

3月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

★口腔アレルギー症候群ご存じですか？？

果物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみなどがあらわれることがあります。それが口腔アレルギー症候群です。中には、アナフィラキシーショックと呼ばれるショック症状を起こすこともあります。このような症状があらわれても、多くは食後しばらくすると自然に軽快しますが、**医療機関の受診をお勧めします。**



症状を引き起こす原因

口腔アレルギー症候群は、果物や生野菜に含まれるアレルギーを起こす原因物質（アレルゲン）が、口の中の粘膜に触れて起こるアレルギー反応で、体内のIgE抗体（アレルギー物質に対する抗体）が関係しています。

症状を引き起こすアレルゲンは、植物が病原菌の感染や傷害、ストレスから身を守るための生体防御として誘導されるタンパク質です。このアレルゲンは小腸に到達する前に壊れるため、主に口の中だけで反応が起きます。 ←**難しくありません。**

口腔アレルギー症候群への対策

花粉症で口の中に症状がある場合には、医療機関を受診し、アレルギーの原因となる食物を確認し、避けるのが基本です。

ただ、口腔アレルギーを起こす果物や生野菜のアレルゲンは熱に弱く、加熱すれば食べることができることもあります。症状のあらわれ方にもよりますので、

必ず医療機関にご相談して下さい。



花粉症との関係は？

花粉症の方が生野菜や果物を食べたときに口腔アレルギー症候群が発症することがあります。

花粉	果物・野菜
スギ	トマト
シラカンバ	リンゴ、モモ、サクランボ
イネ科	トマト、スイカ、メロン、オレンジ
ヨモギブタクサ	メロン、スイカ、セロリ

協和発酵キリン HP 参考に作成してあります。