

# ママのビタミン

なんか  
かゆいよー



## 花粉症患者にみられる食物アレルギーについて

皆さんの中には、果物や生野菜を食べた時に、唇、口の中、喉に違和感や耳の奥のかゆみなどを覚えたことがある方がいらっしゃるかもしれません。こうした口腔アレルギー症状に、花粉症が関連していることはご存じでしょうか。

### ①なぜ花粉症があると果物などでアレルギー症状が出るの？

アレルギーはアレルギーを引き起こす物質(アレルゲン)が体の中に入ることによって、身体を守る免疫細胞が過剰に反応することによって起こります。果物や野菜に含まれるアレルゲンは、花粉症のアレルゲンと構造が似て

いることがあります。このため、果物や野菜を食べた時に免疫細胞が「体内に花粉のアレルゲンが入ってきた」と誤って認識し、過剰に反応し、アレルギーの症状を引き起こすことがあります(これを交差反応といいます)。

### ②食物アレルギーと花粉症のアレルゲンの関係について

特定の花粉にアレルギーを有する場合に果物や野菜による食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。一部の例を以下に紹介いたしますが、これ以外の組み合わせで起こることもあります。

カバノキ科(シラカンバやハンノキなど)が原因の花粉症がある場合

リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、アンズ、アーモンド、大豆、ピーナッツ、緑豆もやし、キウイフルーツなど

ヒノキ科(スギ)が原因の花粉症がある場合

トマト

イネ科やキク科(ブタクサなど)が原因の花粉症がある場合

メロン、スイカ、トマト、キウイフルーツ、オレンジ、ピーナッツ、ズッキーニ、キュウリ、バナナなど

### ③なぜ、果物などの食物アレルギーは口腔などだけに症状が現れることが多いの？

子どもの食物アレルギーは、「皮膚がかゆくなる」、「蕁麻疹が起る」など全身に症状が現れることが一般的です。一方、大人の食物アレルギーに多い果物や野菜のアレルゲンは消化されやすく、胃の中で分解されることで症状が現れにくくなるためです。従って、唇や口腔内、喉などの胃に入る前にアレルゲンに触れた部分に限定的に症状が現れることが多くなっています。但し、まれに全身にアレルギー反応が広がってしまうアナフィラキシーショックが起こってしまうことがあるので注意が必要です。

#### 対処方法

- 該当する花粉の飛散時期に症状が悪化しやすいので、その時期に原因となる食物の摂取を出来るだけ避けるようにしましょう
- 運動前に原因食物を出来るだけ摂取しないようにして、もし原因食物を摂取した場合は、食後最低2時間は運動を避けましょう(運動などをすることにより消化管からのアレルゲンの吸収が高まり、アナフィラキシーが誘発されることがあります)
- 症状が強い場合は、抗アレルギー薬の服用で症状を抑えることが出来るので皮膚科やアレルギー科を受診するようにしましょう

参考資料：食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版

薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、薬の相談テレホンまで ☎059-228-1113(平日9:30~12:00,13:00~16:30)

協力/ 三重県薬剤師会 〒514-0002 津市島崎町311番地 <http://www.mieyaku.or.jp/> 三重県薬剤師会 検索