

さくら

NPO法人相模原アレルギーの会
〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2
boon 相模大野サウスモール 3 階
ユニコムプラさがみはら
TEL: 042-745-8801 FAX: 042-745-8821
メール: allergy-kai@sagamihara-allergy.org
HP: <https://sagamihara-allergy.org>

成人食物アレルギーの最新情報

相模原病院福富です。

よろしくお願いいたします。

今回お話しするのは。

1. 食物アレルギーとは？
2. 成人食物アレルギーの特徴
3. 花粉症との関係
4. 食品を触る職業の方は要注意
5. その他最近の話題
6. 生活上の注意



1. 食物アレルギーとは？

用語の定義

○食物アレルギーとは？

医学用語の食物アレルギーと一般的な食物アレルギーとは若干違います。食べ物を食べて痒くなり、湿疹がでることを一般的にはいいますが、医学用語としての食物アレルギーは、特定の物質（主に外来物質）に対する免疫機序を介したメカニズム、副反応をさします。

○医学用語としての“食物アレルギー”

「食物過敏反応」には IgE 抗体が関与しており、一般的な食物アレルギーは IgE 依存食物アレルギーとっています。検査しなければわからないことがあります。他のメカニズムで起こっていることもあり、食物アレルギーと言って私のところにくる患者さんの半数以上は食物アレルギーではない。本当のアレルギーは免疫反応のことをいいます。食物アレルギーの有病率はだいたい 3% くらいです

本日は「IgE」について話をします。

大人と小児の食物アレルギーの違いは、乳児、幼児は牛乳、卵、小麦を食べてすぐに蕁麻疹やアナフィラキシーがでる一般的に即時型症状というタイプが多い。大人の場合果物、甲殻類など即時型が多いです。変わった特殊型と言われる人も多く、

この号には

- 1 頁：成人食物アレルギーの最新情報
- 7 頁：医師のつぶやき：咳喘息と言うセンス
- 8 頁：報告
- 8 頁：第 32 回講習会質疑応答

FDEIA (food-dependent exercise-induced

anaphylaxis, 食物依存性運動誘発アナフィラキシー) や OAS (oral allergy syndrome、口腔アレルギー症候群) と言われている人です。 FDEIA は小麦粉やエビ、果物が多く、OAS は果物で症状がでます。このように大人と小児では原因食物、症状の方

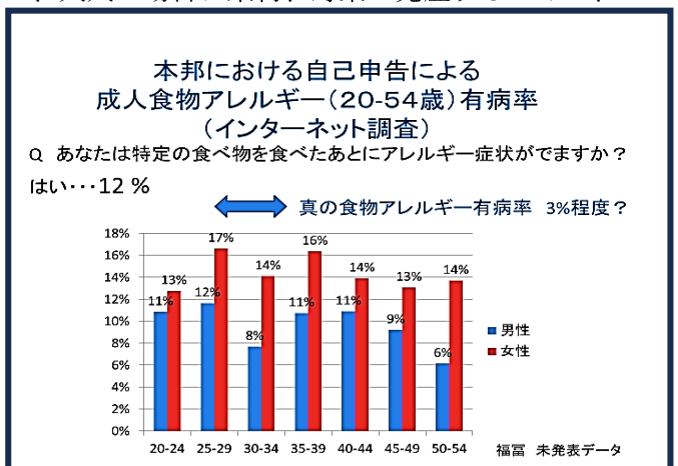
成人食物アレルギーの症状は小児と異なる

<IgE 依存性食物アレルギーの臨床型分類>

臨床型	発症年齢	頻度の高い食物	耐性獲得(寛解)	アナフィラキシーショックの可能性	食物アレルギーの機序
食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎	乳児期	鶏卵、牛乳、小麦、など	多くは寛解	(+)	主に IgE 依存性
小児で多い 即時型症状 (蕁麻疹、アナフィラキシーなど)	乳児期～ 成人期	乳児～幼児： 鶏卵、牛乳、小麦、 ピーナッツ、木の实類、 魚卵など 学童～成人： 甲殻類、魚類、小麦、 果物類、木の实類など	鶏卵、牛乳、 小麦 は 寛解しやすい その他は 寛解しにくい	(++)	IgE 依存性
特殊型 食物依存性運動誘発 アナフィラキシー (FDEIA)	学童期～ 成人期	小麦、エビ、果物など	寛解しにくい	(+++)	IgE 依存性
口腔アレルギー症候群 (OAS)	幼児期～ 成人期	果物・野菜・大豆など	寛解しにくい	(±)	IgE 依存性

成人で多い

食物アレルギーの診療の手引き2020より
などがだいぶ違うということが解ると思います。
一つの原因食物があって小児の場合は発症しますが、大人の場合は果物、野菜で発症するタイプ、



小麦粉で運動すると発症するタイプ、合併する方が
いますが高頻度ではありません。具体的に乳糖アレ
ルギーや (乳糖不耐症)、山芋はイガイガを持っている
ので食物アレルギーではないということです。

1 ページ右下の図はインターネットでのアンケート
結果です。10 人に 1 人が何らかの食物アレルギーが
あると回答しています。



2.成人の食物アレルギーの特徴

アレルギーのタイプを示しています。大人では甲殻
類、果物、小麦、子供と大人では症状の出方が違いま
す。食べ物を食べたら口の中が痒くなる、腫れる。

運動を食べた後に症状がでる。FDEIA については多い
食べ物は

果物、野菜、小麦、甲殻類、スパイスなど。

OAS は主に果物類 (口腔内アレルギー症候群) で、食べ物
を食べたら口の中が腫れる。

FDEIA は原因の食物を食べただけでは発症せずに運
動をすること

でアナフィラ
キシーショッ
クを起こして
しまいます。

OAS は原因の
食べ物がハッ
キリわかって
いるので発症
を避けること

ができますが。FDEIA は食べても症状がでず、本人
も原因の食べ物が分からないことがあります。(食物
依存性運動誘発アナフィラキシー)

成人と小児とは原因食物が違い、果物、小麦、甲殻
類が多い。成人食物アレルギーは個々に違う症状、原
因であるが一つにまとめて「成人の食物アレルギー」
多様性に富むといっています。大人の個々発症は違う

成人に特徴的な症状: OASとFDEIA

口腔アレルギー症候群(oral allergy syndrome; OAS)

食物による口腔粘膜における接触蕁麻疹症状
主に新鮮な食物摂取後15分以内に口腔、口唇、咽頭後部の痒痒感、口
腔内のヒリヒリ感、腫脹、喉頭閉塞感がおこる

食物依存性運動誘発アナフィラキシー (Food-dependent exercise-induced anaphylaxis; FDEIA)

1. アレルギーのある食物摂取 ⇒ 問題なし
 2. アレルギーのある食物摂取 + その後 運動
⇒ アナフィラキシー
- ✓ 再現性が低い (同じものを食べてもアレルギーが出たり出なかったりする)
 - ✓ 原因食物が何か分かりにくい

ら入ってきて発症する。発症機序でも色々です。まと
めると大人食物アレルギーの特徴は即時型と言わ
れるものもありますが。OAS.FDEIA というタイプが
多い。原因食物も牛乳とか卵とかはあまりありません。
小麦粉、甲殻類が多い。発症機序として色々です。腸
管からの発症は食べ物以外が原因です。皮膚とか、鼻
の粘膜とか介して発症することがある。とにかく多様
です。

成人食物アレルギーの特徴

○臨床病型

OAS,FDEIA>即時型

○原因食物

小麦、甲殻類、果物>卵、乳

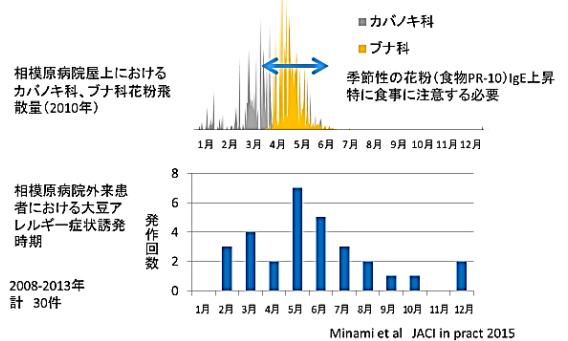
○発症機序

腸管外感作発症 * 食べること以外の原因

○多様性

成人は小児より長く生きているので、アレルギーに
なる理由もそれぞれ違い、小児のアレルギーとは違
って一言では大人のアレルギーの説明はできない。

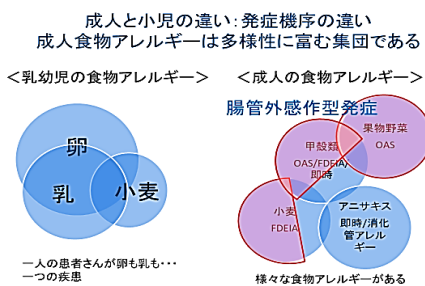
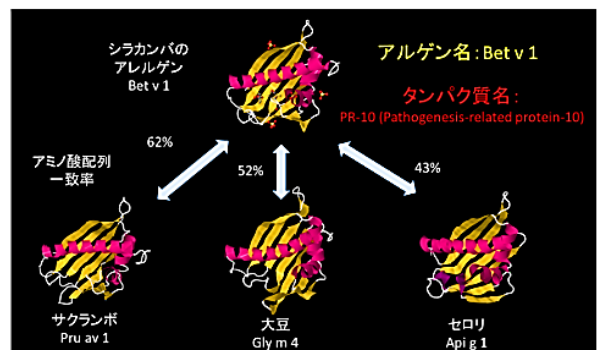
PFASの食物アレルギー-症状には季節性がある
カバノキ科花粉飛散時期に大豆アレルギーの発症も増加する
→ 5, 6月には特に食事に注意するように指導



3.花粉との関係

成人食物アレルギーの大半が花粉症との関係があり、

花粉のアレルゲンと果物野菜のアレルゲンは 形が良く似ているものがある



理由で発症して
います。食べ
すぎて発症する。
なにか鼻から、皮膚か

花粉症から発症している。そのことを*花粉症食物アレルギー症候群 (PFAS) といいます。

*日本で代表的なものは広葉樹との花粉症との関係

食物アレルギーを話すうえでこの広葉樹のカバノキ科 (ハンノキ、シラカンバ) の花粉症との関係は重要です。この花粉は鼻、のどや咳になりやすいです。問題はこの花粉が食物アレルギーの原因になることです。症状はバラ科で OAS の症状になる特徴があります。30 代の女性を検査したところスギ、ハンノキなども陽性でした。食べ物の検査、皮膚テストするとリンゴとかモモで反応がありました。この方は花粉アレルギーがあり、果物アレルギーも両方あります。大事なのは両者の因果関係で必ず花粉アレルギーが原因で結果として果物アレルギーになっている。この現象のことを花粉食物アレルギー症候群とよんでいます。なぜ花粉と果物が関係してくるかという花粉のアレルゲンと果物のアレルゲンの形が似ているものがあるためです。

***花粉のアレルゲンと果物のアレルゲンはよく似ている。**

シラカンバのアレルゲンと果物、野菜のアレルゲン、たとえばサクランボ、大豆、セロリなどのタンパク質がよく似ているために、アレルギーが起こる。人が花粉症になってこのアレルゲンに対して IgE 抗体という免疫反応を示す。食べ物の中にも同じ人間の IgE 抗体は本当はサクランボを食べたのに花粉が入ってきたと勘違いして反応してしまい、食物アレルギーになってしまう。

モモと花粉症

大人になってモモアレルギーになる原因としてけしてモモを食べ過ぎで発症したのではなく原因は花粉症であるということです。ハンノキや花粉に暴露されてこの中のアレルゲンにアレルギーになるということです。IgE 抗体がモモのアレルゲンと花粉のアレルゲンを区別できないことで起きてしまったことです。花粉は 1 年中色々な花粉が飛んでいます。

日本の五大花粉

アレルギー検査	陽性の割合
スギ、ヒノキ	<u>58%</u>
カバノキ科 (ハンノキ、シラカンバ)	<u>13%</u>
イネ科 (カモガヤ、オオアワガエリ、ハルガヤ初夏の	

花粉が飛んでいます。)	<u>27%</u>
ブタクサ	<u>17%</u>
キク科	<u>16%</u>

相模原市は特に花粉が多く飛びます。

わが国の主な花粉と交差反応する果物野菜

花粉	果物野菜	交差反応に関与するアレルゲン	特徴
スギ・ヒノキ	バラ科果物、柑橘系	Gibberellin-regulated protein (GRP)	目の腫れ アナフィラキシー 加工品でも症状でる
カバノキ科 (ハンノキ、シラカンバ)	バラ科(リンゴ、サクランボ、モモ、ナシ、イチゴ、プラム) ヘーゼルナッツ マメ科(大豆、ピーナッツ) セリ科(ニンジン、セロリ)	PR-10	口やのどの症状 加熱したら食べられることが多い
イネ科 (カモガヤなど)	ウリ科(メロン、スイカ、キュウリ) トマト、オレンジ、バナナ、アボカド	Profilin	口やのどの症状 加熱したら食べられる
ブタクサ	ウリ科(メロン、スイカ、キュウリ) トマト、オレンジ、バナナ、アボカド		
ヨモギ	ウリ科(メロン、スイカ、キュウリ) トマト、オレンジ、バナナ、アボカド セリ科、スパイス	?	

花粉症イコールスギ、ヒノキという訳ではありません。食べ物アレルギーの関係ではスギ、ヒノキより圧倒的にカバノキ科が重要になります。

他の花粉で色々なパターンがあり果物アレルギーになります。↑は原因花粉とそれによっておこる食物アレルギーの図です。右中央(わが国の主な花粉と交差反応する果物野菜)一番多いのがカバノキ科、バラ科とか大豆特に豆乳で起こります。食べると喉が痒いという症状になります。OAS になるという方が多いです。スギ、ヒノキ (GRP) は目が腫れる。アナフィラキシーになりやすく、加熱しても、100 人に 1 人加工食品であっても食べられない。

カバノキ科 (ハンノキ、シラカンバ) PR-10 バラ科

OAS (喉が痛くなり、腫れることも) 加熱処理すれば食べられる。全国的に多いのがこのパターンですが。草のパターンではブタクサ、ヨモギよってプロフィリン (profilin) アレルギーになって幅広い色々な種で果物の OAS になり口喉の症状になります。このアレルゲンも熱に弱いので加熱して食べられます。最近分かってきたのはスギ、ヒノキでも殆どおこらないがごく稀に GRP というアレルゲンによってバラ科、果物柑橘系によってアレルギーになることが解ってきた。スギ、ヒノキ花粉症の 100 人に 1 人いるかないかではないかと思えます。このアレルギーの特徴としては OAS ではありません。食べると目が腫れる。アナフィラキシーになって酷い症状になります。この場合加熱しても加工品でも症状がでます。だいぶ症状の出方が違うので特徴的で

す。この症状は最近分かってきたことで世界でもわかかってきました。どんな研究で分かったかというところ3つのタイプの中で GRP は世界中どこでもあるというわけではありません。日本とイタリアと南フランスです。その共通点はなにかというところスギ、ヒノキがある。



フランスでは南側のヒノキ花粉が多い地域により多くの Pru p 7 (GRP) による桃のアレルギー患者がいる



FIGURE 1 Prevalence of Pru p 7 sensitization in southern France in relation to cypress pollen exposure levels. Cypress pollen levels: green, low exposure region 1; yellow, intermediate exposure region 2; orange, high exposure region 3; red, very high exposure regions 4 and 5. Birch pollen exposure follows an inverse gradient and is virtually absent in the southernmost part delimiting the region of Marseille (5). Pru p 7 sensitization: blue circles: sensitized subjects; white circles: non-sensitized subjects. The size of each circle indicates the number of subjects it represents. Small black and white symbols indicate sites of pollen covering. Cypress pollen map reproduced with permission¹⁷

Klingebl et al. Clin Exp Allergy 2019;49(4):526-536

赤い○のところが GRP (スギ、ヒノキ) の木が多く生えている地域です。青い丸は GRP のモモのアレルギー患者さんの数です。赤い○のところにスギ、ヒノキの花粉が飛んでいるところに GRP の患者さんが多くモモアレルギーの人が多くいるということです。地域差を見るとスギ、ヒノキの花粉が飛んでいる地域で GRP のアレルギーの人がいる。日本は全国でこのような患者さんがいるということです。

花粉と食物の関係は大雑把にいうと花粉症です。なにを言っているかというところ花粉症が良くなると食物アレルギーがよくなり、悪くなると食物アレルギーも悪くなる。というところがある訳です。カバノキ花粉で大豆アレルギーになってしまったという患者さんのカルテでは 5.6 月が集中していることがわかります。同じように食べているなか 5.6 月患者さんが多いというのはどういうことかというところ、原因になるカバノキ科の花粉が春飛ぶからなのです。カバノキ科の花粉が多く飛ぶと IgE 抗体も増え、その時だけの症状がでる。

花粉食物アレルギー症候群の人=重症花粉アレルギー 花粉によるほかの症状にも注意が必要

花粉症で来しうる症状

花粉症の症状は目・鼻だけではない！

- ✓ のどの痛み、咳(多い)
- ✓ 頭痛(25%)
- ✓ 発熱、だるい(10%)
- ✓ 喘息発作(スギでは稀、他の花粉ではときどき)
- ✓ 皮膚炎(ときどき)
- ✓ 腹痛・下痢(まれ)
- ✓ 果物・大豆等への食物アレルギー(ときどき)
- ✓ アナフィラキシー(まれ)

頻度は高く無いが、かなりわずらわしい ひどい場合は命に関わる

また季節を過ぎれば症状も落ち着き IgE 抗体が下ります。スギ花粉が飛んでいる時は特に注意しないといけません。



花粉食物アレルギー症候群の人=重症花粉アレルギー 花粉によるほかの症状にも注意が必要

花粉症で来しうる症状

花粉症の症状は目・鼻だけではない！

- ✓ のどの痛み、咳(多い)
- ✓ 頭痛(25%)
- ✓ 発熱、だるい(10%)
- ✓ 喘息発作(スギでは稀、他の花粉ではときどき)
- ✓ 皮膚炎(ときどき)
- ✓ 腹痛・下痢(まれ)
- ✓ 果物・大豆等への食物アレルギー(ときどき)
- ✓ アナフィラキシー(まれ)

頻度は高く無いが、かなりわずらわしい ひどい場合は命に関わる

花粉症は目と鼻の症状が代表ですが。一度花粉症になると全身に症状がでる可能性があります。殆どの方は目と鼻だけです。症状が酷い方は色々です。どんな症状がでるかというところ喉、咳、頭痛、熱が出る、怠い、ぜんそくが起こる、皮膚炎がおこる、お腹が痛くなる。その中で食べ物を食べると食物アレルギーが出る。ごく稀に花粉だけでアナフィラキシーになることがあります。頻度は低いですがかなり煩わしい症状が花粉だけでもでるとこの認識が必要です。これは特にイネ科がおこるようになります。イネ科花粉症の方が吸うと色々起こります。春のスギ、ヒノキはあまりおきません。以下は耳鼻科の医師が報告している事例です。

土手で遊んでいて。8 歳児は食物アレルギーも無かった。呼吸困症状がでた。調べていたらイネ科のカモガヤ花粉を大量に吸っていたことが解りました。

海外の事例



2016 年 11 月 21 日メルボルンで雷雨ぜんそく発作が起こりました。午後 6 時に雷雨がはじまり、3500 人が呼吸器症状による救急外来を受診。それ以上の患者が一般医療機関や薬局等に詰めかけました。この雷雨ぜんそくで亡くなられたのは 10 名 にものぼりました。救急受診した患者の内訳をみると。

○既知のぜんそく患者：現在のぜんそく 28% 過去のぜんそく 15% ○ぜんそく既往者の 55% がコントロール不良。○アレルギー性鼻炎 87% でした。雷雨によってぜんそくの原因なり花粉が強風より花粉破裂し細かくなり鼻の奥へと入り込んだためにぜんそく発作が起きた。花粉高湿度環境下では破裂し、細胞質の破片を放出する。日本はこのようなことは起きていないかと思うが。アレルギーを持っているのな

ら、川や草むらなどには近寄らないように気をつけることが大事です。木の花粉は山梨から東京まで飛んでいます。どこに、近くにどんな木が生えているかを知っておくことです。草の場合 100m 程度しか飛びません。アレルギーがある人は川沿いに住まないこと。

花粉と食物アレルギー

・成人の食物アレルギーで最も多い：花粉食物アレルギー症候群 (PFAS) 近くにスギ、ヒノキが無くともどこに生えているかを確認することが重要です。山梨県のスギが東京までとんでしまいます。カバノキ花粉症の患者さんの家近くに生えていることが多いので近くに何が生えているかとチェックした方がよいでしょう。草の花粉は草がぼうぼうに生えている近くにいかなければ症状が起こらないという特徴があります。症状がでなくするようになるには花粉が飛んでいる時期に草ぼうぼうの所に行かないことが大事です。

★最も多い：カバノキ科 アレルギーバラ科、豆乳の OAS・加熱した果物野菜は食べられることが多い・PFAS は重症花粉アレルギーの部分症状食物アレルギー症状に季節性あり。その他の花粉アレルギー症状もひどいく花粉アレルギー症状として、ぜんそく発作やアナフィラキシーもありうる。

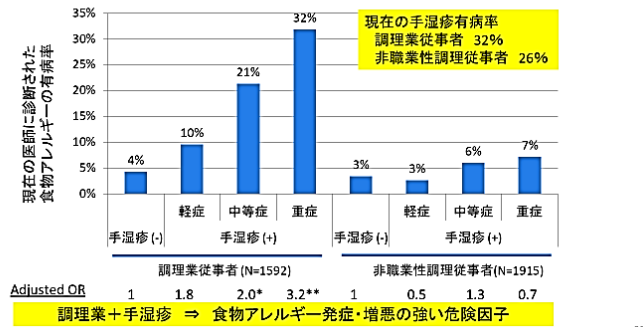


4. 食品を触る職業の方は要注意 食物アレルギー

元々食物アレルギーが無い方がレストランで調理師として働くようになり、水仕事が多いので手荒れを発症。荒れた手で調理をしないといけない状況でエビとかを触った時に痒くなる。エビのボイルした時の蒸気を吸って苦しくなる。職場で症状がでるようになりひどくなると最終的に甲殻類が食べた時に食物アレルギーがでてしまうという患者さんがいます。以前インターネットでバイトを含め調理業の人に手荒れがあるかどうかを調べました。また食物アレルギーを持っているかを聞きました。調理業をしている人の手湿疹が特に重症な人の 32%の人が食物アレルギーがあると回答しています。3人1人という割合です。食品を使う主婦は毎日違う食品なのでそこまでは酷くありません。仕事で食品を扱う人は食物アレルギーになりやすいのだと思います。食物アレルギーが発症してしまった場合は一番良いのは転職です。原因食

品と縁のない生活をするのが良いのです。それができなければしっかり手袋をして調理をおこなう。手荒れによってアレルギーが体内に入りこんでいますので手袋をすることにより手荒れがすくなくなりアレルギーの反応が軽くなる。数年たってから原因食品が食べられることもあります。発症に理由がハッキリしている人は仕事を変えるとかの対策をとることで

調理業従事者、主婦における手湿疹と食物アレルギーの関係



最近多いのは小児から食物アレルギーがあり卵のアレルギーで、成人になるにつれて大丈夫となった。生卵さえ避けていれば大丈夫になっていたがアルバイトで調理に携わりました。頻繁に手を洗うので荒れた手で卵を触ることで卵の食物アレルギーが再発してしまうということが結構多い。元々食物アレルギーがある方は仕事のせいでまた食物アレルギーが悪化することがあります。小児の食物アレルギーは増えています。年齢が上がるにつれ良くなってきても、職業によってはまた食物アレルギーになりえるので、考えなければいけません。

5. 最近の話題

アニサキス症(一般的には胃アニサキス症といいます)、アニサキスというのは魚にいる寄生虫です。大人の魚アレルギーは仕事で発症することが多いですが。仕事以外で魚アレルギーを発症するのは稀です。それよりアニサキスによってアレルギーになる方が圧倒的に多いです。イカ、アジ、サバなど青魚に寄生率が高い。一般的にはサバにあたって胃が痛いことを胃アニサキス症といいます。生きたアニサキスに感染した状態とよく言われます。アニサキスのアレルギーは熱でも壊れないことはわかっています。加熱した魚でもアレルギーがでるので食べない方が良く一般には言われていますが、ここが問題でアニサキス症とアニサキスアレルギー同じなのか違うのか。一般的にアニサキ

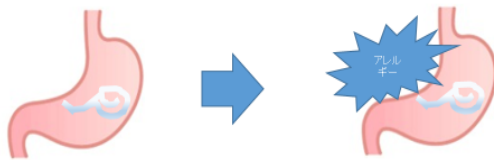
ス症というのはアニサキスの虫が胃の粘膜に侵入して痛くなる、虫が死んでいれば症状がでませんと言われていました。予防方法としては生で食べない。加熱して食べる、冷凍して虫を殺せ。と国の通知です。最

から、多くが GAA ではないか。食物アレルギーは食べてから 2 時間で症状がでるが、アニサキスアレルギーは 4.6 時間とタイムラグがあります。おそらく食いついてから症状がでるまでには時間がかかると思います。アレルゲンというたんぱく質が口から入れば 2 時間以内に殆ど症状がでます。アレルギーの検査で IgE 抗体を調べれば診断がつかます。アニサキスというのは魚にいる寄生虫です。アニサキスによってアレルギーになる方が圧倒的に多く、イカ、アジ、サバなど青魚に寄生率が高い。

Gastroallergic anisakiasis (GAA) の概念 (スペインのアレルギー科医による)

アニサキス初感染

アニサキス再感染



無症状(消化器症状のみのこと?)
その後1か月かけてアニサキスIgE抗体上昇

胃痛→全身性アレルギー症状
アニサキス感染がなければ症状が起こらない

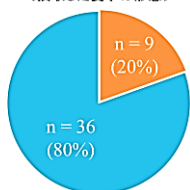
胃痛のみの場合が胃アニサキス症?

近は胃に食いついて痛いのではなく、アレルギー反応で痛いのだと解ってきました。

○アニサキスアレルギーは予防としてアニサキスのはいつている魚介類は加熱していても食べないでくださいと言われていました。しかしアニサキス症と同じアレルギーでメカニズムなのに予防方法が違うのか、よくよく考えると矛盾点がでてきます。同じですがデータが無いため混沌としています。文献でスペインのアレルギー会が GAA という言葉を提唱しています。何かというとアニサキスでアレルギーがでるのは生きたアニサキスに感染していないとアレルギー症状がでない。生きたアニサキスがはじめて胃にくらいついても症状がでない。食いつかれているとアレルギーの数値が上がりもう一度アニサキスに食いつかれるとアナフィラキシーになるという概念を GAA と言っています。外来にきた患者さんの多くが生食を

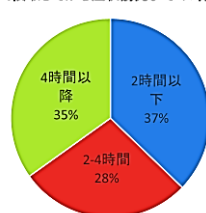
2012/4~2019/9に当科を受診した
アニサキスアレルギー患者(n=45)
受診のきっかけになったエピソード

<摂取した食事の形態>



■ 生食
■ 生食と非生食

<摂取してから症状誘発までの時間>



外来患者のほとんどがGAAを疑う臨床症状

Hamada et al.

していました。火を通した食事だと症状がでないこと

○昆虫食

まだ昆虫食のアレルギーを診たことはありませんが。アレルギーがでると思います。どんな人が起こるかという甲殻類アレルギーを持っている人です。甲殻類と甲虫は節足動物の仲間です。甲虫の中には甲殻類と同じ物質が入っています。おそらく甲殻類アレルギーの人が昆虫食を食べれば起きるとおみます。日本ではまだ症例はありませんが。中国では昆虫食でアナフィラキシーを発症しています。昆虫と甲殻類は生き物としてよく似ています。甲殻アレルギーの人は全員が起きるとは限りませんが、絶対アレルギーが起きると思います。コオロギパウダーは甲殻アレルギーの人はやめていた方がよいでしょう。

○化学物質過敏症

最初に食物アレルギーの人は半数以上ではないと申し上げました。その半数の方は化学物質過敏症の方です。どんな病気かという化学物質過敏症を発症する前から非IgE機序の過敏体質がある。子どもの頃から色々なものに反応していたがいつもアレルギー検査では陰性だといわれる。アルコールは少量飲んでも動悸が起こる体質がある。

発症・増悪のきっかけ よく経験する病歴: 新居に入る、新しい家具を買う、職場の改造、新車を買う、特定の内服薬、などに契機に発症。家のシックハウス症があり、色々な食べ物で反応、薬でも反応してしまう。という方が多いです。

多種化学物質過敏症の顕在化

よく経験する病歴: その後の体調不良が続き、いろいろな食物の摂取で、のどが絞まる感じ、下痢、動悸がでる。食べられないものはどんどん増えて、今は米しか食べられない。たばこの煙でも同症状、電車にの

ると臭いので同じ症状がでる。薬をのんでも同じような症状がでる。インフルエンザワクチン接種で倒れた、病院で点滴したら倒れた、など。

化学物質過敏症の治療はアレルギーではないので反応する薬や食べ物を避ける。栄養状態を良くすることが大事だと言われています。



6.生活上の注意点

現代人は資的栄養失調

病気は根が深く、なぜ病気がよくなるのか。それは環境だったりする。症状を引き起こしている原因は何だろうということを考えるのがアレルギー界で、アレルギーの背景に食生活とか生活習慣の問題があることが非常に多いです。自分で悪い生活を不自然とは考えておらず。現代の食生活や環境が複雑に絡み合っていることがアレルギーを悪くしている。それを掘り下げて考えることは難しく、生活習慣の中で何が一番大切かという「食事」なんです。現代は質的栄養失調である。アレルギーに限らず他の病気でも背景に栄養失調の問題がある。簡単にいうとカロリーが多すぎる。ビタミン、ミネラル、たんぱく質が少ない。普通に生活をおくっていけばこうなり個人の努力では正直どうにもならない。今私たちが食べている物自体に問題がある。しかしある程度解決することができます。対策として砂糖をとらない、たんぱく質を 1 日 1g/kg にしっかりとる。(体重 50 kg の人は 1 日 50g です。肉だと 300g と結構な量を摂取しないとイケません。) なるべく自炊すること。加工食品は基本的に栄養価が落ちていると言われています。自炊すればまだまだしになるということです。日本ではこのような研究はおこなっていませんが、米国では砂糖をたくさん飲む子供はぜんそくが多いという研究をされています。外来患者さんに砂糖を控えてもらおうと。よくなったという患者さんもいます。ぜんそくというより鼻炎がよくなる方がいます。

★まとめ

結語

- 成人の食物への過敏症状: 半数がアレルギーではない
- 果物アレルギーは、花粉アレルギーの部分症状
- 調理師は食物アレルギーになりやすい
- 慢性的な症状に対しては、生活の見直しも必要

詳しく知りたい方は本を出しておりますのでよろしくお願いいたします。

ご清聴ありがとうございました。

福富友馬先生の著書です。(まとめ: 荒川)



ご清聴ありがとうございました

医師のつぶやき (25)

咳喘息と言うセンス

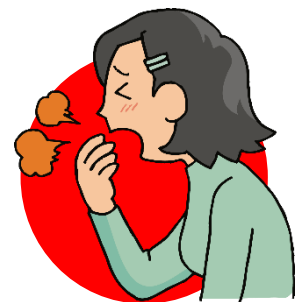


聖マリアンナ医大横浜市西部病院

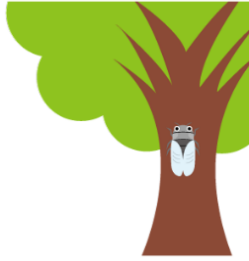
呼吸器内科主任医長

粒来 崇博 (つぶらい たかひろ)

咳喘息、という言葉聞いたことがあるかと思えます。咳喘息は、cough variant asthma の日本語訳で、主に 2 つの意味で使われています。①軽症で喘鳴まで悪くならない喘息、②咳症状が著しい喘息、の 2 つです。喘息は、アレルギーからくる好酸球性の気道炎症があり、気道が敏感になり、刺激に対して狭窄して症状が起きる病気です。症状としては、咳、喘鳴、呼吸困難がありますが、軽症の場合、咳しか出ないことがままあります。②の咳症状が著しい方は、喘息の治療をしても咳の症状だけかなりひどい場合です。これは、最近の研究では咳感受性と言うものがあって、喘息と関係なく咳だけがひどくなるとされています。最近咳感受性治療薬としてリフヌアが販売されました。つまり、咳喘息は喘息です。喘息という漢字だとゼイゼイする息となりますので、ぜいぜいしていない方は喘息ではない、と勘違いしやすい。これを避けるために、咳主体の方もいらっしゃるよ、喘鳴がなくても治療しようよ、という意味で私は

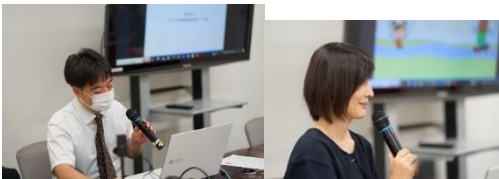


使っています。とてもセンスがある言葉で私は好きです。一方で、英語は微妙な感じがしております。asthma という言葉は、古代ギリシャ語の鋭い咳が語源です。ですから、cough variant asthma は「咳の出るタイプの鋭い咳の出る病気」で、まるで「白い白馬」みたいな気持ち悪さがあります。言葉は正確であることとともに、よく伝わるのが大事です。昔、息子が小さかった頃、夏の早朝に「パパ、蟬の抜け殻が歩いている！」と言われたことがあります。蟬の幼虫が土から出てきたところを発見したようです。正確には蟬の幼虫が歩いているのですが、よく意味が伝わってきました。言葉は大切に使いたいですね



★報告

★第 33 回講習会を開催いたしました。



第 32 回質疑応答から 回答長谷川真紀先生

A. 咳が続く、痰もでてよく治りません。

Q. 正直痰。咳の薬は効きません。

色々でていますが、効くのは「コデイン」だけです。コデインも濃度が高いと麻薬になります。新しい基準リフヌアがでていて、効果があります。メジコン、レスプレート、アストミン昔から使われている咳止めは風邪をひいた時に一時的に使用するにはいいのですが、咳が残るぜんそくに使っても効きません。3 剤合剤を使った方がよいと思います。吸入ステロイドというのは基本的に予防薬です。良い状態の時に使って良い状態をキープするための薬

です。良い状態の時に吸入ステロイドが効いているのか、吸入ステロイド薬が無くても良い状態なのか分かりません。ですから吸入ステロイド薬を減らすのは非常に難しいです。

Q.レルベア 200 で体調は安定しています。減らすべきでしょうか？

A. 減らすタイミングですが、アレルゲンの種類によって悪い時期がだいたい決まりますよね。花粉が飛ぶ季節であれば春、ハウスダストの時は秋です。その時期に薬を減らすのは避けた方がよいでしょう。アレルゲンが少ない時期、風邪をひきにくい時期に減らすのが良いですね。減らす事を焦ってはいけないと思います。

治療薬も最後に吸入ステロイドだけになったら成功かなとおもいます。



こちらの QR コードで HP に飛びます。

★連絡先

〒252-0303

相模原市南区相模大野 3-3-2

Bono 相模大野サウスモール 3 階

ユニコムプラザさがみはら

NPO 法人 相模原アレルギーの会

Tel:042-745-8801 Fax:042-745-8821

メール:allergy-kai@sagamihara-allergy.org

HP:https://Sagamihara-allergy.org



GSK グラクソ・スミスクライン株式会社