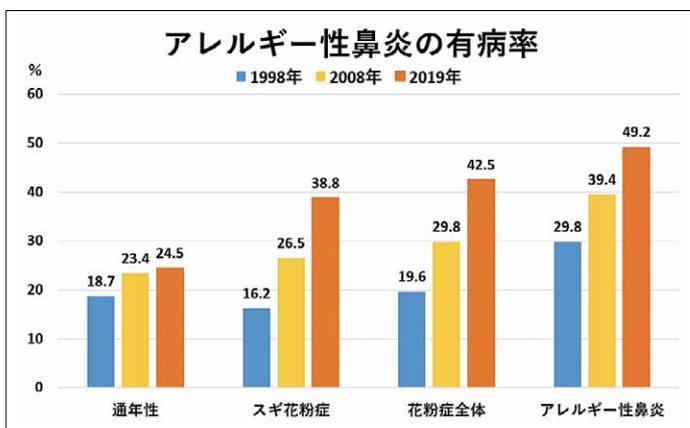


## 大人のアレルギー

### アレルギー性鼻炎

アレルギー疾患の患者は世界的に増加しており、日本では特にアレルギー性鼻炎（花粉症など）が著しく増えています。例えばスギ花粉症の有病率は年齢別に10歳未満では3人に1人、10代では2人に1人、20代でもほぼ2人に1人（45%）となっており、まさに「アレルギーは21世紀の国民病」と言われる状況です。花粉症増加の背景には複数の要因があり、(1)戦後全国でスギが植林された(2)夏の気温上昇で花粉の飛散量が増えた(3)車や工場からの排気ガスと花粉がアレルギー反応を起こす(4)都市部では土の地面が少なく花粉が吸収されにくい、などがあります。実際スギ・ヒノキ花粉の飛散量は過去20年間（1987-2007年）で約3倍に増加しており、複数の調査により「乳幼児から高齢者まで国民の2人に1人は何らかのアレルギー疾患に罹患している」と報告されました。

花粉症の治療は抗原回避（花粉を避ける）と薬物療法（対症療法）が中心ですが、近年ではアレルギー体質自体を改善する「舌下免疫療法」が注目されています。これは精製されたスギ抗原エキスを少量から体内に入れて体をスギに慣らしていく根



### 食物アレルギー

子供で食物アレルギーを起こす原因物質（アレルゲン）の多くは卵や

牛乳、小麦ですが、大人では果物や野菜が多数を占めます。大人は食物アレルギーでは花粉症との関連が指摘されており、花粉症の人が特定の食物に対してアレルギー症状を示す疾患を「花粉食物アレルギー症候群（PFAS）」と言います（口腔アレルギー症候群とも呼ばれる）。これは花粉と似た構造のタンパク質を持つ食物に体が間違えて反応し（交差反応）、食べてから口・のどのかゆみ腫れ、イガイガ等が出現するものです。PFASの原因花粉と食物は表の通りであり、十分な加熱をすれば原因となるタンパク質は分解されるため多くの食物は安全に食べられます。実際に生のリンゴで症状が出る人でもジャムやアップルパイであれば食べても無症状のことが多いです。ただし、加熱加工時間が比較的短い豆乳は呼吸困難などの強いアレルギー症状を起こすリスクがあるので注意が必要です。

時期	花粉	交差反応しうる食物
1-4月	スギ	トマト
1-5月 4-6月	ハンノキ シラカンバ	リンゴ、モモ サクランボ、ナシ 大豆（特に豆乳） ピーナッツ
5-9月	カモガヤ オオアワガエリ	メロン、トマト スイカ、キウイ ピーナッツ オレンジ、パナナ
8-10月	ブタクサ ヨモギ	メロン、スイカ パナナ、キュウリ トマト、セロリ ニンジン スパイス類

福井県7施設の調査では耳鼻科受診者のうち女性の13%、男性の6%

### アニサキスアレルギー

に口腔アレルギーの症状があり、花粉症患者ではその約20%に本症が認められたことから、「花粉症患者の陰にはPFAS患者がいる」という認識が必要と専門医は注意喚起をしています。

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種であり、その幼虫はサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、イカなどの魚介類に寄生しています。アニサキスによる病気では腹痛、悪心、嘔吐などを呈するアニサキス症（食物中毒）が有名ですが、皮膚症状やアナフィラキシーなどをきたすアニサキスアレルギーもあるため注意が必要です。これは魚介類摂取直後から数時間以内にじんま疹や呼吸困難、アナフィラキシー症状などを起こすもので、まれには遅発性（10数時間後に症状出現）のこともあります。アニサキス抗原は加熱しても冷凍しても加工品でもその抗原性は失活しないため、一定期間は全ての海産物を避けるのが原則となります。本症の詳細は説明や対処法はアニサキスアレルギー協会HPを参照して下さい。



沼尾 利郎  
ぬまおとし

日光市生まれ。宇都宮大学卒業後、米国立病院機構宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。