

花粉-食物アレルギー症候群

多くの方が悩んでいるスギ花粉症の時期になりましたが、果物や生野菜を食べると口の中や口の周りに痒みや痺れを感じることはありませんか？



この症状は、口腔アレルギー症候群（OAS）と呼ばれており、花粉症の合併症として発症することの多い食物アレルギー症候群の一種です。

（スギ花粉症患者で約7～15%といわれています）



口腔アレルギー症候群の原因となる食べ物は、花粉に含まれる原因物質と似た構造をもつタンパク質を含んでいます。花粉に反応するIgE抗体が、タンパク質の構造が似た食べ物を花粉と同じ異物と判断してしまい、アレルギー反応が起こります。反応する花粉によって症状を引き起こす食材も異なり、スギ花粉の場合、主にトマトに注意が必要ですし、ヨモギやブタクサ花粉の場合は、主にメロン・スイカ・セロリ・にんじんなどに注意が必要です。

治療として最も有効なのは、原因となる食べ物を避けることで、症状が出た後も原因の食物を摂取し続けると、重症化する恐れがあります。

まれに食物依存性運動誘発アナフィラキシー（特定の食物摂取後の運動負荷によってアナフィラキシーが誘発される疾患）を起こすこともあり、原因食物は小麦と甲殻類が多いのですが、果物や野菜の報告例が増加しています。食後2時間以内の運動による発症が大部分で、発症時の運動種目は、球技やランニング

など運動負荷の大きい種目が多いのですが、その一方で、散歩や入浴中の発症例もあります。

また、小麦を取るのをやめたら花粉症も軽癒したとの報告もあります。お悩みの方は、ただの花粉症と思わず、一度専門医を受診なさってみてはいかがでしょうか。

