

『花粉症と食物アレルギー』

花粉症と食物アレルギーは、どちらもアレルギー反応の一種ですが、原因となる物質が異なります。花粉症は、植物が放出する花粉に含まれるアレルゲンに反応して起こるアレルギー反応です。一方、食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲンに反応して起こるアレルギー反応です。



花粉症と食物アレルギーの交差反応とは、花粉のアレルゲンと食物のアレルゲンが似ているために、花粉症の人が食物を食べたときにアレルギー症状が出る現象です。花粉症の人は、花粉のアレルゲンに反応してIgE抗体を作ります。このIgE抗体は、食物のアレルゲンと反応すると、ヒスタミンなどの化学物質を放出します。この化学物質が、アレルギー症状を引き起こします。

交差反応が起こりやすい食物は、以下のとおりです。

- ハンノキ(オオバヤシャブシ)・シラカバ
- リンゴ・モモ・大豆
- スギ・ヒノキ・トマト
- オオアワガエリ・カモガヤ(イネ科)
- メロン・スイカ・キウイ
- ヨモギ・セロリ・ニンジン
- ブタクサ(菊科)・メロン・スイカ

交差反応の症状は、軽い場合は口の中のかゆみや痛み、じんましん、むくみなどです。重い場合は、アナフィラキシーショックを引き起こすこともあります。

交差反応を予防するには、花粉症の人は、交差反応が起こりやすい食物を避けることです。ただし、すべての食物で交差反応が起こるわけではありません。また、同じ食物でも、生で食べたときには反応が出るのに、加熱調理をすると反応が出ない場合もあります。

花粉症の人は、食物アレルギーの検査を受けることで、交差反応が起こる食物を特定することができます。検査結果に基づいて、交差反応が起こる食物を避けることで、アレルギー症状を予防することができます。

花粉症と食物アレルギーの交差反応を防ぐためには、以下のことに注意しましょう。

- ・ 花粉症の人は、交差反応が起こりやすい食物を避ける。
- ・ 食物アレルギーの検査を受け、交差反応が起こる食物を特定する。
- ・ 交差反応が起こる食物を避ける際には、加工食品や調味料にも注意する。
- ・ アレルギー症状が現れた場合は、すぐに医療機関に相談。



	飛散時期	花 粉	花粉と関連性のある食物の一例
春	1~6月	ハンノキ シラカンバ	リンゴ モモ 大豆(豆乳)など 
	2~5月	スギ ヒノキ	トマト 
夏	4~10月	オオアワガエリ カモガヤ	メロン スイカ キウイなど 
秋	7~11月	ヨモギ	セロリ・ニンジンなど 
		ブタクサ	メロン・スイカなど 