



### ◆大人のアレルギー

アレルギーはアレルギーを引き起こす物質（アレルゲン）が体の中に繰り返し入ることで、身体を守る免疫細胞が過剰に反応するようになって起こります。

そのため、子どもの頃に免疫が反応しなかった物質でも大人になつてから、小さなきっかけで免疫が過剰に反応しアレルギーを引き起こすことがあります。

### ◆花粉症と食物アレルギー

大人のアレルギーは「野菜」と「果物」が約半数を占めます。この原因に深く関わっているのが花粉症です。

花粉のアレルゲンと果物や野菜

のアレルゲンは非常に似ていることがあります。例えば、4月頃頃からピークを迎えるシラカバ、ハンノキなどのカバノキ科の植物の花粉は、リンゴやモモ、サクランボなどのバラ科の果物とアレルゲンが似ています。

また、初夏に増えるイネ科や秋ごろピークを迎えるキク科の植物の花粉は、スイカやメロン、バナナなどの食品とアレルゲンが似ています。

もし花粉症がある場合、これらの食品を食べると、体へ花粉が入ってきたと勘違いをしてアレルギー反応を起こしてしまうのです。

### ◆アナフィラキシー

大人のアレルギーの症状は多くの場合、体の一部に「腫れ」や「かゆみ」が起こり、症状が出てから1〜2時間で治まります。しかし、場合によってはアナフィラキシーという深刻な状態になることもあります。

アナフィラキシーとは、全身に短時間でアレルギーの症状が出る状態です。アナフィラキシーの中でも、血圧の低下がある場合や呼びかけに反応しないくらい意識がはっきりしない場合をアナフィラ

キシシーショックと呼びます。

アナフィラキシーはワクチンの副反応やスズメバチの針の毒など様々な原因で発症します。また、アレルゲンを持つ食品を食べるだけでは起こらなかったアレルギー反応が、食後に運動をしたことによつて急激に起こり、アナフィラキシーを発症することもあります。普段は無症状や症状の軽いアレルギーでも些細なきっかけでアナフィラキシーを発症する可能性があることを覚えておくことが重要です。

アナフィラキシーが起こってもそれぞれの症状がひどくない場合は、症状に合わせた薬を飲み様子を見ます。しかし、息苦しきを感じるほどの息切れや下痢や嘔吐を繰り返す場合、アナフィラキシーショックと思われる症状がある場合は命の危険があるため、すぐに救急車を呼びましょう。

### ◆アレルギー症状の予防法

アレルギーの症状を起こさないようにする基本的な予防法は、アレルゲンとなる物質を避けることです。

しかし、食品など完全に避けることが難しい場合もあります。そ

の場合は、体調の悪い日避けること、毎日摂取することを避けるなどの方法を取ることができます。また、花粉症に関連する食物アレルギーは、花粉が多く飛ぶ時期を避けることで改善する場合もあります。症状が重たい場合は薬で症状を抑えることもできます。

いずれの方法もまずは自分ができるようなアレルギーを持つており、どのような症状が出る可能性があるのかを把握したうえで行うことが重要です。アレルギーと思われる症状が出たときは、まず皮膚科やアレルギー科のある病院で自分のアレルギーについて知るようになりましょう。

