



◆アレルギーって何？

アレルギーと聞いてどんなイメージを持ちますか？「体質に合わないもの」「体の拒否反応」というイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、私たちの身体には、病気を引き起こす物質（例えば、ウイルスや細菌など）から体を守る仕組みがあります。これを「免疫」と言います。ある特定の物質に対して、免疫が過剰に反応して、体に症状が引き起こされることを「アレルギー反応」と言います。アレルギーを引き起こす物質（アレルゲン）には、ダニや花粉、食べ物などがあります。

◆大人もアレルギーになる？

あるアンケート調査では、成人の約10人に1人が「特定の食べ物を食べたときにアレルギーの症状が起こる」と答えています。しかし、子どもの食物アレルギーとは傾向が異なります。

子どもの食物アレルギーでは、「鶏卵」「牛乳」「小麦」がほとんどです。一方大人は、「野菜」と「果物」でほぼ半数を占めます。

これには花粉症が関係していると言われてます。野菜や果物に含まれるアレルゲンは似ており、野菜や果物を食べた時に免疫細胞が「体の中に花粉のアレルゲンが入ってきた」と勘違いをして、過剰に反応してアレルギーの症状を引き起こすことがあります。

また、症状も子どもとは異なります。子どもの場合、皮膚の腫れやかゆみ、じんましんが出るなど、全身に症状が起こることが多いです。大人の場合も腫れやかゆみなどの症状が現れますが、唇や口の中、のどだけに症状が留まるケースも多いです。大人に多い野菜や果物のアレルゲンは胃で消化されやすく、消化される前に触れた部

位に症状が現れる一方、食後1〜2時間程度で症状が治まることも多いです。

もちろん、個人差や食べた量、時期等により全身にアレルギー症状が出る可能性もあるので注意が必要です。

食べ物だけではなく、薬剤でアレルギーが起こることもあります。

薬剤アレルギーは1回の服用では問題がなくても、繰り返し服用して用しているうちにアレルギー症状が出るようになる場合もあるため、服用と症状が出るタイミングに関連がありそうだと気づいたときには、医療機関でご相談ください。

◆アナフィラキシーとは？

コロナワクチンの接種をした方も多いと思いますが、その時にアナフィラキシーという言葉を見聞きする機会もあったのではないかと思います。アナフィラキシーはアレルギー反応の中でも特に重篤な状態で、短時間で複数の臓器にアレルギー反応が起こることを言います。複数の臓器とは、皮膚・呼吸器・消化器・循環器・神経等を指します。例えばじんましんなどの皮膚の症状と息切れ等の呼吸

器の症状が出ている場合はアナフィラキシーと言います。さらに、血圧が下がったり、意識がはっきりしない等の重篤な場合は「アナフィラキシーショック」といい、一刻も早く医療機関を受診する必要があります。

アナフィラキシーは食物やワクチン等の薬剤の他、ハチなどの昆虫の毒が原因で発症することがあります。年齢に関係なく起こる可能性があります。

医療機関以外の場所でアナフィラキシーショックが起こった時に、一時的に緩和する「アドレナリン自己注射」を行うことがあります。

これは、医師からアレルギーがあると診断され、自己注射の準備が必要と判断された場合に処方されます。アレルギーがあり医師から処方された方は、いざというときにためらわずに自分で注射することができるよう、使い方を確認しておく必要があります。

重篤な症状が出る前に、気になる症状がある方は医療機関での相談してください。