的に関与する可能性が示されたとの報告もあります。例えば、ルミノコッカス群の最近はアレルギー性鼻炎のリスクを上昇させる因果関係が示され（オッズ比1.26）、フシカテニバクターは血管運動性鼻炎のリスク増加と関連したとのことです。これは、腸内細菌が短鎖脂肪酸や神経伝達物質を産生し、炎症反応や自律神経系を介して鼻粘膜の反応性に影響するというメカニズムであり、腸内細菌がアレルギーにも大きく関与していると考えられます。

一方、2025年系統的レビューでは、アレルギー性鼻炎患者と健常者の間で腸内細菌の多様性や主要な細菌門の構成に有意差が見られないとする報告もあり、研究間の不一致も指摘されていますので、まだまだ発展途上の分野とも取れます。腸内細菌は国や文化でも大きな違いがあり、個々の家庭でも違うと言われています。少なくとも腸内細菌叢は花粉症の感作や症状発現に関与する可能性が高いと考えられますが、因果関係や特定菌種の役割についてはまだ議論が続いているとのことです。わたしたちはアレルギーの季節を健康に乗り切るためにも、腸内の環境を整え腸内細菌の多様性維持やプロバイオティクスの活用が症状改善に寄与すると考えます。



退職・着任のご挨拶

お世話になりました！

居宅介護支援 管理者：川瀬奈保子

SAKAESTA(さかえすた)が開所したときからこちらに来ましたので、今月で丸4年間の経ちました。その間 たくさんの方々に助けていただき、大変お世話になりました。12月末に退職することになりました。

皆様もどうぞお身体に気を付けてお過ごしください。今までありがとうございました。



よろしくお願いします

居宅介護支援 管理者：高橋大輔

12月1日に本郷台駅前地域ケアプラザ居宅介護支援の管理者として着任いたしました 高橋大輔です。

以前は中区にある本牧原地域ケアプラザでもケアマネジャーとして従事しておりました。栄区は、子どもを連れてあーすぷらぎに遊びに来たり、上郷森の家にカブトムシがいらないか探しに来たりと、思い出のある土地でした。

皆さまが、住み慣れた地域で自身らしく生活できるよう、精一杯支援してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

第16号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた



SAKAESTA News

発行日 令和8年1月1日
発行責任者 館長 高橋 順一

区連会承認番号 401号

横浜市本郷地区センター
横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ
さかえ区民活動センター

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます

昨年も多くの方々にSAKAESTAをご利用いただき、さまざまな出会いやつながりが生まれた一年となりました。改めまして皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

おかげさまで開所から早4年、SAKAESTAがより一層「顔馴染みが増える場所」「ホッとできる居場所」となるよう、地域の声に耳を傾けながら運営してまいります。皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年もどうぞお気軽にお立ち寄りください。

SAKAESTA職員一同

SAKAESTAフェスタ 2025 報告

11月16日(日)たくさんの方々にお越しいただき、2025年のSAKAESTAフェスタも大盛況に終わることができました。登録団体を含め40もの参加ブースが展開し、来館された方々との楽しい交流が広がっていました。2026年度フェスタの参加団体は6月下旬より募集開始予定です！



◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157
FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ケ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会・さかえ区民活動支援協会 グループ



さかえすたのHPです！
イベント情報もここから



◆開館時間◆

月曜～土曜日 9:00～21:00
日曜日・祝日 9:00～17:00

◆休館日◆

毎月第3月曜日（施設点検日）
＊月曜日が祝日・振替休日にあたる場合には、その翌日
年末年始（12月29日～1月3日）