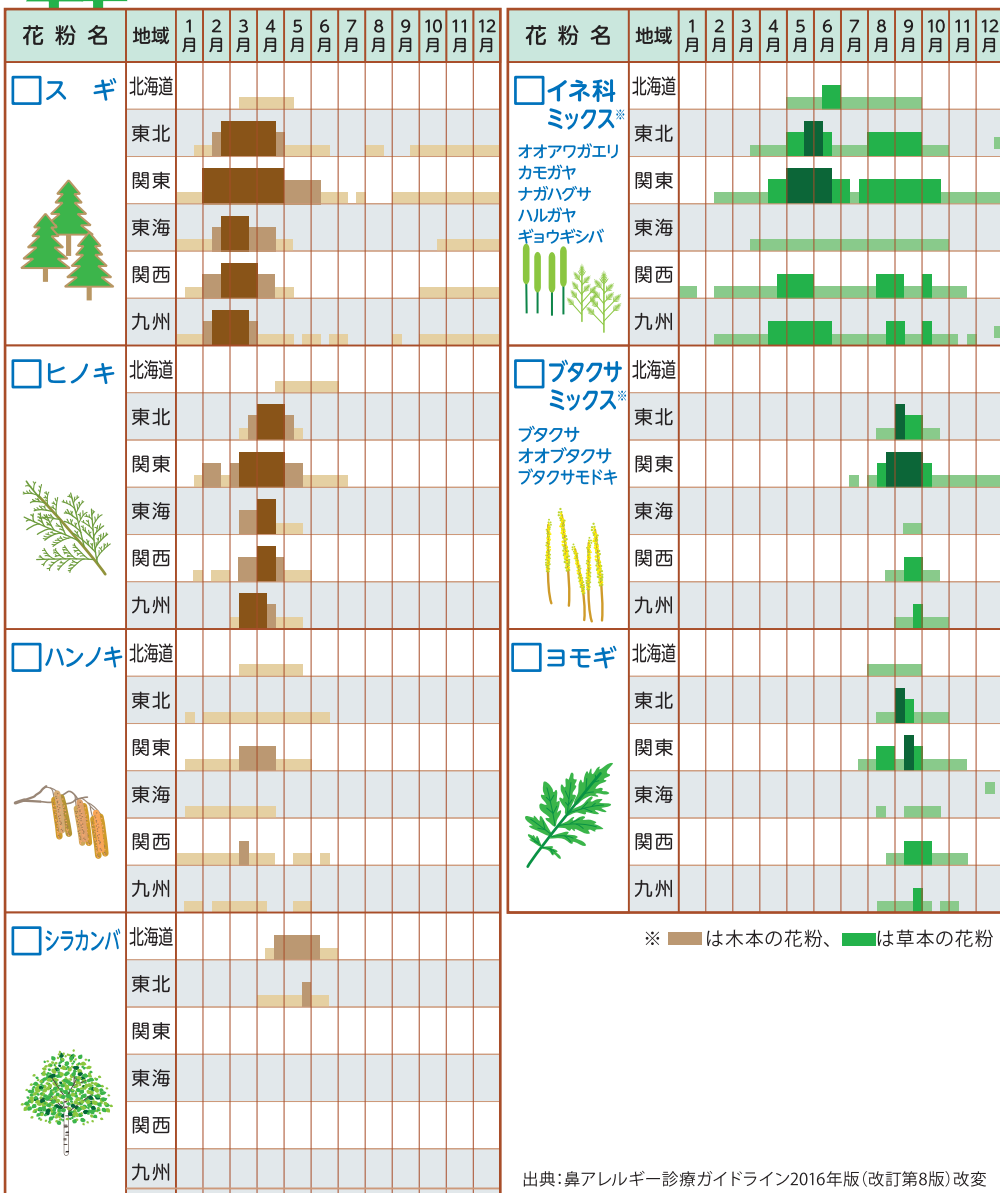


監修：東京大学名誉教授 宮本昭正先生

検査結果報告書をもとに、症状やアレルギー項目に チェックをしてみましょう。



季節性アレルギー ～ 主な花粉症原因植物の開花期



出典：鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版(改訂第8版)改変

通年性アレルギー

家 塵	<input type="checkbox"/> ハウスダスト	掃除、換気をこまめにしましょう。
	<input type="checkbox"/> ダニミックス* コナヒョウヒダニ ヤケヒョウヒダニ	<発生しやすい場所> ソファー・ぬいぐるみ・畳・カーペットなど
カ ビ	<input type="checkbox"/> アスペルギルス	換気をこまめにしましょう。
	<input type="checkbox"/> カンジダ <input type="checkbox"/> カビミックス* アルテルナリア ペニシリウム クラドスポリウム	<発生しやすい場所> ・浴室・洗面所・台所などの水周り ・押入れ・下駄箱などの湿気の多いところ
ペット	<input type="checkbox"/> イヌ・ネコ皮膚ミックス* イヌ ネコ	飼育する場合は、ゲージの掃除や、触った後の手洗いなどを徹底しましょう。
その他	<input type="checkbox"/> ラテックス	輪ゴムやゴム手袋などに使用されます。「ラテックスフリー」のゴム製品を使用しましょう。

対処法

「アレルギーを吸い込まない」ことが、最も重要な対処法です。室内の清掃・換気、外出時のマスク・メガネの装着でアレルギーの吸入を回避しましょう。

花粉症の人は野菜・果物にも注意？

花粉症患者が野菜や果物を食べた際に、口を中心にアレルギー症状が出ることもあり、このような疾患を「PFAS(花粉・食物アレルギー症候群)」といいます。

	花 粉	花粉と関連のある食物
	スギ・ヒノキ	トマト
	ハンノキ・シラカンバ	モモ、ダイズ 等
症 状	唇・口・のどなどが「かゆい」「腫れる」「皮膚症状」「気管支喘息症状」など	

※「〇〇ミックス」ってなに？

1項目に複数のアレルギーが含まれています。各アレルギーの結果は出ませんが、幅広い情報を入手することができます。

結果の考え方	
陽 性	全てまたは一部のアレルギーで陽性です。必要に応じて、単項目検査などを行います。
陰 性	ミックスされている全てのアレルギーが陰性となります。

私たちのアレルギーを知ろう！ 食物系アレルギー

監修：東京大学名誉教授 宮本昭正先生

検査結果報告書をもとに、症状やアレルギー項目に チェックをしてみましょう。

食物アレルギーの主な症状

眼 <input type="checkbox"/> 充血 <input type="checkbox"/> 眼のまわりのかゆみ <input type="checkbox"/> 涙目	神経症状 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 元気がない <input type="checkbox"/> 意識もうろう <input type="checkbox"/> 尿・便を漏らす
口腔・口唇・舌 <input type="checkbox"/> 違和感 <input type="checkbox"/> はれ	呼吸器症状 <input type="checkbox"/> くしゃみ <input type="checkbox"/> 鼻づまり・鼻水 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 喘鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー) <input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> のどの違和感
消化器症状 <input type="checkbox"/> 気持ちが悪い <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 血便	循環器症状 <input type="checkbox"/> 血圧低下 <input type="checkbox"/> 脈が速い、触れにくい、乱れる <input type="checkbox"/> 手足が冷たい <input type="checkbox"/> チアノーゼ(唇・爪が青白い)
皮膚 <input type="checkbox"/> かゆみ <input type="checkbox"/> 赤くなる <input type="checkbox"/> むくみ <input type="checkbox"/> 蕁麻疹 <input type="checkbox"/> 湿疹	全身症状 <input type="checkbox"/> アナフィラキシー

アレルギーの最終的な診断は、関連する他の検査結果や、臨床症状に基づいた医師の総合的な判断が必要となります。検査結果が陽性の場合、必要に応じて医師に相談しましょう。

特定原材料7品目と表示義務

食物アレルギーを引き起こす食物のうち、**卵・ミルク・小麦・ソバ・ピーナッツ・エビ・カニ**は、症状の重篤度、患者数の多い食物で、特定原材料といえます。これら7品目が含まれる食品には、法令により表示が義務づけられています。特定原材料7品目にアレルギーを持っている方は、食品のパッケージ等を確認してみてください。



赤字は特定原材料7品目

は乳幼児期の発生頻度が高い食物

卵 ミルク	<input type="checkbox"/> 卵白 <input type="checkbox"/> オボムコイド 	<p>オボムコイドは卵白に含まれているタンパク質の1つです。加熱してもアレルギー性を失わない性質を持っていますが、卵白が陽性でも、オボムコイドが陰性の場合、加熱した卵は食べられる可能性があります。</p> <p>卵を含む主な食品: マヨネーズ、衣揚げ(天ぷら、フライなどの揚げ物)、肉加工品(ハムなど)、菓子類(プリン、ケーキなど)</p>
	<input type="checkbox"/> ミルク 	<p>ミルクを含む主な食品: 乳製品(ヨーグルト、バター、チーズなど)、菓子類(ケーキ、クッキー、チョコレートなど)</p>
穀物 ナッツ	<input type="checkbox"/> 小麦 <input type="checkbox"/> ソバ <input type="checkbox"/> コメ <input type="checkbox"/> ダイズ <input type="checkbox"/> ピーナッツ <input type="checkbox"/> ゴマ <input type="checkbox"/> 木の実ミックス* ヘーゼルナッツ アーモンド クルミ	<p>小麦を含む主な食品: パン、麺類、衣揚げ(天ぷら、フライなどの揚げ物)、菓子類(ケーキ、クッキーなど)</p> <p>ソバ、ピーナッツはアナフィラキシーなどのショック症状を起こすリスクが高い食物です。</p> <p>ダイズを含む主な食品: 豆腐、きなこ、おから、納豆、みそ、醤油、黒豆、枝豆</p>
	<input type="checkbox"/> サバ <input type="checkbox"/> マグロ <input type="checkbox"/> サケ <input type="checkbox"/> エビ <input type="checkbox"/> カニ	<p>比較的、成人における発生頻度が高く、複数の魚類に反応する可能性があります。</p> <p>アナフィラキシーなどのショック症状を起こすリスクが高い食物です。</p>
肉類	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 鶏肉	<p>一般的に、肉類のアレルギーの発生頻度は少なく、また加熱をすることで摂取できる可能性があります。</p>
果物 野菜	<input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> モモ <input type="checkbox"/> バナナ <input type="checkbox"/> キウイ	<p>スギやヒノキ花粉症の方がトマトを食べると、口がかゆくなることがあります。またハンノキやシラカンバ花粉症の方が、モモを食べると、同様の症状がでることがあります。</p> <p>ラテックスアレルギーの方は果物でアレルギー反応を示す場合があります。</p>