

# アレルギーについて(後編)

アレルギーの予防対策で重要なことは、アレルゲンを体内に侵入させないことです。侵入経路と防御策を把握しておきましょう。

## アレルゲンの侵入経路

最も多いのは口や鼻、目など外部に触れやすい部位からの侵入です。

吸入アレルゲン：鼻

食物アレルゲン：口、皮膚

昆虫アレルゲン：鼻、皮膚

薬物アレルゲン：口、皮膚、血管

接触アレルゲン：皮膚

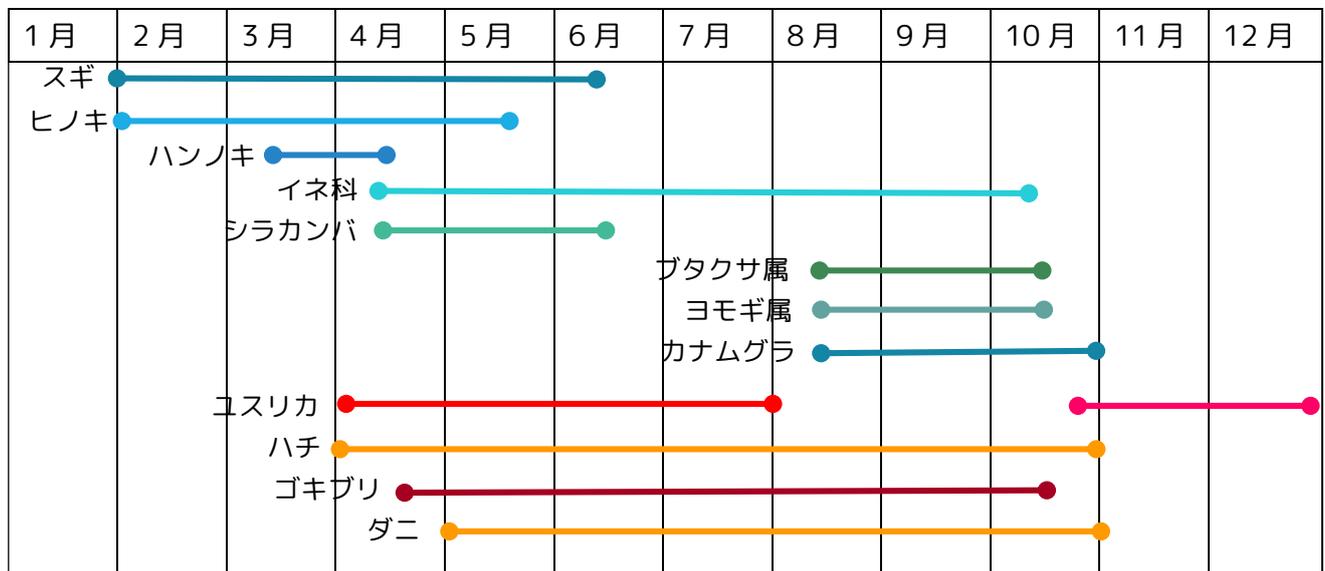
### ポイント

目や鼻の粘膜が乾燥・充血、肌荒れなどでバリアが壊れているとアレルゲンが侵入しやすくなります。しっかりと保護・保湿をしましょう。

## アレルギーが起こりやすい時期

季節性アレルギーで最も多いのは花粉症です。2019年の学会調査において、花粉症全体では42.5%、スギ花粉症は38.8%であり、10年間で10%以上増加していると報告しています。

花粉は飛散時期、昆虫は発生時期を把握し、その間はしっかり防御するようにしましょう。



※地域によっては、発生時期や終了時期が前後しますのでご注意ください。

## アレルギーは一つだけではない

アレルギーは一つ一つのモノではなく、モノに含まれるアレルゲン(抗体)が引き起こします。

花粉食物アレルギー症候群：花粉症を持つ人が同じ抗原を持つ果物を食べた際にアレルギーを発症することがある

ポークキャット症候群：猫アレルギーがあると特に豚肉でアレルギーを発症することがある

α-Gal 症候群：マダニに咬まれた経験がある人は、豚肉や牛肉でアレルギーを発症する可能性がある

ラテックスアレルギー：特定の食品でアレルギーを発症することがある

花粉症を持つ人が注意したい食品

花粉	食物
ハンノキ	リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、杏、アーモンド、大豆、ピーナツ、 緑豆もやし、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ など
シラカンバ	リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、プラム、イチゴ、キウイフルーツ、メロン、 カキ、ブドウ、スイカ、トマト、マンゴー など
スギ・ヒノキ	トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ
ブタクサ	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナ など
ヨモギ	セロリ、人参、クミン、コリアンダー、フェネル、マンゴー など

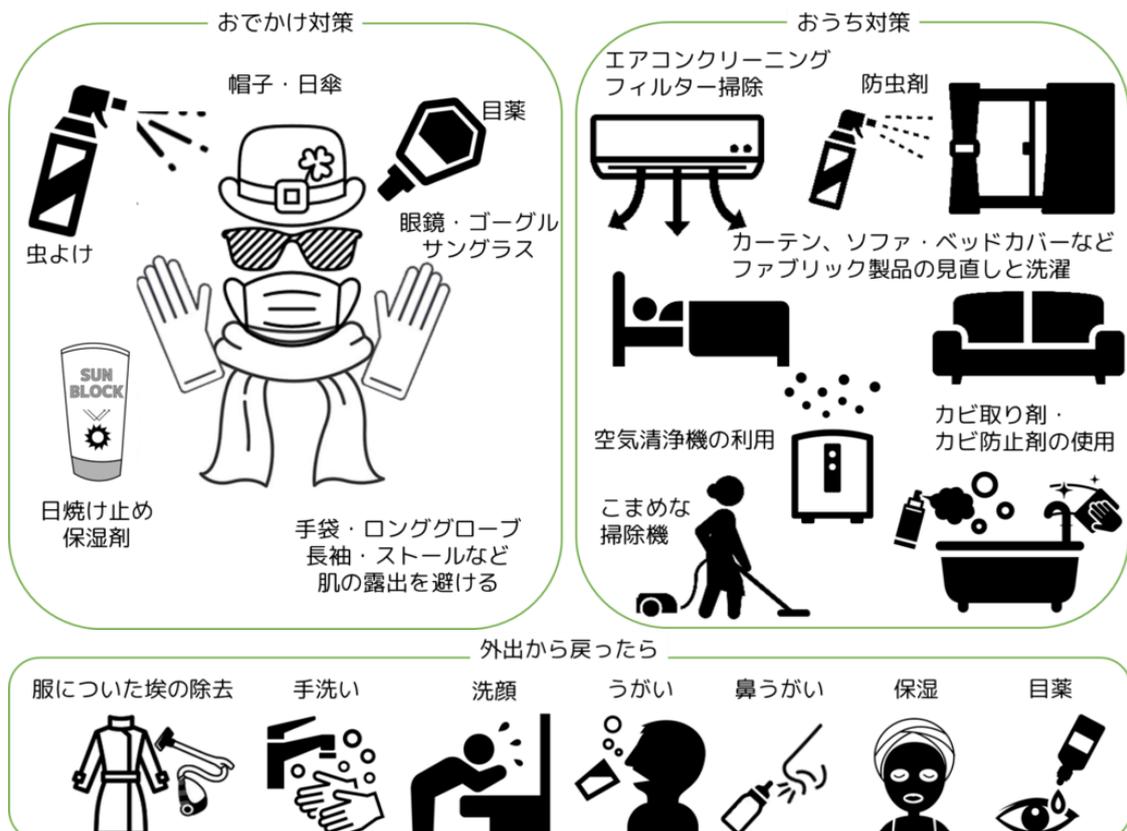
花粉食物アレルギー症候群は、唇や喉・舌などにしびれやイガイガ、腫れなどの症状が出現することから、口腔アレルギー症候群とも呼ばれます。

ラテックス(ゴム)アレルギーを持つ人が注意したい食品

ハイリスク	アボカド、クリ、バナナ、キウイフルーツ
リスクあり	リンゴ、人参、セロリ、メロン、ジャガイモ、トマト、イチジク、パパイア、メロン、 マンゴー、パイナップル、モモ など

アレルギー対策をしましょう

アレルギー発症の予防には、アレルゲンを侵入させないことです。そのためには何がアレルゲンであるかを知り、しっかりとバリアを張る必要があります。





## 食物アレルギー対策

食品には、アレルギーを引き起こす特定原材料の表示が義務化されているものと任意で表示されるものがあります。必ず確認するようにしましょう。

	特定原材料
表示が義務化されているもの	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
表示が任意であるもの	アーモンド、カシューナッツ、マカデミアナッツ、ごま、大豆、オレンジ、キウイフルーツ、りんご、バナナ、もも、やまいも、あわび、いか、いくら、さけ、さば、鶏肉、豚肉、牛肉、ゼラチン

特定原材料は加工して使われることも多いため、合わせて原材料も確認しましょう。

名称	〇〇
原材料名	小麦粉、そばがき、卵白、卵黄、アイスマルク、バター、プロセスチーズ、乳糖、生乳、加糖れん乳、ピーナッツバター、アーモンドオイル、イカ墨、オレンジジュース、ビーフコロッケ、ごま油、大豆油、ブイヨン、がらスープ、ポークウインナー、リンゴ酢、ゼラチン、ブイヨン、マヨネーズ、うどん、ハム、パン、しょうゆ、レシチン、卵殻カルシウム、ホエイ、カゼイン、乳糖、グルテン、デュラムセモリナ・・・など

※原材料名に記載されているものは、全て特定原材料を含む加工品です。参考にしてください。

## 薬物・接触アレルギー対策

初めて購入した化粧品やシャンプー・コンディショナーを使用する前、ヘアケア剤は使用する毎にパッチテストを行いましょう。

製品	方法
外用薬、化粧品	二の腕の内側やフェイスラインにテスターを塗布し、約 30 分後に変化が無いか判定する
パーマ、染髪剤	原液を二の腕の内側に 5×5cm 位に直接塗布し、20～30 分後に変化が無いか判定する
湿布・テープ剤	小さく切ってそのまま貼付し、テープで固定し、30 分後に判定する



セルフパッチテストは簡易的なものです。皮膚科ではより詳しい検査ができます。アレルギーの存在がわかったら、お薬手帳への記載をしておきましょう。

ポイント	アレルギーは事前に知っておけば防げます。早めに検査をして、アレルギーを発症しないようにしっかり対策を行いましょう。
------	---

## 参考

日本アレルギー学会 公式サイト

日本アレルギー学会×厚生労働省 アレルギーポータル