

# アレルギーの原因に気付くポイント

- いつからアレルギーの症状（体調の**変化**）があるのか？
- 何をしてからそう感じるようになったのか？
- その後、症状を感じる頻度が増えたか？
- 原因の特定が困難な場合、**記録をつける**のが望ましい。



# アレルギーの原因に気付く為の質問

- **家族歴** 家族、親戚に気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎の人がいますか？
- **季節性** どの季節に症状が出やすいですか？  
花粉、食物や昆虫アレルギーでは、症状の増悪時期が参考になる
- **食物** どのような食べ物を食べた場合に症状が出ましたか？  
食べて何分後(何時間後)に症状が出ましたか？
- **ペット** ペットを飼っていますか、あるいはどのような動物に近づくと症状が出ますか？
- **住環境** 鉄筋の集合住宅では、気密性が高いため結露やじゅうたんの使用で、カビ、ダニが発生しやすくなり、アレルギーの原因となる。
- **職業** アレルゲンに暴露されやすい職場から家庭内へのアレルゲンの持ち込みにより発症する場合がある。



大切なのは.....

どんな症状であってもアレルギーの可能性がある  
まずはアレルギーの可能性を疑ってみること。



ただ、アレルギー検査で原因を調べ、原因を除いてもアレルギーが完治しない例がほとんどである。

アレルギーの原因を除くだけではだめで

アレルギーを起こしにくい体質づくりが大切。



# 〇〇アレルギーの検査が陽性でした・・・

- それだけが原因でないかもしれない……………
- じゃどこまで調べるのか？
- 保険診療ですべて調べるのにも限界がある。
- ほとんどのアレルギーの血液検査では、結果が陽性(アレルギー反応が陽性)であってもアレルギーを持っている可能性が高いという意味ではない(100%アレルギーを持っているという意味ではない)



# アレルギーを増悪させる意外な原因 (原因が火なら油に相当する部分)

ストレス

不眠

腸内環境

肥満



アレルギーの火種が少しでも残っていれば

いつでもアレルギーは再燃する

まして油があればなおさら……



## 以下はアレルギーのリスク因子です

- 殺菌、抗菌、除菌グッズを愛用している
- 便量が少ない
- 両親が潔癖症であった
- 母乳の時期は短い（粉ミルクがメイン）
- 長男か長女である
- 自分は真面目な性格・完璧主義
- 外食やインスタント食品をよく食べる
- 白米や麺類など白い精製品をよく食べる
- 甘いものやお菓子が好き
- 慢性不眠がある
- 肥満である





## 以下はアレルギーのリスク因子です

殺菌、抗菌、除菌グッズを愛用している  
便量が少ない  
両親が潔癖症であった  
母乳の時期は短い（粉ミルクメイン）  
長男か長女である。  
自分は真面目な性格・完璧主義  
外食やインスタント食品をよく食べる  
白米や麺類など白い精製品をよく食べる  
甘いものやお菓子が好き  
慢性不眠がある  
肥満である

皮膚常在菌の定着X  
腸内細菌の発育不良  
腸内細菌の発育不良  
腸内細菌の発育不良  
ストレス  
ストレス  
腸内環境が悪い  
腸内環境が悪い  
腸内環境が悪い  
不眠  
肥満



# アレルギーの発症は腸内細菌によって制御されている



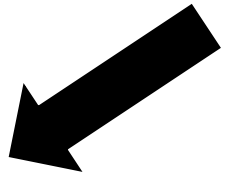
食事や外的環境



腸内細菌の種類や数



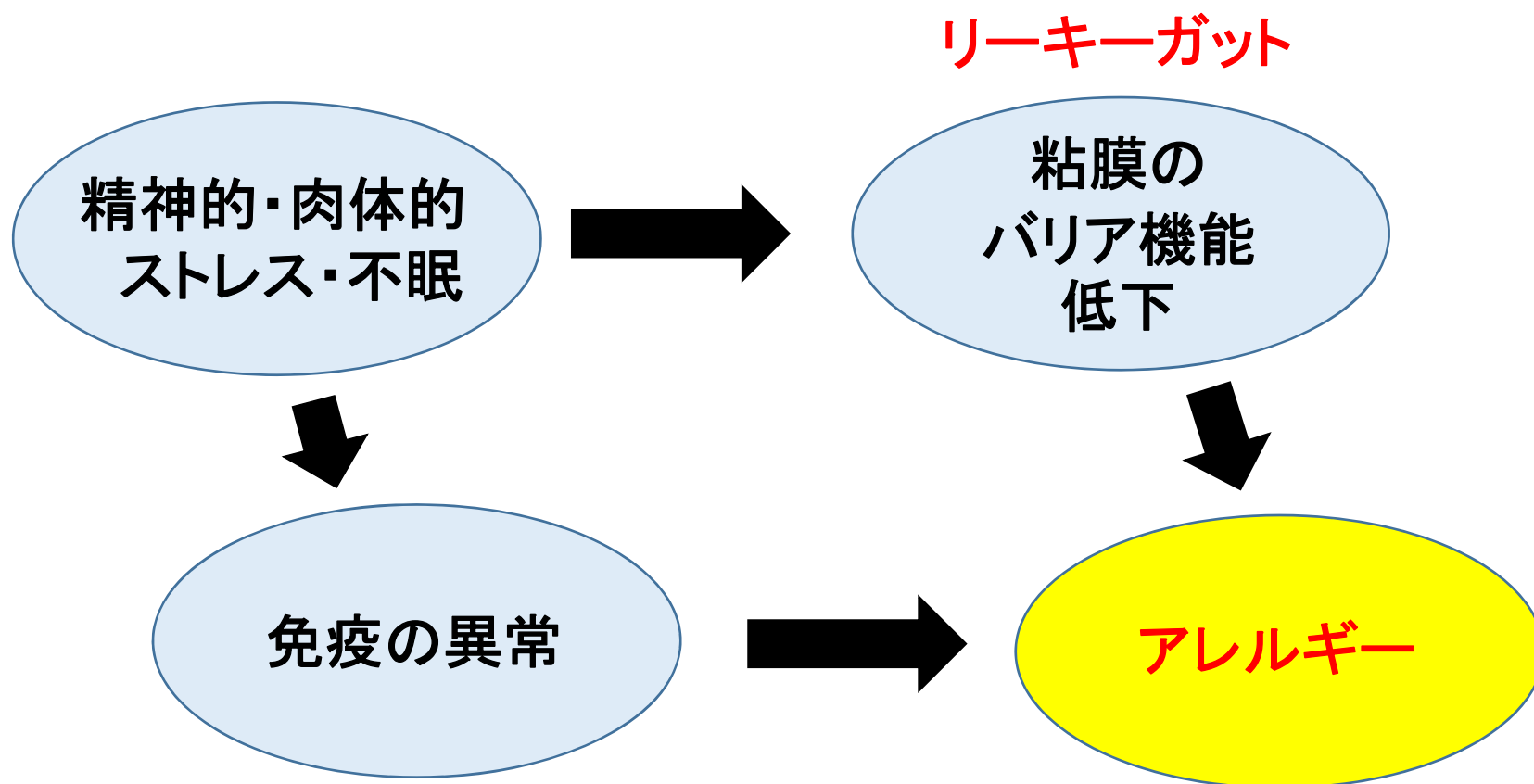
免疫力を調整



アレルギー



# アレルギーの発症は**ストレス・不眠**の影響を強く受ける



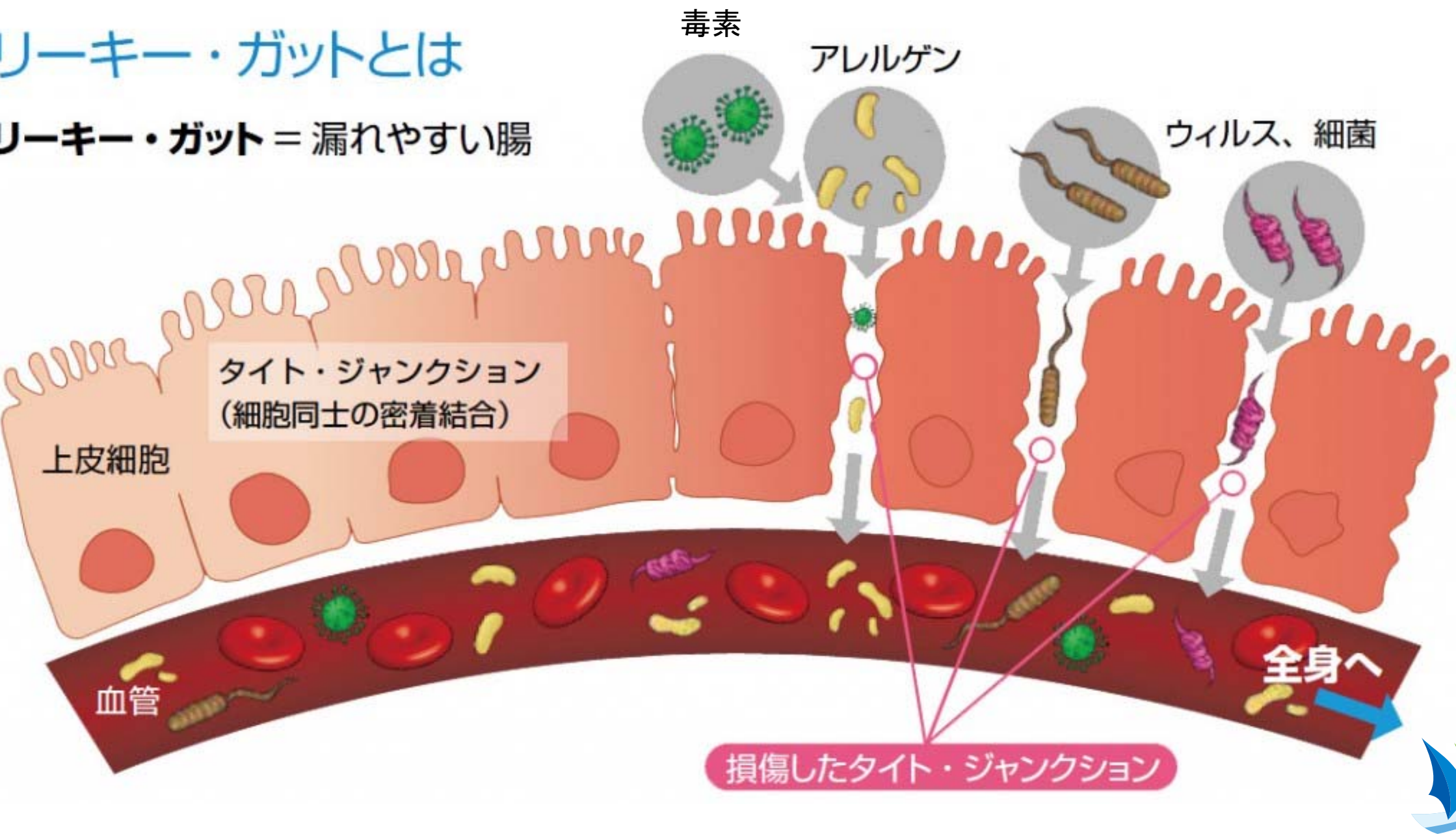
All diseases begins in the gut  
(すべての病気は腸で始まる)

ヒポクラテス(紀元前460年～370年頃)



# リーキー・ガットとは

リーキー・ガット = 漏れやすい腸



食べ物アレルギーの原因は  
リーキガット（腸漏れ）である

Q ではどんな食べ物が原因になるのか？



# 現代の食事

ビタミン不足

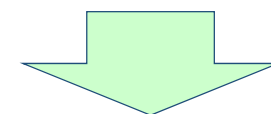
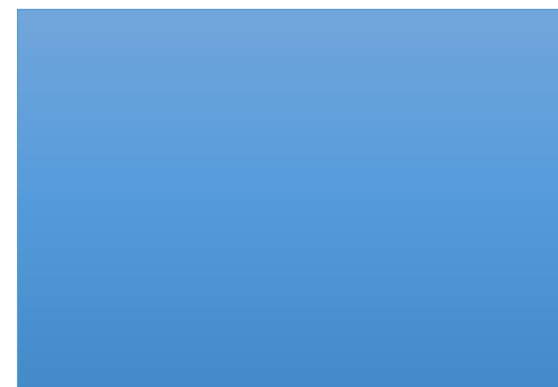
ミネラル不足

蛋白質不足

糖質過多

好ましくない脂質摂取

+ ストレス



アレルギーの  
原因が  
体内に侵入



# 花粉アレルギーの有る人は 果物アレルギーになりやすい

花粉	果物
スギ	トマト
イネ	メロン・スイカ・キウイ・オレンジ ピーナッツ・トマト・ポテト
ブタクサ	バナナ・メロン・スイカ・ズッキーニ・ キュウリ
ヨモギ	セロリ・人参・マンゴー
シラカバ	セロリ・人参・マンゴー・キウイ・ リンゴ・モモ・西洋なし・ナッツ





# 春に起こる花粉・食物アレルギー

目	科	属	種	分布地域						花粉飛散時期 植生および時期は地域により若干異なります。												花粉との関連が報告されている食物 (野菜・果物・ナッツ類) 参考 アレルギー・免疫;17:(6)1031-1038,2010	
				北海道	本州			四国	九州	沖縄	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月		12月
					東北	関東・東海	近畿・中国																
マツ目	ヒノキ科	スギ属	スギ		●	●	●	●	●													トマト	
		ヒノキ属	ヒノキ		●	●	●	●	●														トマト
ブナ目	カバノキ科	ハンノキ属	ハンノキ	●	●	●	●	●	●	●												バラ科(リンゴ・モモ・ナシ・ビワ・サクランボ・イチゴ) ウリ科(メロン・スイカ・キュウリ) ダイズ(豆乳)・キウイ・オレンジ・ゴボウ・ヤマイモ・マンゴー・アボカド・ヘーゼルナッツ(ハシバミ)・ニンジン・セロリ・ジャガイモ・トマト	
		カバノキ属	シラカンバ	●	●	●																	バラ科(リンゴ・モモ・ナシ・洋ナシ・スモモ・アンズ・サクランボ・イチゴ) ヘーゼルナッツ(ハシバミ)・クルミ・アーモンド・ココナッツ・ピーナッツ・セロリ・ニンジン・ジャガイモ・キウイ・オレンジ・メロン・ライチ 香辛料(マスタード・パプリカ・コリアンダー・トウガラシ)



# 夏から秋にかけて起こる花粉・食物アレルギー

目	科	属	種	分布地域							花粉飛散時期 植生および時期は地域により若干異なります。												花粉との関連が報告されている食物 (野菜・果物・ナッツ類) 参考 アレルギー・免疫;17:(6)1031-1038,2010
				北海道	本州			四国	九州	沖縄	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
					東北	関東・東海	近畿・中国																
イネ目	イネ科	アワガエリ属	オオアワガエリ	●	●	●	●	●	●	●											メロン・スイカ・トマト・ジャガイモ・タマネギ・オレンジ・セロリ・キウイ・米・小麦		
		カモガヤ属	カモガヤ	●	●	●	●	●	●	●													
キク目	キク科	ブタクサ属	ブタクサ	●	●	●	●	●	●	●											スイカ・メロン・ズッキーニ・キュウリ・バナナ		
		ヨモギ属	ヨモギ	●	●	●	●	●	●	●												ニンジン・セロリ・レタス・ピーナッツ・クリ・ピスタチオ・ヘーゼルナッツ(ハシバミ)・ヒマワリの種・ジャガイモ・トマト・キウイ 香辛料(マスタード・コリアンダー・クミン)	



# ラテックス-フルーツ症候群



(対象となるフルーツ)

バナナ、アボカド、キウイ、クリ、ジャガイモ、トマト

マンゴー、メロン、モモ、リンゴ、パパイア、パイナップル、ネクタリン、パッションフルーツ、イチジク、ニンジン、ホウレンソウ

参考 池澤善郎他:アレルギー51(8),591-604,2002



# オーガニック・天然 ≠ 安全

- オーガニック食品は、汚染された食品と比べたら体には良いとはいえるが、アレルギーの原因となりうる。
- 特に、オーガニック食品は健康維持を目的として継続的に摂取していることからアレルギーのリスクが高くなるが、「健康にいい」と思って本人は摂取しているので、本人が気付かないことが多い。

## <学び>

毎日健康のために摂取しているものでも食物アレルギーのリスクとなる



# 〇〇健康法・ダイエット→〇〇アレルギーに

- 〇〇に良く入るものはヨーグルト、リンゴ、バナナなど。
- 毎日摂取しているものが多い。(間隔をあけると改善する)
- アレルギー症状は様々だが、数時間から1日たって出るなど、遅れてアレルギー症状がでることが多い。(すぐに症状がでるアレルギーとは異なる)
- 良く風邪を引く人(=免疫力が低下する人)、便秘の人(=便量が少ない人)に多い。

## <学び>

不調(アレルギー)になる前に何を食べ、何を吸い、何に接したか、1日前までさかのぼり、日記をつけることでアレルギーの原因は判明しやすくなる。



# 天然のゴム＋汗→ラテックスアレルギー

- ラテックスが含まれるものとしては、下着のゴム、ゴム手袋、玩具、スポーツ用品、コンドームなど。
- 汗をかくと天然ゴムの水溶性の蛋白質が溶け出し、皮膚から吸収。
- 医療関係者、主婦、手荒れがひどい人、に多い。
- ラテックスアレルギーは果物アレルギーになりやすい。

## <学び>

肌、手が荒れている人、傷がある人は、ゴム手袋は禁止！



# 携帯電話＋汗→金属アレルギー

- 携帯電話を使いすぎる方で、耳、頬、手のいずれに皮膚炎を認める。
- 携帯電話の金属(ニッケル)が弱酸性の汗に溶け、皮膚から吸収。

## <学び>

アレルゲンと接触する部分から原因を推測することができる  
携帯電話で長電話は「アレルギー」によくない。



# 歯の詰め物(金属)→アレルギー性皮膚炎

- 歯の詰めもの(保険診療で使用)  
アマルガム (水銀50% 銀 35% その他 銅やスズなど)  
金銀パラジウム合金 (金、銀、銅、亜鉛、パラジウム、イリジウム)
- 唾液により年月をかけて腐食していくと、金属アレルギーを獲得。
- 金属アレルギーの1つの症状としてアレルギー性皮膚炎がある。
- 治療としては、歯の詰め物を**金属以外に変えること**でしか改善しない

## <学び>

保険診療で使用されているものが安全ではない

アレルギーの原因は皮膚に接触しているものとは限らない。





# 〇〇を摂取していたら病気にきいた？

- 病気を治す目的で摂取していたら、実はアレルギーになっていて体の免疫機能がおかしくなり、逆に病気を悪化させることもある。
- ネットやニュースでこういった情報入手してもその信憑性はわからないし、他人に効いたものがあなたに効くかどうかはわからない。
- 特に最も多い被害が栄養サプリメント被害。  
(最も効果があるのも栄養サプリメント！)

## <学び>

100%の人に安全な食べ物・サプリメントは存在しない。  
栄養サプリメントの副作用(アレルギー)を軽視しない。



# グルテンを含むもの

- パン
  - ピザ
  - お好み焼きやたこ焼き
  - 麺類(パスタ・うどん・ラーメン)
  - 皮(餃子、ワンタン、中華まん)
  - 揚げ物の衣
  - ケーキなどのお菓子
  - シリアル
  - ルー(カレー、シチュー)
  - お酒(ビール 発泡酒、麦焼酎)
  - 100%そば以外のそば
  - あわせ味噌
  - 醸造酢
  - 歯磨き粉
  - 整髪料
- 注意: 醤油はOK

