

その常識、間違っている!?

大人の食物アレルギーのホントはなし

大人になってからもアレルギーは発症する?
大人の食物アレルギーは治りにくい?
食べなければ食物アレルギーは起こらない?
食物+運動で起こる食物アレルギーがある?



監修 團 茂樹先生
宇徳内科小児科医療院院長、総合内科専門医、医学博士、1982年日本大学第一内科大学院博士、カナダ州立オンタリオがんセンター客員、京都中央病院内科部長、千代田医科大学ニッポク院長を経て退職。東京医科大学にも所属し、総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。
取材協力：アイベック株式会社

加工食品やレストランのメニューにアレルギー物質の情報があつたりと、食物アレルギーへの関心は年々高まっています。特に近年注目を集めているのは、大人が突然発症する食物アレルギー。今回は総合内科専門医の團茂樹先生に、大人がかかる食物アレルギーの種類や特徴をお聞きしました。

大人の食物アレルギーにまつわる疑問

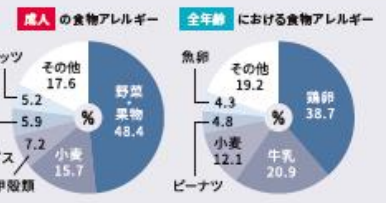
- 大人になってからもアレルギーは発症する?
アレルギーの発症は年齢に関係なく、大人になっても起こる可能性があります。たとえば、季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)、金属アレルギーなど、原因はさまざまですが、体調や環境の変化、食習慣、ストレスなどが挙げられます。
- 大人の食物アレルギーは子どもより治りにくい?
子どもの食物アレルギー治療は、医師の指導のもと原因の食物を少しずつ食べ免疫を付けていく減感作療法が有効といわれています。一方で、大人は免疫が付きづらく、一度発症すると治りにくい傾向が、ただ、生活習慣の改善など症状を和らげる方法はありますので、まずは病院で診療を受けましょう。
- × 食べなければ食物アレルギーは起こらない?
食物アレルギーは起こらない? 食物を食べなくても食物アレルギーにかかることがあります。食物に触れたり、匂いを吸い込むだけで発症してしまうことも。
- 食物+運動でも食物アレルギーに?
食後4時間以内の運動で、じんましん、呼吸困難、血圧低下、意識消失などを引き起こす食物依存性運動誘発アナフィラキシーという症状があります。原因となるのは小麦や甲殻類。運動が食物アレルギーの引き金となるケースです。風邪をひいていたり、消炎鎮痛剤服用などでも起こることがあります。

野菜や果物が原因? 大人の食物アレルギー

食物が原因でかゆみやじんましん、ひどい時には下痢や嘔吐などを起こしてしまう食物アレルギー。子どものころに発症しても、多くの人は年齢とともに症状が治まっていきます。一方で、今まで普通に食べていた食物が、大人になってから突然アレルギーを引き起こすアレルギーとなり、発症するケースも増えています。原因となる食物は、食品表示法に定められたアレルギー物質を含む原材料27品目が大半を占めていますが、実は子どもと大人では原因となる食物の種類が大きく異なります。子どもの場合、鶏卵や牛乳での発症が多くみられますが、大人の食物アレルギーは野菜や果物、小麦、甲殻類での発症が多く、鶏卵や牛乳が原因となることは少ないのが特徴。原因となるアレルギーは、食べなくても皮膚との接触によってアレルギー反応を引き起こしてしまうこともあります。

かゆみやじんましんなどの体調の変化を感じたら、「もしかして食物アレルギーかも?」と疑ってみて、まずは皮膚科や内科を受診して検査してもらいましょう。子どもの食物アレルギーとは異なり、根本的に効く治療法は少ないのが現状ですが、医師の指導による食事、生活習慣の改善などで症状がよくなることも期待できます。

※特にアレルギー発症数が多い食品7品目…卵、乳成分、小麦、そば、落花生、そば、かに/発症数がやや少ない食品20品目…あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま



大人の食物アレルギーは「野菜・果物」が原因の約半数
全年齢を対象とした調査(右)と成人のみを対象とした調査(左)では、アレルギーとなる食物に大きな違いがあります。一般的に食物アレルギーの原因といわれる食物は鶏卵や牛乳が半数以上を占めていますが、成人の食物アレルギーだけを調べた場合だと、ほぼ半数に近い原因が野菜、果物になります。

出典：国立病院機構横浜医療センター(2019年)「アレルギー性疾患の診断と治療」(2019年) 80頁 (6)

食物以外が原因となる意外な食物アレルギー

食物アレルギーの原因はほとんど多く、時には「えっ、そんなことが理由で?」と思うような事例もあります。

アレルギーの種類	特徴
アニサキスアレルギー	●魚介類に寄生するアニサキスがじんましんなどを起こす ●アニサキス成分の有効が明確で、その生死は関係ない
グルテンアレルギー	●小麦、ライ麦、大麦などの穀物内のグルテンで発症
コチニールアレルギー	●チョコや赤い数食料、口紅内のコチニール色素が原因 ●口紅を使い、色味をきむものを食べ発症することが多い
納豆アレルギー	●納豆とクラゲに共通して含まれる成分・PGAが原因 ●クラゲに刺された後、納豆を食べ発症するケースも
パンケーキ症候群	●長時間にわたるお好み焼き粉、クレープミックスを調理、摂取する際発症、原因は粉内で集積したダニ
ラテックス・フルーツ症候群	●ゴム手袋などに含まれる成分・ラテックスが原因 ●生果実成分を持つバナナ、果、アボカドなどの摂取で発症

花粉症の人は要注意! 口腔アレルギー症候群

花粉と似た成分を持つ野菜、果物がアレルギーとなる「口腔アレルギー症候群」。唇や口腔粘膜にじんましんなどができて口内にむずむずしたり、しびれ、腫れなどの症状が出るのが特徴です。特に花粉症の人は多くの野菜や果物に反応することがあるため注意してください。

花粉の種類	アレルギーを起こす食物
シラカバ	りんご・梨・さくらんぼ・もも・スモモ・アンズ・アーモンド・セロリ・人参・ポテト・キウイフルーツ・ヘーゼルナッツ・マンゴー・シシトウガラシなど
スギ	トマト
ヨモギ	セロリ・人参・マンゴー・スパイスなど
イネ	メロン・スイカ・トマト・ポテト・キウイフルーツ・オレンジ・ピーナッツなど
ブタクサ	メロン・スイカ・カンタロップ・ズッキーニ・キュウリ・バナナなど
ブラタナス	ヘーゼルナッツ・りんご・レタス・トウモロコシ・ピーナッツ・ひよこ豆など

肌にも小麦の成分が触れ発症? ある美容石鹸から起こった食物アレルギー

食物アレルギーは「食べる」こと以外でも引き起こされる。数年前にある美容石鹸の使用者が相次いで小麦アレルギーにかかったことで、それが明らかになりました。問題となった美容石鹸に含まれていたのは、小麦と似た成分の加水分解小麦。日常的に美容石鹸を使うことで、加水分解小麦に対してアレルギー反応を起こし、やがて多くの利用者が小麦アレルギーを発症してしまいました。今まで小麦を含む食物を普通に食べていたにもかかわらず、呼吸困難を起こしてしまつたケースも。この一件でわかったのが、「皮膚に触れる」だけでも食物アレルギーの原因になるということ。最近の研究では、湿疹で肌が荒れている時にアレルギーを取り込みやすいこともわかっています。普段から肌の健康を保つことが、突然の食物アレルギー発症を防ぐことにもなるかもしれません。