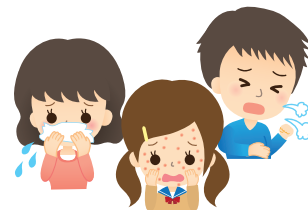


## アレルギーについて知ろう！

私たちの身体には病気を引き起こすウイルスや細菌といった異物から身体を守る「免疫」という仕組みがあります。この仕組みが、ある特定の異物（ダニやスギ花粉、食物など）に対して免疫が過剰に反応し、身体に症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。



### ■アレルギー反応の分類

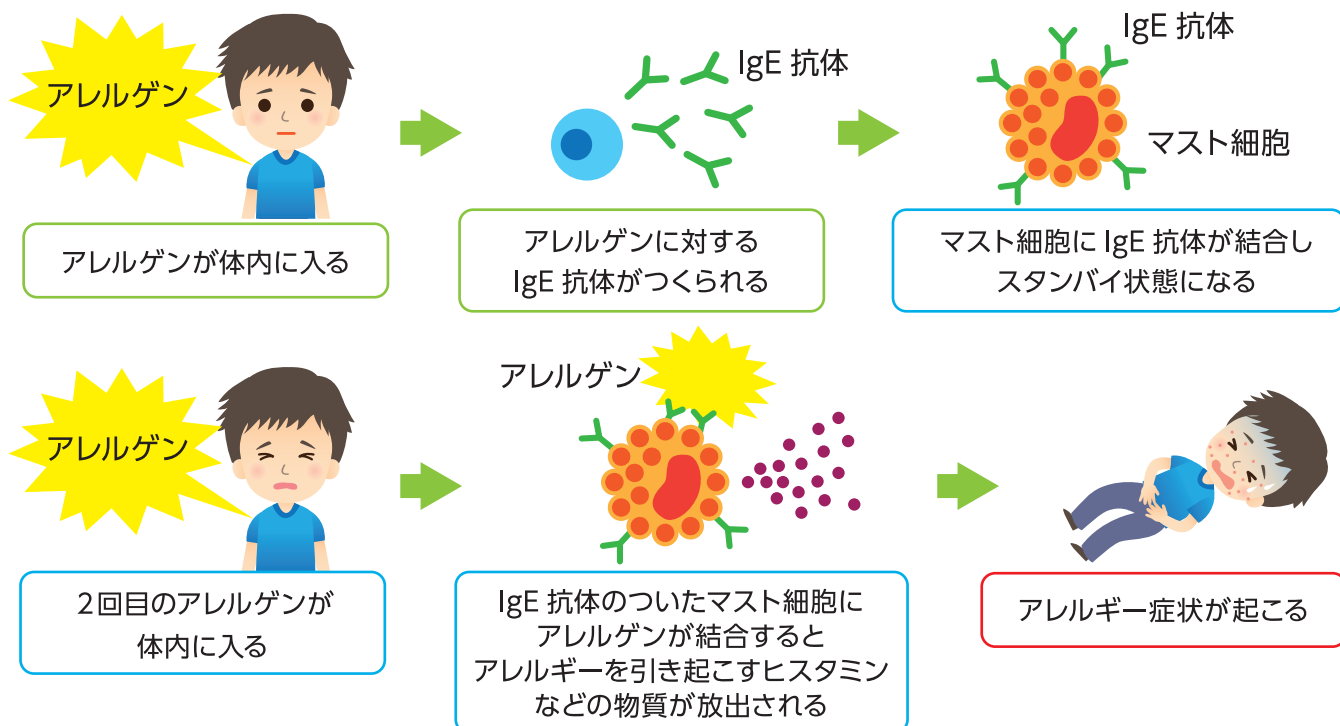
アレルギー反応には大きく4つのパターン（I～IV型）があります。

型	名称	抗体	主な疾患
I型	アナフィラキシー型 (即時型アレルギー)	IgE	アトピー性皮膚炎、蕁麻疹 気管支喘息、アレルギー性鼻炎 アナフィラキシー
II型	細胞融解型 細胞障害型	IgM、IgG	血液型不適合輸血 溶血性貧血、血小板減少症
III型	アルザス型 免疫複合型	IgM、IgG	全身性エリテマトーデス 急性糸球体腎炎
IV型	ツベルクリン型 遅延型	T細胞	移植による拒絶反応 接触皮膚炎

一般的に食物アレルギーや花粉症などはI型アレルギーに分類されます。

I型アレルギーは、アレルギーを引き起こす成分（アレルゲン）が体内に入ると比較的短時間に症状があらわれるので「即時型アレルギー」ともいわれ、「IgE抗体」という免疫物質が関与しています。

### ■I型アレルギー反応の起こり方



## ■花粉 - 食物アレルギー症候群 (Pollen-Food Allergy Syndrome-PFAS)

花粉 - 食物アレルギー症候群をご存知ですか？

花粉症の患者が、野菜や果物を生で食べた直後から数分以内に唇・口・喉などにイガイガ感やかゆみ・腫れなどのアレルギー症状を引き起こすことを「花粉 - 食物アレルギー症候群 (PFAS)」と呼びます。PFAS は、花粉症の原因物質 (アレルゲン) と似た物質が果物等の食物に含まれていることから引き起こされるとされています。



## ■主な花粉と似た構造のアレルゲンを持つ食物

シラカバ、ハンノキ	リンゴ、モモ、サクランボ、イチゴ、大豆 (豆乳)、ピーナッツ、キウイ、オレンジ など	
スギ、ヒノキ	トマト	
ヨモギ	セロリ、ニンジン、レタス、ジャガイモ、マンゴー、ピーナッツ など	
ブタクサ	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナ など	

検査としては、血液検査 (血中特異的 IgE 抗体測定) やプリックテスト (皮膚テスト) などがあります。アレルギーが判明した場合、「原因と診断された食物は避ける」「原因となる花粉が飛散する時期は花粉対策も実施」するようにしましょう。

### ～金属アレルギーと食べ物～

接触性皮膚炎の中で比較的多いのが「金属アレルギー」を原因とするもので、中でも「ニッケルアレルギー」は確率が高いと言われています。最近では「ニッケルフリー」や「ニッケルオフ」といったアクセサリ等も増えてきていますね。このニッケルですが、食べ物にも多数含まれているのをご存知でしょうか？チョコレートやコーヒー、紅茶などにも含まれているため、知らないうちにニッケルを摂取してアレルギーになっているケースもあります。過去にニッケルアレルギーでかゆみや湿疹が出たことがある人はコーヒーをやめると、症状が改善することもあります。



金属アレルギーはパッチテストで診断できますので、指輪や腕時計などでかゆみや湿疹が出たことがある方は、一度皮膚科でパッチテストを受けてみてはいかがでしょうか。

【参考文献】 アレルギーについて知ろう (日本アレルギー学会) <https://www.jsa-pr.jp/>  
 口腔アレルギー症候群 (日本アレルギー学会) [https://www.jsaweb.jp/modules/stwn/index.php?content\\_id=14](https://www.jsaweb.jp/modules/stwn/index.php?content_id=14)  
 第4章 食物アレルギー (厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/jouhou01-08.pdf>