

私たちのアレルギーを知ろう！ 食物系アレルギー

監修：東京アレルギー・呼吸器疾患研究所 所長 渡邊 直人先生

検査結果報告書をもとに、症状やアレルギー項目に チェックをしてみましょう。

食物アレルギーの主な症状

眼 <input type="checkbox"/> 充血 <input type="checkbox"/> 眼のまわりのかゆみ <input type="checkbox"/> 涙目	神経症状 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 元気がない <input type="checkbox"/> 意識もうろう <input type="checkbox"/> 尿・便を漏らす
口腔・口唇・舌 <input type="checkbox"/> 違和感 <input type="checkbox"/> はれ	呼吸器症状 <input type="checkbox"/> くしゃみ、鼻づまり、鼻水 <input type="checkbox"/> 声がれ <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 喘鳴（ゼーゼー・ヒューヒュー） <input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> のどの違和感
消化器症状 <input type="checkbox"/> 気持ちが悪い <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 血便	循環器症状 <input type="checkbox"/> 血圧低下 <input type="checkbox"/> 脈が速い、触れにくい、乱れる <input type="checkbox"/> 手足が冷たい <input type="checkbox"/> チアノーゼ（唇・爪が青白い）
皮膚 <input type="checkbox"/> かゆみ <input type="checkbox"/> 赤くなる <input type="checkbox"/> むくみ <input type="checkbox"/> 蕁麻疹 <input type="checkbox"/> 湿疹	全身症状 <input type="checkbox"/> アナフィラキシー

アレルギーの最終的な診断は、関連する他の検査結果や、臨床症状に基づいた医師の総合的な判断が必要となります。検査結果が陽性的場合、必要に応じて医師に相談しましょう。

特定原材料8品目と表示義務

食物アレルギーを引き起こす食物のうち、**卵・ミルク(牛乳)・コムギ・ソバ・ピーナッツ・クルミ・エビ・カニ**は、症状の重篤度、患者数の多い食物で、特定原材料といます。これら8品目が含まれる食品には、法令により表示が義務づけられています。**特定原材料8品目にアレルギーを持っている方は、食品のパッケージ等を注意して見るようにしましょう。**

赤字は特定原材料8品目

は乳幼児期にアレルギー発生頻度が高い食物

卵 ミルク (牛乳)	<input type="checkbox"/> 卵白 <input type="checkbox"/> オボムコイド 	<p>オボムコイドは卵白に含まれているタンパク質の1つです。加熱してもアレルギー性を失わない性質を持っていますが、卵白が陽性でも、オボムコイドが陰性的場合、加熱した卵は食べられる可能性があります。</p> <p>卵を含む主な食品: マヨネーズ、衣揚げ(天ぷら、フライなどの揚げ物)、肉加工品(ハムなど)、菓子類(プリン、ケーキなど)</p>
	<input type="checkbox"/> ミルク(牛乳) 	<p>ミルクを含む主な食品: 乳製品(ヨーグルト、バター、チーズなど)、菓子類(ケーキ、クッキー、チョコレートなど)</p>
穀物 ナッツ	<input type="checkbox"/> コムギ <input type="checkbox"/> ソバ <input type="checkbox"/> コメ <input type="checkbox"/> ダイズ <input type="checkbox"/> ピーナッツ <input type="checkbox"/> ゴマ <input type="checkbox"/> 木の実ミックス* ヘーゼルナッツ アーモンド クルミ 	<p>コムギを含む主な食品: パン、麺類、衣揚げ(天ぷら、フライなどの揚げ物)、菓子類(ケーキ、クッキーなど)</p> <p>ソバ、ピーナッツはアナフィラキシーなどのショック症状を起こすリスクが高い食物です。</p> <p>ダイズを食べると、PFAS*2の症状が出る可能性があります。(裏面「花粉症の人は野菜・果物にも注意?」をご覧ください。)</p> <p>ダイズを含む主な食品: 豆腐、きなこ、おから、納豆、みそ、醤油、黒豆、枝豆</p>
	<input type="checkbox"/> サバ <input type="checkbox"/> マグロ <input type="checkbox"/> サケ <input type="checkbox"/> エビ <input type="checkbox"/> カニ 	<p>比較的、成人における発生頻度が高く、複数の魚類に反応する可能性があります。</p> <p>アナフィラキシーなどのショック症状を起こすリスクが高い食物です。</p>
肉類	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 鶏肉 	<p>一般的に、肉類のアレルギーの発生頻度は少なく、また加熱をすることで摂取できる可能性があります。</p>
果物 野菜	<input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> モモ <input type="checkbox"/> バナナ <input type="checkbox"/> キウイ 	<p>トマト、モモ、キウイを食べると、PFAS*2の症状が出る可能性があります。(裏面「花粉症の人は野菜・果物にも注意?」をご覧ください。)</p> <p>ラテックスアレルギーの方は果物でアレルギー反応を示す場合があります。</p>

*1 ミックス項目(裏面参照) *2 PFAS:花粉・食物アレルギー-症候群

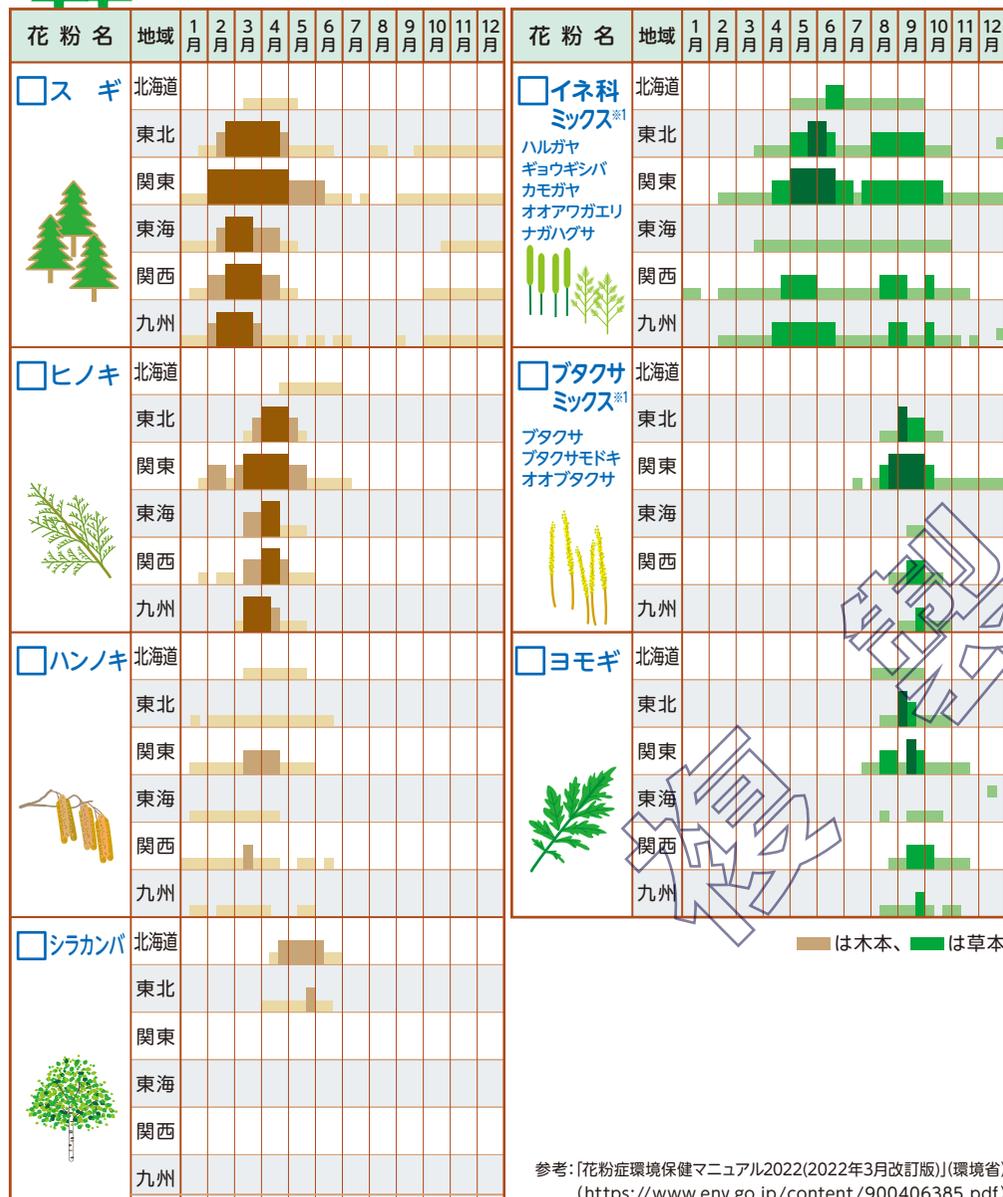
私たちのアレルギーを知ろう！ 吸入系アレルギー

監修：東京アレルギー・呼吸器疾患研究所 所長 渡邊 直人先生

検査結果報告書をもとに、症状やアレルギー項目に チェックをしてみましょう。



季節性アレルギー ～ 主な花粉症原因植物の開花期



参考：[花粉症環境保健マニュアル2022(2022年3月改訂版)](環境省)
<https://www.env.go.jp/content/900406385.pdf>

通年性アレルギー

家 塵 	<input type="checkbox"/> ハウスダスト 掃除、換気をこまめにしましょう。
	<input type="checkbox"/> ダニミックス*1 <small>ヤケヒョウヒダニ コナヒョウヒダニ</small> <発生しやすい場所> ソファー・ぬいぐるみ・畳・カーペットなど
カ ビ 	<input type="checkbox"/> アスペルギルス 換気をこまめにしましょう。
	<input type="checkbox"/> カンジダ <input type="checkbox"/> カビミックス*1 <small>ペニシリウム クラドスポリウム アルテルナリア</small> <発生しやすい場所> ・浴室・洗面所・台所などの水周り ・押入れ・下駄箱などの湿気の多いところ
	<input type="checkbox"/> イヌ・ネコ皮膚ミックス*1 <small>イヌ皮膚 ネコ皮膚</small> 飼育する場合は、ケージの掃除や、触った後の手洗いなどを徹底しましょう。
その他 	<input type="checkbox"/> ラテックス 輪ゴムやゴム手袋などに使用されます。「ラテックスフリー」のゴム製品を使用しましょう。

対処法

「アレルギーを吸い込まない」ことが、最も重要な対処法です。室内の清掃・換気、外出時のマスク・メガネや帽子の装着でアレルギーの吸入を回避しましょう。

花粉症の人は野菜・果物にも注意？

花粉症患者が野菜や果物を食べた際に、口を中心にアレルギー症状が出ることもあり、このような疾患を「PFAS(花粉・食物アレルギー症候群)」といいます。

花 粉	花粉と関連のある食物
スギ・ヒノキ	トマト
ハンノキ・シラカンバ	モモ、ダイズ 等
カモガヤ・オオアワガエリ	キウイ 等

症 状 唇・口・のど などが「かゆい」「腫れる」「皮膚症状」「気管支喘息様症状」など

※1「○○ミックス」ってなに？

1項目に複数のアレルギーが含まれています(ミックス項目)。各アレルギーの結果は出ませんが、幅広い情報を入手することができます。

結果の考え方	
陽 性	全てまたは一部のアレルギーで陽性です。必要に応じて、単項目検査などを行きましょう。
陰 性	ミックスされている全てのアレルギーが陰性となります。