

ジョイフルランチ新聞 59

だいぶ寒さが和らぎ、過ごしやすい時期になってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意が必要です。

インフルエンザが落ち着くと、次は花粉症の季節の到来です。。

気温が上がるにつれて飛散し始める花粉。

花粉症の人にとってはつらい季節になってきますが、飛散する花粉だけでなくこんな事にも注意が必要です。

「食物アレルギーの一種、果物アレルギー(口腔アレルギー症候群)に対する注意も必要です」

夏から秋は果物が豊富です。旬の果物は美味しく、水分、ビタミンの補給によい食物です。

ですが、花粉症の人は果物アレルギーを起こしやすいとの研究結果が出ているそうです。

花粉症の時期に花粉を含んだ空気を吸い込むと、のどの奥の痒みや痛みなどの違和感を感じますが、
気をつけたいのは果物アレルギー(果物過敏症)です。

※口腔アレルギー症候群が正式名称だそうです。

口腔アレルギー症候群では、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、舌の痒みや痛みを覚えます。

さらに吐き気や下痢などの消化器症状を起こしてしまい、花粉症ではあまり起きない喘息発作を起してしまう
事もあるようですので気を付けましょう。

果物アレルギーと花粉症の関係

花粉症の人が果物アレルギーを起こしやすいのはなぜでしょうか？

その理由は花粉症を起す花粉アレルギー(原因となる抗原)と特定の果物、野菜が持つアレルギーが
共通するためであるとされています。

その為、口から入ったアレルギーと花粉症を起す抗体が反応してアレルギー反応を引き起こすようです。

花粉と果物アレルギーの関係

■スギ・ヒノキ

トマト

■シラカバ

バラ科(リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、イチゴ、ウメなど)、キウイ、ニンジン、セロリ、クルミ

■フタクサ

スイカ、メロン、キュウリ、バナナ

■カモガヤ

メロン、オレンジ、トマト、バナナ、セロリ、ジャガイモ

■ヨモギ

リンゴ、キウイ、ニンジン、セロリ

スギ花粉症やヒノキ花粉症の人ではトマトに対する注意が必要であったり、

秋に多いフタクサ花粉症の人はウリ類(スイカ、メロン、キュウリ)に対する注意が必要といったように
関係性があるようです。

同じ食材であっても、加熱する事で成分が変わり、症状が出ないといった事もあるようです。

違和感があった場合には医療機関を受診するのがベストですね。

「健康はからだの内側から」毎日食するものを意識して摂り入れ、この時期を上手に乗り切りましょう！