

# 花粉症と食物アレルギー

春の花粉症をもっている方は花粉症の対策を始める季節になってきました。今年は例年よりも飛散率は少な目と予想されていますが、昨年度よりも多く飛散する予想となっています。早め早めに対策を行うようにしましょう。

花粉症はアレルギー疾患です。アレルギー症状を引き起こす花粉の形と似ている食物を食べることで痒みや湿疹といったアレルギー症状が出てしまうことがあります。

## 免疫が過敏に働いてしまうアレルギー

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまうようになった状態のことをいいます。

原因食物が体内に侵入すると、IgE抗体を仲介してマスト細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、それによってじんま疹やかゆみ、くしゃみや鼻水などを生じる、いわゆる「アレルギー反応」を起こしてしまうようになります。

食物アレルギーは、食物を食べた時だけでなく、触ったり、吸い込んだりした時にも起こります。



## ひやりはっと①

## これまで小麦は大丈夫だったのに、どうして・・・

運動でアレルギー症状が誘発される場合があります。

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、原因となる食物を食べた後に運動することにより症状が誘発されます。主なアレルゲンは、小麦、甲殻類で、ある種の解熱鎮痛剤が発症に関与する場合があります。運動前には原因食物を食べさせない、原因物質を食べた場合、食後2時間は運動を避ける、皮膚の違和感など症状前駆症状が出現した段階で運動を中止し休憩する、感冒薬など内服した場合は運動を避ける、などに注意しましょう。

