

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

3月

花粉症と果物アレルギー

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 谷澤 まさみさん

花粉症の人は、毎年2〜3月頃になると、花粉を含んだ空気を吸い込み、のどの痒みや痛みなどの違和感を訴えて、いろいろな対策に頭を悩ませます。

花粉症以外にも今の時期に気をつけたいのは、果物アレルギーです。果物アレルギーは正式には、「口腔アレルギー症候群」といいます。

口腔アレルギー症候群は、特定の果物(野菜を口に入れると、花粉を吸い込んだ時と同じように、のどの奥、唇、舌の痒みや痛みを感じます。吐き気や下痢などの消化器症状や、花粉症ではあまり起こすことのない、喘息発作を起こして救急車を呼ぶ事態になることもあります。

花粉症の人は、花粉症を起こす花粉アレルゲン(原因となる抗原)と特定の果物、野菜を持つアレルゲンが共通するために、果物アレルギーを起こしやすいといわれています。これを「花粉症連鎖型果物アレルギー」といいます。

果物アレルギーの対策としては、自分のアレルゲンを知ることが先決です。できれば、アレルギー科の専門医にかかって、医師と相談して治療方法を決めましょう。体調不良の時は、特に症状が出やすいので、注意が必要です。

