

編集室

かぜと鼻毛

風邪のシーズンです。われわれ内科開業医は、いかに患者さんから風邪を貰わないようにするか腐心しております。そんなある朝、鏡をのぞくと鼻毛がバカボンのババくらい出ている。「これははますい」と処理をしようとしたとき、ふと、あるおっさんの一言を思い出しました。「鼻毛を切ったんで風邪ひきましたわ」さも周知の事実のように語られたが、その風邪と鼻毛の因果関係は本当にあるのだろうか…。風邪についてはかねがね思っていた疑問がいくつかあるのでこの際、しらべてみることにしました。

まず本題の前に、ネットで「鼻毛」とひくと不要な知識が次々とヒットしてきます。「鼻毛を抜く」とは慣用句でなんと「女が惚れている男を手玉に取る」ということだそうです。「鼻毛を数える」「鼻毛を読む」とも言うらしい。これを英語で言うと“*She's got him under her thumb (by short and curlies)*”と聞いてもないのに書いてある。ローリングストーンズのファンならわかると思うが、アンダーマイサムってそういう意味だったんだ！ちなみにカッコの中は単なる強弱で、なくても意味は同じ(下品さは激増*)。驚きついでに「尻の毛を抜く」と調べてみると、これは、「根こそぎ持っていく」という意味かと思ったら「相手の油断している間に出し抜くこと」でした。

本題です。鼻毛を切ると風邪をひくのか。答は、おそらくイエス。文献を発見しました。イスタンブールのHacettepe大学医学部の研究(Int. Arch. Allergy. Immunol. 2011;156:75)。外来の鼻炎患者233人を鼻毛が「少ない」「中ぐらい」「多い」の3群に分けて喘息の有無を比較した。喘息罹患率は「鼻毛少」群で16.7%、「鼻毛中」群は26.2%、「鼻毛多」群は44.7%。つまり鼻毛が減ると喘息はなんと3倍に！これはもう「鼻毛を切ると風邪をひく」のエビデンスとしてもいいでしょう。風邪と喘息はちょっとちがうけど、外来で鼻毛判定されたトルコ人被験者の方々に免じてよしとしましょう。

風邪をひいたら熱が出る。熱を下げることに楽になるが、発熱は免疫活性の一環であって、薬で抑えると免疫を低下させるような気がする。結局、熱は薬で下げたほうがよいのか、そうでないのか。これも長年の疑問でした。答は最近のNew England Journal of Medicine (NEJM)にありました(2015;373:2215)。ICUで発熱した患者にアセトアミノフェン1gかプラセボを6時間ごとに投与した。アセトアミノフェン投与でICU滞在日数が1日ほど減ったが(生存者において)、28日後、90日後の死亡率に差はなし。つまり、熱を下げて少なくとも悪くなることはないようです。

寒くなると風邪が増える。これは経験上間違いない。しかしそれはなぜなのか。寒さで免疫力が落ちるといいますが、「免疫力」の指標ってなに？白血球みても意味ないし…ということで免疫力の測り方についての最新の知見です(NEJM 2014;371:380)。人の体は、たくさんのウイルスと共存している。これをviromeという。細菌叢と同じ概念です。免疫レベルが低下するとその程度に応じてさまざまなウイルスの再活性化がおこる。このウイルスの種類や量を最新の核酸解析技術を用いて測れば「免疫力」の評価につながるというのです。ちなみに細菌叢は調べても免疫機能検査にはならない。免疫反応の妙が解き明かされつつあるようです。今後は楽しみです。

最後に鼻毛に対する風邪とは関係ない疑問。鼻毛の伸びというのは、なぜ、鼻の出口のところでぴたりと止まるのか。眉毛や耳毛もちょうどいい長さで止まる。髪の毛や髭は伸び続けるのに。しかし、歳をとるとその制御が弱ってきますよね。過剰な耳毛や鼻毛は加齢のマーカーか。そういえば私もひそかに鼻毛を切ることが増えてきました。悲し〜い！

(小園 亮次)

*短く縮れた毛つまりあそこの毛

広島県医師会速報 2016年(平成28年)2月25日

●発行所／一般社団法人 広島県医師会 〒732-0057 広島市東区二葉の里三丁目2番3号 TEL 082-568-1511 FAX 082-568-2112
広島県医師会HP <http://www.hiroshima.med.or.jp/> E-mail: kouhou@hiroshima.med.or.jp

●編集者／広島県医師会長 平 松 恵 一
(広報委員)山中 祐介、小園 亮次、高路 修、佐々木 達、佐々木 龍司、谷 充理、中尾 三和子、平林 直樹、
正岡 良之、吉田 良順、小笠原 英敬、水野 正晴、岩崎 泰政

●印刷所／レタープレス株式会社 〒739-1752 広島市安佐北区上深川町809番地の5 TEL 082-844-7500 FAX 082-844-7800