

注意を要する 吸入系 その他アレルギー

監修：宮本 昭正先生
日本アレルギー協会 理事長
東京大学名誉教授

ヤケヒョウヒダニ □ ハウスダスト1



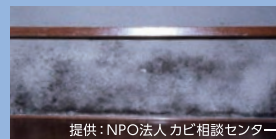
室内のもっとも主要なアレルギー原因となる死骸とフンが最も多い時期になります。

スギ □ ヒノキ



スギ花粉症患者の約60%は、ヒノキ花粉にも感作されているといわれています。

□ アルテルナリア(ススカビ)



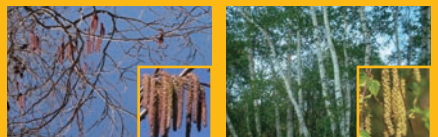
湿気の多い所にスス状に生えるカビの一種です。胞子が軽く空気中に飛散しています。

□ ネコ皮膚 □ イヌ皮膚



フケを吸入することで症状がでます。ネコは動物の中でも反応性が高いアレルギーとして知られています。

□ ハンノキ(属) □ シラカンバ(属)



カバノキ科の樹木です。PFS(花粉関連アレルギー症候群)を合併することもあります。

□ アスペルギルス(コウジカビ)



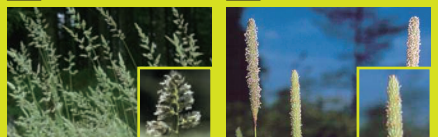
自然界で普通に見られるカビの一種です。野菜やパンなどの食べものからエアコンなど色々な所に発生します。

□ ガ



屋外だけでなく室内にも発生するので注意が必要です。ダニやスギに次いで高い特異的IgE陽性率を示します。

□ カモガヤ □ オオアワガエリ



イネ科の植物。雑草化し河川敷や空き地、道端に広く自生。飛散距離が短いので、近付かないことで回避できます。

□ カンジダ □ マラセチア(属)



ヒトの体に常在する真菌です。喘息やアトピー性皮膚炎の原因または重症化に関与すると言われています。

□ ゴキブリ



糞や粉砕された虫体を吸入することで症状がでます。水を好み台所のシンクの下などに生息しています。

□ ブタクサ □ ヨモギ



キク科の雑草。河川敷、道端、荒地、畑地に自生。飛散距離が短いので、近付かないことで回避できます。

□ ラテックス



医療用手袋や風船などに使われている天然ゴムによってアレルギーを起こします。

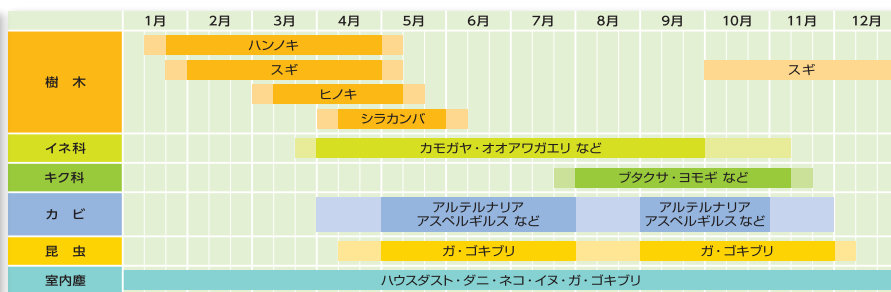
PFS(花粉関連食物アレルギー症候群)

PFSは、花粉症に合併することが多い疾患です。特定の食品(果物・野菜等)を食べた数分後に、唇・口・喉などにイガイガ感や痒み・腫れなどアレルギー症状を引き起こします。原因は、花粉症の原因物質と似たタンパク質が果物等の食物に含まれているからと言われています。PFSは、OAS(口腔アレルギー症候群)とも呼ばれます。

対策ポイント

- PFSの原因となる食物は避ける。
- 原因となる花粉が飛散する時期に、発症・悪化するため花粉飛散時期は花粉対策も実施する。(食物アレルギーのページも参照)

アレルギーカレンダー



植生および時期は地域により若干異なります。

セルフケアによるアレルギーの除去・回避のポイント

花粉シーズン

- 衣類や布団の外干しは控える
- 空気清浄機の設置

- お菓子等の食品は密閉性の高い保存容器で保存
- 衣替え時は洗濯してから着用・収納(防虫剤使用)

通年

- シーツやカバーは週に1回以上洗濯
- 防ダニカバー等を利用
- 布団は天日干し後、掃除機がけ

- ベットはなるべく屋内で飼わない
- 飼育する場合は、屋外で飼う、寝室に入れない、飼育環境を清潔にする



- 空気清浄機の設置
- サッシ等に発生した結露はこまめに掃除
- 湿度は70%以下に保つよう換気

- 布製のソファ、カーペット、量は避ける
- 1㎡あたり20秒以上ゆすり掃除機がけ
- ホコリの舞い上がりやすいフローリング等は、濡れ拭き掃除後、掃除機がけ

吸入系 その他アレルギー

ぜんそく・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎/アレルギー性結膜炎の原因・悪化因子となります。

アレルギーの除去・回避、必要に応じた薬物治療をすることが重要です。

薬物療法…お薬は医師の指示通りに使用し、定期的に受診して治療をつけましょう。

花粉対策

帰宅時

- 衣類や髪の毛についた花粉をよくはらってから家に入る
- 洗顔、うがい、鼻をかむ

外出時

- 花粉情報に注意
- マスクやメガネ、帽子を使用
- 表面がげばけした毛織物などが花粉が付着しやすい服は避ける
- 花粉の多い日は外出を控える

カビ対策



- エアコンのフィルターは、月に1回程度洗浄

- お風呂の換気を十分に、24時間止めないのが理想

注意を要する 食物系アレルギー

監修: 宮本 昭正 先生
日本アレルギー協会 理事長
東京大学名誉教授

☐ 卵白	☐ 小麦	☐ ソバ	☐ エビ	☐ リンゴ	☐ バナナ	☐ サバ
☐ オボムコイド※	☐ ピーナッツ	☐ ゴマ	☐ カニ	☐ マグロ	☐ 牛肉	☐ ミルク
☐ 大豆	☐ 米	☐ キウイ	☐ サケ	☐ 鶏肉	☐ 豚肉	

※ オボムコイド: 卵白の成分の一つ、熱や消化酵素の影響を受けにくいアレルギー成分です。

食物アレルギーとは

食物が原因でアレルギー症状が起こることを『食物アレルギー』といいます。私たちの体には外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。「免疫」は、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、ときとしてこの「免疫」が過剰に働き、身の回りにあって通常は体に害のないもの(食べ物)にまで反応してしまいます。これが食物アレルギーです。消化機能が未熟な小児に多く、成長とともに耐性を獲得することが期待できます。それに対し、学童や大人になって発症した場合は治りにくく、生涯にわたって続くこともあります。また、発症時期に限らず、原因アレルギーによっても異なるので注意が必要です。

食物アレルギー 治療のポイント・食餌療法の基本

正しい原因アレルギーの診断に基づく「食べること」を目指した必要最小限の食品除去が基本です。症状をおこさないために、原因食物を除去します。

血液検査で陽性になったからといって、必ずしもその食物が食べられないというわけではありません。除去する食品は血液検査の結果を参考にした医師の診断に従って、最小限にとどめることが重要です。



1 代替食品などを用い、栄養のバランスに注意する

栄養豊富な食物を制限する時には、それらを補う食物を摂取する必要があります。栄養が偏らないように注意しましょう。

原因食物	原因食物を含む主な食品	代替食品 (栄養を補う主な食品)
鶏卵	● マヨネーズ ● 揚げ物の衣 ● ハムなどの肉加工品 ● かまぼこなどの水産加工品 ● カステラ、ケーキ、プリンなどのお菓子	● 魚介類 ● 牛乳 ● 豆腐 ● 豚肉、牛肉など ● 豚レバー、牛レバー タンパク質の補充
牛乳	● 全粉乳 ● 脱脂粉乳 ● 乳製品 (ヨーグルト・チーズ・バター・乳酸飲料) ● アイスクリューム、ケーキ、クッキーなどのお菓子	● 魚介類、海藻 ● 卵 ● 豆腐 ● 鶏肉、豚肉など カルシウムの補充
小麦	● 小麦粉 ● パン ● めん類 ● てんぷら、フライ (パン粉) ● カレー・シチューのルー ● ケーキ、クッキーなどのお菓子	● コーンスターチ ● くず粉 ● 片栗粉 ● 米粉 主食をお米に
大豆	● 黒大豆 (黒豆) ● 青大豆 (枝豆) ● きなこ ● 豆腐 ● おから ● 油揚げ ● 豆乳 ● 納豆 ● みそ ● しょうゆ	● 鮎 ● 魚介類、海藻 ● チーズ、牛乳 ● 鶏肉、牛肉、豚肉など タンパク質・鉄分を補充

その他豆・穀物・種類類: ピーナッツ、ソバ、ゴマ

→ 症状が誘発された際に、比較的重篤化することが多い食品です。加工食品の表示に注意しましょう。

魚・甲殻類 → アレルギーのない他の魚を利用しましょう。

魚に多く含まれるビタミンDは、卵黄・きのこ類で補充。

肉 → アレルギーのない他の肉を利用。

全ての肉類を除去する場合、鉄分を多く含むあさり・納豆などを積極的に取り入れましょう。

果物 → 花粉症に合併するPFS (花粉関連食物アレルギー-症候群) の原因となるものもあります。PFSはOAS (口腔アレルギー症候群) とも呼ばれます。

2 加工食品の原材料を確認する

アレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数・重篤度の高い食品の表示が義務付けられています。

特定原材料 (表示義務) (7品目)

卵	乳 (牛乳)	小麦	そば	落花生 (ピーナッツ)	えび	かに
---	-----------	----	----	----------------	----	----

特定原材料に準ずるもの (表示推奨) (20品目)

大豆	あわび	いか	いくら	さけ
さば	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご
バナナ	牛肉	鶏肉	豚肉	くるみ
カシューナッツ*	ごま*	まつたけ	やまいも	ゼラチン

* 2014年9月より

3 定期的に医師の指導を仰ぐ

原因となる食物の種類や症状の強さによって除去食療法の内容は変わります。自己判断せず、医師の指導を仰ぎながら除去の方法・程度・期間などを決めていくことが大切です。一旦食品を除去した状態に慣れると、ご家庭の判断でそのまま除去を続けがちです。定期的に特異的IgE検査を行い、結果の値 (抗体価) の増減を知る事も、除去解除に向けた医師の総合的な判断の目安になります。

* 生ものだけを除去するのか、加熱物等も除去するのかなど

花粉症の人はこんな食物に注意

花粉	発症時期	花粉と関連性のある主な食物	花粉	発症時期	花粉と関連性のある主な食物
スギ ヒノキ	2~5月	トマト	オオアザミ カモガヤ	4~10月	メロン スイカ キウイフルーツ
ハンノキ シラカンバ	1~6月	リンゴ モモ 大豆 (豆乳) など	ヨモギ ブタクサ	7~11月	セロリ・ニンジンなど メロン・スイカなど