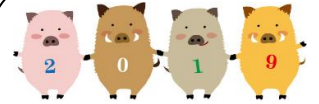




第 159 号

栄養だより



平成 31 年 3 月 15 日発行
良秀会藤井病院
栄養科

今回のテーマは



食物アレルギー



です。

皮膚や、粘膜、白血球などの免疫システムは本来私たちの体を守ってくれますが過剰に反応することでアレルギーを起こし体に不調を起こしてしまう場合があります。

<食物アレルギーの代表的な種類>

即時型アレルギー		アレルゲン食品摂取直後から 2 時間以内にじんましんなどの皮膚症状、せきなどの呼吸症状、腹痛などの消化器症状が起こる。
遅延型アレルギー		アレルゲン食品摂取から数時間から数週間後に頭痛、めまい、うつ、などの精神神経症状、肩こり、慢性疲労など多彩な症状を起こす。 検査に関して日本小児アレルギー学会は検査に使う『IgG 抗体検査』の有用性は否定している。
食物依存性運動誘発アナフィラキシー		アレルゲン食品摂取から数時間以内に運動することで呼吸困難、じんましん、意識消失など重篤な症状を起こす事があり、学生、よく運動をする成人は特に注意が必要である。
口腔アレルギー症候群		花粉に対して作られた免疫システムが摂取直後から数分で食物に対して口腔内のかゆみ、のどの痛みなどのアレルギー反応を起こす。

<食物アレルギーの診断>

① 問診 症状が出たときに何をどれくらい食べたか、どんな症状が現れたかなどの聞き取り。

② 検査 血液検査・皮膚試験…原因と考えられる食物に対する IgE 抗体（アレルギーの発症に関係しているたんぱく質の一種）を調べる。
除去試験…疑わしい原因食物を除去し症状が出なくなるか確認する。

③ 食物経口負荷試験 原因と考えられる食物を実際食べ、症状が出るか、どれくらい食べられるかを調べる。

～医師の診断を受け、管理栄養士に相談するなどし、

必要最低限の食物除去でうまくアレルギーと付き合う事が大切～



花粉症の人は要注意！口腔アレルギー症候群とは



最近あたたかくなり花粉の季節がやってきました。今年の花粉の飛散予想は前年度よりもやや多いとされています。花粉症の方の中で、ある果物や生野菜を食べた時に口の中で刺激感やかゆみ、喉の奥が詰まるような感じがするといった経験はありませんか？それは口腔アレルギー症候群が関係しているかもしれません。

口腔アレルギー症候群とは、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などが現れる事を言います。花粉症の方には花粉のアレルゲンに対するIgE抗体があるのですが、それが果物や生野菜に含まれるアレルゲンと似ており、口腔アレルギー症候群をおこす原因となります。

花粉症で口の中に症状がある場合は医療機関を受診し、原因となる食品を避けるのが基本です。ただ、アレルギーを起こす果物や生野菜は加熱すれば食べられることもあるので医師に相談してみましょう。

この口腔アレルギー症候群は花粉症以外のアレルギーを持っている方にも起こります。『気管支喘息の既往のある方』『即時性食物アレルギーの既往のある方』『薬剤アレルギーの方』『ゴム手袋過敏症のある方』で症状が現れた場合は、医療機関で診察を受けることをお勧めします。

参考文献…食物アレルギーの悩みを解消する！最新治療と正しい知識 監修海老澤元宏、花粉症ナビ

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

～良秀会勉強会のお知らせ～

良秀会では患者様向けの勉強会を定期的に行っております。この勉強会はどなたでも参加いただけます。

<教室開催予定>

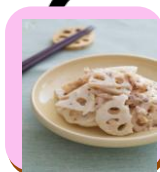
保存期腎不全（未透析期）の
治療について
日時：平成31年3月31日(日)
9時30分～12時（受付は9時より）
会場：老人保健施設 華 1階
(藤井病院向い)

編集後記

実は4月は外国人観光客が1年で2番目に多い時期だそうです。
お花見の場所取りがより白熱しそうです。

Tsubokkory

今月のレシピ レンコンとツナの ハニーマスタード和え



《材料（2人分）》

- れんこん 120g ●ツナ缶 1/2缶
- ☆ヨーグルト 大さじ1 ☆塩 少々
- ☆はちみつ 小さじ1 ☆黒コショウ 少々
- ☆粒マスタード 小さじ1

<作り方>

- ①レンコンを3mm幅の半月切りにし、酢水にさらす。
ツナ缶は油をきっておく
- ②レンコンを酢水のまま鍋に入れて5分ほど煮た後、ざるにあげて水気を切る。
- ③ボールに☆を入れて混ぜ、②にツナ缶を加えてあえる

レンコン、ヨーグルトは腸内環境を整える働きがありおすすめの食品です。
腸内環境を整えることで、アレルギー発症を抑制したという報告もあります。

栄養相談のご案内：当院では外来で個人栄養指導を随時行っております。

ご希望の方は主治医・スタッフまでお申し出下さい。

2016年に起きた熊本地震でも避難所へ避難された方がたくさんいました。アレルギーをお持ちの方は、事前の備えがとても大切になりますのでチェックしておきたい項目をご紹介します。

① アレルギー対応食を備蓄する

普段食べているアレルギー対応のレトルト食品を1週間分ぐらいストックしておき使いながら備蓄する『ローリングストック』を行えば消費期限を気にすることなく災害に備えられます。

② 食物アレルギーのためのお知らせカードを持ち歩く

インターネットで『食物アレルギー緊急カード』と検索するとカードを印刷することができます。手書きでも良いので原因食品明記の他にかかりつけ医の連絡先などを書いているとより安心です。

③ 避難所での誤食事故に気をつける

一般的に備蓄されている非常食のほとんどはアレルギー対応食品ではなく、避難所での炊き出しにも原因食品が含まれていることがあるので注意が必要です。一般的な非常食の乾パン、クラッカー、カップめんなどには小麦の他に大豆も含まれている場合があります。ボランティアや自治体の方にアレルギーであることを伝え、自ら食品を選ぶことも大切になります。

災害はいつ起こるかわからないものなので準備をしっかりとっておきましょう。