doctor
# ドクターアドバイス

## 果物でおくち、イガイガしませんか？

こんの小児科アレルギー科クリニック
今野昭宏 先生（小児科・アレルギー科）

果物や野菜を食べると口や咽が痒かったりイガイガしたりする患者さんがいます。この場合、花粉–食物アレルギー症候群 (PFAS) である可能性があります。
ある特定の花粉は、果物や野菜と似ているタンパク質の構造を持ちます。そのため、花粉のアレルギーがある患者さんの一部で、同時に果物野菜の中の食物アレルゲンにも反応して食物アレルギーを起こしてしまうのです。

口や咽の症状だけの場合が多いのですが、稀に進行して蕁麻疹、目や顔全体の腫れなど、更には息が苦しくなったり咳が出たりする呼吸器症状、腹痛・下痢・嘔吐などの消化器症状も出現しアナフィラキシーに進展してしまうことがあります（患者さんの１～2%)。

主な花粉とアレルギー反応を起こす果物野菜は以下の通りです。

| 花粉 | 果物野菜 |
|---|---|
| シラカンバ<br>ハンノキ | バラ科（リンゴ　モモ　ナシ　サクランボ<br>イチゴ　プラム　ヘーゼルナッツ）<br>マメ科（大豆　ピーナツ）<br>セリ科（ニンジン　セロリ） |
| カモガヤ | ウリ科（メロン　スイカ　キュウリ）<br>トマト　オレンジ　バナナ　アボガド |
| ブタクサ | ウリ科（メロン　スイカ　キュウリ）<br>トマト　オレンジ　バナナ　アボガド |
| ヨモギ | ウリ科（メロン　スイカ　キュウリ）<br>トマト　オレンジ　バナナ　アボガド<br>セリ科（ニンジン　セロリ）　スパイス |

前述の通り、口や咽に症状が限局する軽症例が多いのですが、シラカンバやハンノキ花粉症での豆乳アレルギー、ヨモギ花粉症でのスパイスアレルギーはアナフィラキシーに進展しやすいので要注意です。

新鮮な果物で誘発されやすく、ショッピングモールなどでの搾りたてのフレッシュジュースは危険です。一方、加熱処理したパックジュースは摂取可能なこともあり、ジャムや缶詰などは大丈夫なことが多いです。

何が食べれて、万一症状が起きたらどうするかなどは患者さん毎で異なるため、かかりつけ医に御相談ください。

pharmacist 薬剤師コラム

## こどものアレルギー体質

小さい子供がアレルギーの症状でつらそうなのを見ると、何とかしたいと心から思います。近年、アレルギー体質を持つ子どもは年々増えていて、子供の約3分の1が何らかのアレルギー症状を持っているそうです。昔とは環境が変化して、食べ物、花粉、ダニなどアレルゲンとなる物質が増えているのが原因のひとつです。そしてこのアレルギーはいろいろな器官でおこります。

アレルギーマーチという言葉があります。アレルギーになりやすい体質の人が、成長するにつれていろいろなアレルギー症状に悩まされることです。一番最初が乳児湿疹、食物アレルギー、その後、5歳くらいから気管支喘息、中学生になるとアレルギー性鼻炎にかかる人が多くなります。この連続していく流れを防ぐために、いちばん初めの乳児の間のケアが効果があることがわかってきました。乳児期の乳児湿疹をなるべく長引かせないように積極的に治療するのです。皮膚から侵入してきたアレルゲンに対し、体はアレルギー反応を示しやすいからです。そのため、皮膚のバリア機能を高めることが大切です、湿疹はきちんと治して、その後普段から保湿クリームを塗り、アレルゲンが侵入しにくい皮膚を保ちます。

保湿のクリームは入浴後と朝の2回塗ります。入浴後は皮膚が水分を多く含んでいるので、早めに保湿剤を塗るとその水分を保持することができます。薄く塗るのではなく、塗り終わった後、ティッシュをつけてさかさまにしても落ちないくらいが適量です。乾燥する季節は特にスキンケアが重要です。

どうまち薬局
薬剤師　中島理恵

**どうまち薬局**
〒990-0051　山形県山形市銅町２丁目6-33
TEL.023-687-0266　FAX.023-687-0260


ドライブスルー完備で車に乗ったまま、お薬の受け取りができます。お気軽にご利用ください。