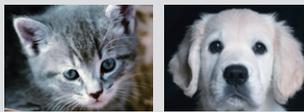


今回の検査で調べた 吸入系 その他アレルギー

吸入系 その他のアレルギーはぜんそく・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎／アレルギー性結膜炎の原因・悪化因子です。アレルギーの除去・回避、必要に応じて薬物治療をすることが重要です。

<p><input type="checkbox"/> ヤケヒョウヒダニ <input type="checkbox"/> ハウスダスト1</p>  <p>屋内でもっとも主要なアレルギーです。秋に、アレルギーの原因となる死骸とフンがもっとも多くなります。</p>	<p><input type="checkbox"/> ネコ皮膚 <input type="checkbox"/> イヌ皮膚</p>  <p>主にフケがアレルギーの原因となります。飼育していないなくても飼育者の衣服などに付いて公共の場に持ち込まれることがあります。</p>	<p><input type="checkbox"/> ガ</p>  <p>屋外だけでなく屋内で穀類や菓子類、衣服に発生する種類があります。</p> <p>提供: 既藤敦彦(左), 東奥日報(右)</p>	<p><input type="checkbox"/> ゴキブリ</p>  <p>虫体の死骸やフンがアレルギーの原因となります。水を好み台所のシンクの下などに生息しています。</p>
<p><input type="checkbox"/> スギ <input type="checkbox"/> ヒノキ</p>  <p>春に花粉が飛散します。スギ花粉症患者の約60%は、ヒノキ花粉にも感作されています。</p>	<p><input type="checkbox"/> ハノキ(属) <input type="checkbox"/> シラカンバ(属)</p>  <p>春に花粉が飛散します。PFAS(花粉-食物アレルギー症候群)を合併することがあります。</p>	<p><input type="checkbox"/> カモガヤ <input type="checkbox"/> オオアワガエリ</p>  <p>初夏から秋に花粉が飛散します。河川敷や空き地、道端に広く自生しています。飛散距離が短いので、近付かないことで回避できます。</p>	<p><input type="checkbox"/> ブタクサ <input type="checkbox"/> ヨモギ</p>  <p>晩夏から秋に花粉が飛散します。河川敷や道端、荒地、畑地に自生しています。飛散距離が短いので、近付かないことで回避できます。</p>
<p><input type="checkbox"/> アルテルナリア(ススカビ)</p>  <p>湿気の多い浴室や台所、壁などにスス状に生えるカビです。</p> <p>提供: ©NPO法人カビ相談センター</p>	<p><input type="checkbox"/> アスペルギルス(コウジカビ)</p>  <p>乾燥や高温に強くエアコンや皮革製品などに生息します。喘息やABPA*に關与しています。</p> <p>提供: ©NPO法人カビ相談センター</p>	<p><input type="checkbox"/> カンジダ <input type="checkbox"/> マラセチア(属)</p>  <p>消化管や口腔内などの粘膜および皮膚に常在しています。アトピー性皮膚炎の悪化因子として考えられています。</p>	<p><input type="checkbox"/> ラテックス</p>  <p>医療用手袋や風船などに使われている天然ゴムによってアレルギーを起こします。</p>

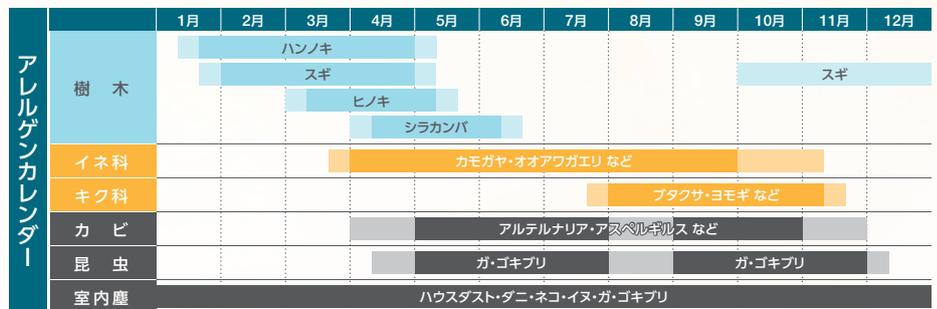
*ABPA：アレルギー性気管支肺アスペルギルス症

PFAS(花粉-食物アレルギー症候群)

PFASは、花粉症に合併することが多い食物アレルギーです。花粉に感作した人が特定の食物(果物・野菜など)を食べた数分後に、唇・口・喉などにイガイガ感や痒み・腫れなどアレルギー症状が出る場合があります。原因は、花粉症の原因物質と果物などの食物に含まれているタンパク質が類似しているためです。OAS(口腔アレルギー症候群)とも呼ばれます。

対策ポイント

- PFASの原因となる食物を避けましょう。
- 原因となる花粉が飛散する時期に発症・悪化するため花粉対策を実施しましょう。



植生および時期は地域により若干異なります

セルフケアによるアレルギーの除去・回避ポイント

花粉シーズン

- 洗濯物や布団の外干しを控える

通年

- シーツやカバーは週に1回以上洗濯する
- 布団は天日干し後、掃除機をかける
- 空気清浄機を設置する
- サッシの結露を拭き取る
- 換気する(湿度70%以下)

- お菓子などの食品は密閉性の高い容器で保存する
- 衣替え時は洗濯してから着用・収納する(防虫剤使用)
- ペットはなるべく飼わない
- 飼育する場合は、屋外で飼う、覆室に入れない、飼育環境を清潔にする



- 布製のソファ、カーペット、畳を避ける
- 1m²あたり20秒以上でゆっくりと掃除機をかける
- ホコリの舞い上がりやすいフローリングなどは、濡れ拭き掃除後、掃除機をかける

花粉対策

帰宅時

- 衣服に付いた花粉をよく払ってから家に入る
- 洗顔、うがい、鼻をかむ

外出時

- 花粉情報に注意する
- マスクやメガネ、帽子を使用する
- 表面がツルツルした素材の服を着る
- 花粉の多い日は外出を控える



カビ対策

- エアコンのフィルターを月に1回程度洗浄する
- 十分に換気する
- 家庭内の水回りや加湿器の容器は、こまめに洗浄・除菌する



今回の検査で調べた 食物系アレルギー

<input type="checkbox"/> 卵白	<input type="checkbox"/> 小麦	<input type="checkbox"/> ソバ	<input type="checkbox"/> エビ	<input type="checkbox"/> リンゴ	<input type="checkbox"/> バナナ	<input type="checkbox"/> サバ
<input type="checkbox"/> オボムコイド*	<input type="checkbox"/> ピーナッツ	<input type="checkbox"/> ゴマ	<input type="checkbox"/> カニ	<input type="checkbox"/> マグロ	<input type="checkbox"/> 牛肉	<input type="checkbox"/> ミルク
<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> 米	<input type="checkbox"/> キウイ	<input type="checkbox"/> サケ	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 豚肉	

*オボムコイド: 卵白の成分の一つ。熱や消化酵素の影響を受けにくいアレルギー成分です。

食物アレルギーとは

卵や牛乳など特定の食物を食べた後に、かゆみ、じんましん(皮膚症状)、腹痛、おう吐、下痢(消化器症状)、ゼイゼイ・ヒューヒュー(呼吸器症状)などが起こることがあります。これが、食物アレルギーかどうかは起こった症状の経過(何を食べてどんなことがあったのか)や血液検査の結果、(必要に応じて)食物経口負荷試験などから総合的に診断されます。

検査陽性ならば必ず食物アレルギーというわけではありません

血液検査が陽性でも、いつも食べていて症状がなければ、食物アレルギーを心配する必要はありません。

食物アレルギーの治療・食事のポイント

1 代替食品などを用い、栄養のバランスに注意する

確かに食物アレルギーだと診断されたときは、基本的に症状を起こす食物(アレルギー)を避けます(除去食といいます)。除去した食物により不足する可能性のある栄養素を、他の食物で補いましょう。

原因食物	原因食物を含む主な食品	代替食品(栄養を補う主な食品)
鶏卵	<ul style="list-style-type: none"> マヨネーズ・揚げ物の衣・ハムなどの肉加工品 かまぼこなどの水産加工品 カステラ、ケーキ、プリンなどのお菓子 	タンパク質の補充 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳・豆乳・豚肉、牛肉など 豚レバー、牛レバー・魚介類
牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 全粉乳・脱脂粉乳 乳製品(ヨーグルト・チーズ・バター・乳酸飲料) アイスクリーム、ケーキ、クッキーなどのお菓子 	カルシウムの補充 <ul style="list-style-type: none"> 魚介類、海藻・卵・豆腐 鶏肉、豚肉など
小麦	<ul style="list-style-type: none"> 小麦粉・パン・てんぷら、フライ(パン粉) めん類・カレー、シチューのルー ケーキ、クッキーなどのお菓子 	主食をお米で対応 <ul style="list-style-type: none"> コーンスターチ くず粉 片栗粉・米粉
大豆	<ul style="list-style-type: none"> 黒大豆(黒豆)・青大豆(枝豆)・きなこ 豆腐・おから・油揚・豆乳・納豆 みそ・しょうゆ 	タンパク質・鉄分の補充 <ul style="list-style-type: none"> 魚介類、海藻・チーズ、牛乳 鶏肉、牛肉、豚肉など 麩

ピーナッツ、ソバ、ゴマ 症状が誘発された際、比較的重篤化することが多い食品です。加工食品の表示に注意しましょう。

魚・甲殻類 アレルギーのない他の魚を食べましょう。魚に多く含まれるビタミンDは、卵黄・きのこ類で補充しましょう。

肉 アレルギーのない他の肉を食べましょう。全ての肉類を除去する場合、鉄分を多く含むおさり、納豆などを積極的に取り入れましょう。

果物 花粉症に合併するPFAS(花粉-食物アレルギー-症候群)の原因となるものもあります。

花粉症の人はこんな食物に注意

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

監修 藤澤 隆夫 先生 国立病院機構 三重病院 院長

サーモフィッシャーダイアグノスティクス株式会社

© 2019 Thermo Fisher Scientific Inc. All rights reserved. All trademarks are the property of Thermo Fisher Scientific and its subsidiaries unless otherwise specified. Printed in Japan. 1904-ot-721-3



2 加工食品の原材料を確認する

アレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、症例数・重篤度の高い食品の表示が義務付けられています。加工食品はそのアレルギーがはいっているかどうかわかりにくいので、食品を購入する前に裏に記載されている特定原材料アレルギー表示をチェックしましょう。

特定原材料(表示義務)(7品目)						
卵	乳(牛乳)	小麦	そば	落花生(ピーナッツ)	えび	かに
特定原材料に準ずるもの(表示推奨)(20品目)						
大豆	あわび	いか	いくら	さけ		
さば	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご		
バナナ	牛肉	鶏肉	豚肉	くるみ		
カシューナッツ	ごま	まつたけ	やまいも	ゼラチン		

3 定期的に医師の指導を仰ぐ

原因食物の種類や症状の強さによって食事指導の内容は異なります。除去食といっても、少しならば食べてもだいじょうぶな場合もあるので、安全に食べられる量を見つけてもらって、必要最小限の除去にすることもたいせつです。原因と判断された食物でもよく加熱するなど調理方法を工夫することでアレルギー症状を起こさずに食べられるようになることがあります。除去を解除するタイミングを逃さないためには、定期的に特異的IgE検査を行いましょう。値(抗体価)の変動は医師の総合的な判断の目安になります。