

健康チャンネル きょうと

2015.7 / 第254号



4階 画像診断室

- 診察室より『口腔アレルギー症候群
～口のかゆみと花粉の意外な関係』
呼吸器科 谷村 和哉
- ものぐさ料理ノススメ『レンジで厚揚げと野菜の味噌炒め』
- 写真で伝える保健指導『小腹のそなえ』
- 平成26年度複十字シール運動の報告
- リレーエッセイ ・新人紹介

Vol.
254



口腔アレルギー症候群 —— 口のかゆみと花粉の意外な関係

呼吸器科
谷村 和哉

「果物を食べると口がかゆくなることもある」そんな方はいらっしゃいますか?今日は食物アレルギーのひとつ、口腔アレルギー症候群のお話です。

口腔アレルギー症候群とは

口腔アレルギー症候群は、1987年にイギリスのAmlotが提唱した食物抗原によって口腔粘膜症状を示す即時型アレルギーの一種です。食物摂取後数分以内に口腔を中心とした掻痒感、しびれ、粘膜の浮腫などが出現し、重症の場合には喘鳴、嘔吐、皮疹などの全身症状やアナフィラキシーを起こすこともあります。従来型の食物アレルギーも口腔粘膜症状を示すことがありますが、次に示すように異なる点があり狭義には区別しています。

食物アレルギーとの違い

従来からよく知られている食物アレルギーは牛乳、卵など「経口摂取により消化管を介して」感作と症状発現が起こる食物アレルギー（クラスI 食物アレルギー）です。

一方、口腔アレルギー症候群はその発症機序などから区別されており、花粉やラテックス（天然ゴム製品）に「経気道や経皮的に感作」されたのちに、似た構造の分子（タンパクなど）を有する特定の食物を摂取することで発症します（クラスII 食物アレルギー）。

クラスI食物アレルギーは小児に多く、全身の強いアレルギー反応を起こしやすく、加熱や消化で抗原性は変化しにくい一方で、クラスII食物アレルギーは成人に多く、症状が口腔に限局し、多くは加熱や胃液での消化で抗原性が低下しやすいという違いがあります。

また、最近では特に花粉感作により発症する口腔アレルギー症候群を「花粉食物アレルギー症候群」、ラテックスアレルギーに伴うものを「ラテックスフルーツ症候群」と呼んでいます。

原因物質と花粉症との関係

花粉食物アレルギー症候群、ラテックスフルーツ症候

| 花粉 | 主な時期 | 食物の例 |
|--------------------|--------------------|--|
| シラカバ (ブナ目・カバノキ科) | 4—5月 (主に本州中部以北) | リンゴ・モモ・ナシ・クルミ・アーモンド・ピーナッツ・セロリ・メロン・キウイ・マンゴー |
| ハンノキ (ブナ目・カバノキ科) | 2—4月 | リンゴ・モモ・ナシ・メロン・スイカ・キュウリ・キウイ・オレンジ・セロリ・マンゴー |
| スギ・ヒノキ (マツ目・ヒノキ科) | 2—4月 | トマト |
| カモガヤ・オオアワガエリ (イネ科) | 5—9月 | メロン・スイカ・トマト・ジャガイモ・オレンジ・セロリ・キウイ |
| ブタクサ (キク科) | 8—10月 | スイカ・メロン・ズッキーニ・バナナ |
| ヨモギ (キク科) | 8—10月 | ニンジン・セロリ・ピーナッツ・ヘーゼルナッツ・マスタード |
| ラテックスアレルギー | | アボカド・クリ・マンゴー・バナナ・キウイ |

表) 花粉などに関連する原因食物

食物アレルギー診療ガイドライン2012より一部改変

群として報告されている花粉と原因食物は、表に示すとおり多岐にわたります。特に春以外の花粉症が原因の場合もあります。植物の種類や分布など花粉症の原因や頻度には地域差があるため一概には言えませんが、福井大学からの報告では花粉症患者さんの16%に口腔アレルギー症候群を認めたと報告されています。その一方で興味深いことに、口腔アレルギー症候群の患者さんの44%では花粉症発症よりも先に口腔アレルギー症候群が発症したと報告されています。また、ラテックスアレルギーについては、ラテックスアレルギー患者さんの約半数で口腔アレルギー症候群を含めたアボカド、クリなどに対する即時型アレルギー反応を呈するともいわれています。

食後に口のかゆみがでたら

診断には「何を食べて症状がでたか」が最も重要ですが、血液検査（特異的IgE抗体価）も参考になります。皮膚試験、経口負荷試験を行う場合もあります。

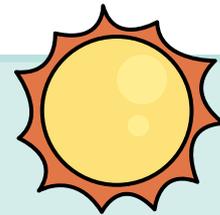
口腔アレルギー症候群の対処法の基本は原因食材を避けることですが、加熱処理で経口摂取可能となる場合も少なくありません。また、抗ヒスタミン薬での症状軽減も期待できます。

発症してすぐには口腔アレルギー症候群の症状が軽い場合にも、時に重い症状を来す場合もあります。気になる症状がおありの方は是非一度ご相談ください。

ものぐさ料理ノススメ

●レンジで厚揚げと野菜の味噌炒め

暑さで食欲も落ちやすく、つい簡単なおかずで済ませがちです。筋力アップのためにも運動とともにしっかり食べましょう。高たんぱく低脂肪で野菜も入った、電子レンジでチン! の炒め物をご紹介します。野菜でビタミン、ミネラルを補給、厚揚げでタンパク質をとります。



材料 (2人分)

| | |
|---------------|-------|
| 厚揚げ | 200g |
| キャベツ | 400g |
| 人参 | 50g |
| 【調味料】 ねぎみじん切り | 小さじ1 |
| すりおろしにんにく | 小さじ半分 |
| 生姜汁 | 小さじ1 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ半分 |
| 一味または七味唐辛子 | 少々 |

作り方

- 厚揚げは1～1.5cm厚の短冊切り(大きければ幅を半分)、キャベツはざく切り、人参は短冊切りにする。
- キャベツを耐熱容器に入れ、上に厚揚げと人参を乗せ、ラップをして600W5分加熱する。
- 調味料を混ぜ合わせる。味噌が固いようなら酒か、野菜から出る蒸し汁でゆるめる。
- キャベツが少ししんなりしていたら(硬ければ追加で加熱)、調味料を入れて絡め、更に5分加熱する。時々取り出してかき混ぜる。キャベツや人参が軟らかくなるまで追加で加熱する。
- 出来上がったらいちまたは七味唐辛子を好みの量を加えて全体を混ぜる。

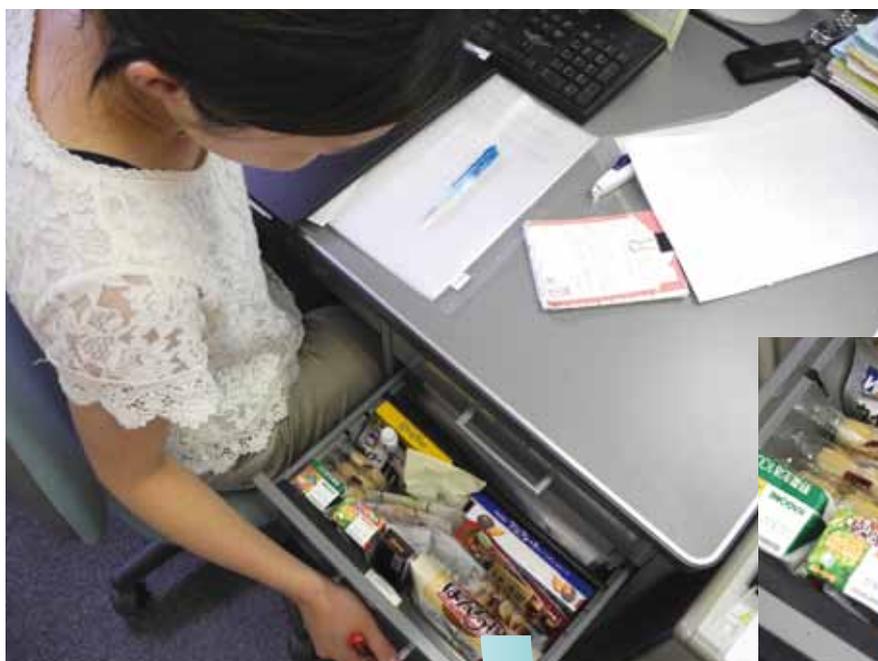
【1人分の栄養価】 熱量：227kcal、たんぱく質：13.6g、脂質：12.2g、炭水化物：37.4g、塩分：1.5g

きのこや好みの野菜も入れても美味しいです。お好みの味噌を使ってください。甘い味噌なら砂糖は控え目に。

管理栄養士 古田 千壽



小腹のそなえ



「やせたい」と思っていたり、「やせたほうがよい」と言われている場合、「小腹が減ったな〜」と思っても、すぐに食べられない環境にしておくことがポイントです。“あるのに食べない”のは難しいからです。まずは、自分のまわりの環境づくりに目を向けてみてください。コレステロールが気になる方は、チョコレートは要注意ですよ。

健康推進係 阿部 圭子

平成26年度 複十字シール運動のご報告

昨年度も多くのの方々によるあたたかいご協力を賜り、誠にありがとうございました。京都府支部としての募金総額は3,004,928円になりました。

皆様からの募金は、結核予防の普及啓発及び結核予防団体の活動に役立たせていただきます。これからも、結核のない明るい社会を築くために、皆様のご協力をお願いいたします。



リレー エッセイ

センターで働く仲間を
紹介させてください



総務課

中野 美雅子

「病は気から」ということわざがあります。その文からも読み取れる通り、意味は「病気は気の持ちようによっては良くも悪くもなるということ」です。

そのことわざを信じ、私はここ5年ほど風邪も引いたことがないくらい健康体であるのが自慢だったのですが、気づかぬうちに身体は疲れを感じており、昨年とうとう体調を崩してしまいました。自分では元気だと思っ

ていても気づかないところで身体は疲れを感じていたことを知った出来事でした。

私の所属する総務課では、当センターが行っている業務が円滑に行えるよう事務的な作業をしたり、健康啓発活動を企画し運営したりとその業務内容は多岐にわたります。様々な方面から健診業務に携わる部署でもありますので、1人でも多くの皆様に自分の身体のことを振り返っていただけるようなきっかけを作っていきたいと思っております。

自分は健康だ!と思う気持ちも大切ですが、客観的に教えてくれる年に1回の健康診断は今の自分の身体の状態を知ることができ、普段の生活習慣を見直す良い機会ですので私はとても大切にしています。

センターで働く職員としてまだまだ新人ではありますが、皆様の健康づくりにお役立てできるよう、熱い思いをもち笑顔で日々の業務に取り組んでいきたいと思っております。

新・人 紹・介

よろしくお願
いいたします。



●平成27年度

結核の予防とがんを 考えるつどい

**入場
無料**

●平成27年9月11日(金)
午後1時30分より

●龍谷大学響都ホール校友会館
(アバンティ9階)

※事前に電話 (075-811-9131) か
FAX (075-811-9138) でお申込みください。

今結核はどうなっているのか

～知っておくべき結核の常識～

国立病院機構近畿中央胸部疾患センター
統括診療部長 鈴木 克洋 先生

肺がん治療の今日と明日

～かわりつつある癌の治療～

国立病院機構京都医療センター
呼吸器内科医長 三尾 直士 先生



編 集 後 記

鴨川

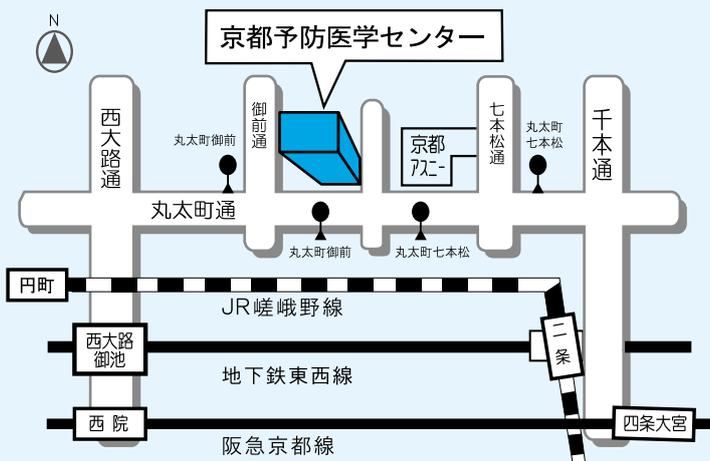
夏、真っ只中。みなさん、夏バテしていませんか?
近年、スーパー等では季節を問わず、いろいろな種類の野菜・果物が並んでいます。
食欲の落ちる時期ですが味が一番おいしく、栄養量も一番高くなる旬の食物を摂って、体も気持ちも元気に夏を過ごして行きましょう。
ちなみに、8月の旬の食材は、ゴーヤ・枝豆・とうもろこし・すめいか…など。
ピールが美味しい季節でもあり、旬(?)のピールにピッタリなモノばかり。
飲み過ぎにはくれぐれもご注意ください。 (高城)



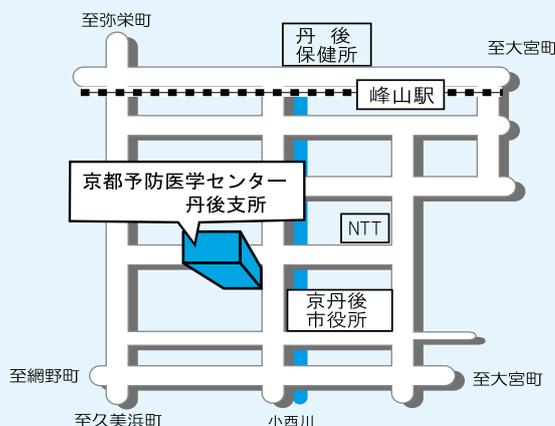
一般財団法人

京都予防医学センター

結核予防会京都府支部
予防医学事業中央会京都支部
日本対がん協会京都府支部



〒604-8491
京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地
(京都市中京区丸太町通御前東)
TEL: 075-811-9131(代)
FAX: 075-811-9138
<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/>
E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp



【丹後支所】

〒627-0012
京都府京丹後市峰山町杉谷784
TEL: 0772-62-0693
FAX: 0772-62-5979