

果物で口がかゆい！ 花粉症と関係ある？ 〈検査室より〉



花粉症の症状だけでもつらいものですが、花粉症患者のうち1〜2割の人に、何らかの食物を食べたときにアレルギー症状を起こす人がいます。花粉症にかかっている年数が長く、花粉症の症状が重い人ほどこのようなアレルギー症状を合併する人が多いと言われます。

アレルギー症状の例

主な症状としては、唇や口の中、喉の奥のイガイガ、かゆみ、腫れやつまり感などです。食後五分以内に症状が現れることが多く、しばらくすると自然によくなくなります。まれに鼻水や結膜の充血、咳や喘息、呼吸困難、腹痛、下痢、じんましんを引き起こす場合もあります。


アレルギーの原因となるたんぱく質をアレルゲンといいます。果物や野菜には花粉症のアレルゲンと似たたんぱく質が含まれている場合があります。そのため、果物や野菜を花粉症の人が口にすると、体が花粉のアレルゲンと認識しアレルギー症状が現れると考えられます。

花粉症と果物・野菜の

アレルギー症状の関係

今や花粉症は、日本人の3人にひとりがかかる言われるほど患者数が増えています。

【花粉と果物の種類と飛散時期】

花粉	花粉の飛散時期												花粉とアレルゲンが似ている果物・野菜	
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
ヒノキ科	スギ													トマト 
	ヒノキ													
カバノキ科	ハンノキ													リンゴ モモ メロン イチゴ キウイ ニンジン セロリ 大豆(豆乳)
イネ科	イネ													スイカ メロン キウイ オレンジ トマト ジャガイモ
	オオアワガエリ													
	カモガヤ													
キク科	ブタクサ													メロン スイカ パナナ オレンジ トマト ニンジン セロリ きゅうり マンゴー スパイスなど
	ヨモギ													

花粉症を引き起こす花粉の種類によって、症状の出やすい果物や野菜は異なります。例えば、スギ花粉症の人は、スギのアレルゲンと似たタンパク質が含まれているトマトで、唇や口がかゆくなったりする症状が現れる可能性があります。

果物や野菜のアレルゲンは熱に弱く、多くの場合、加熱加工されたジャムやジュース、缶詰など食べても症状はでません。またアレルゲンは消化酵素に弱く胃腸で分解されるので、軽い症状ですみま

す。一度に大量に食べたときなどは全身症状が誘発される場合がありますので気になる症状がある人は、智頭病院まで相談ください。

問合せ先 国民健康保険智頭病院 ☎ 75-3211