



大人の食物アレルギー

—子どもとは異なる特徴がある—

国立病院機構相模原病院臨床研究センター 臨床研究推進部長 福富 友馬

企画：
日本医師会

No. 561

原因となる食物

食物アレルギーを引き起こす主な原因食物は、年齢によって異なります。0歳児では鶏卵、牛乳、小麦の順に多く、大人では果物・野菜が最も多く、小麦、甲殻類と続くデータ(図)があります。大人に果物・野菜のアレルギーが多いのは、花粉アレルギー(花粉症)の人が多く、ある種の花粉と果物・野菜は構造が似ているたんぱく質を持っているため、花粉症の人はこれらのたんぱく質にも反応して、アレルギーを発症しやすいからです。

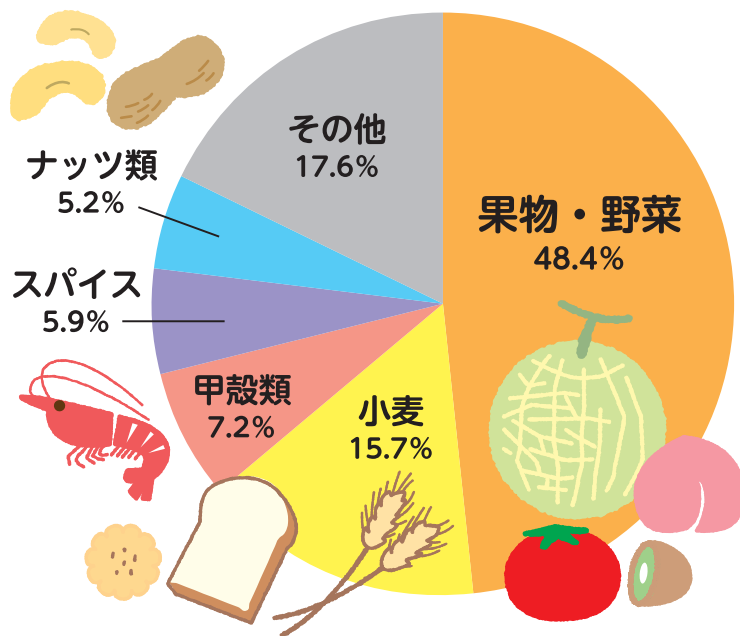


図 大人の食物アレルギーの原因食物

(相模原病院アレルギー科の受診症例, 2009~2011年)

症状の特徴

子どもは全身の症状や、皮膚にかゆみが出たり赤く腫れたりすることが多いのですが、大人では口やのどだけに症状が出るケースが多くみられます。

果物・野菜では口・唇・のどに腫れやかゆみを生じ、全身の症状は起こらないことが多く、小麦では食物依存性運動誘発アナフィラキシー*とって、原因食物(小麦)を摂取しただけでは症状は出ず、摂取後2~4時間以内に運動をするとアナフィラキシーを起こしやすいという特徴があります。運動によって腸粘膜の透過性が高まり、未消化の原因物質が血液中に入って症状を起こすと考えられています。甲殻類では、口・唇・のどの症状の場合も、食物依存性運動誘発アナフィラキシーの場合もあります。

*アナフィラキシー：ごく短時間に皮膚、呼吸器、消化器など複数の臓器に同時に生じる重いアレルギー症状のこと。

対処法

対処法の基本は、医師の診断と指導に基づいて、原因となる食物を食べないことです。栄養状態が悪くならないように、食物除去は必要最低限にする必要があります。そのほかにも、表のような対策や注意事項があります。

食物アレルギーを疑う症状が出たら、皮膚科やアレルギー科など専門の医療機関を受診して、検査を受け、対処法や治療法を相談してください。

表 大人の食物アレルギーの対処法・対策・注意事項

- ・食物アレルギーと診断されたら、原因食物を避ける。
- ・花粉症が重症の場合は、食生活や生活習慣を見直して花粉症を改善させると、食物アレルギーも良くなることもある。
- ・食品をしっかり加熱すると症状が出なくなるタイプの患者さんは、しっかり加熱して食べる。
- ・食物依存性運動誘発アナフィラキシーの場合は、原因食物を食べた後、4時間以内の運動は控える。

