

舞う季節は、化学繊維のコートを着るなど、花粉が付着しにくい服装を選び、室内に花粉を持ち込む量を減らし、花粉を吸い込む量を少なくすることが肝心です。

トピックス

花粉・食物アレルギー症候群

近年 花粉・食物アレルギー症候群(PFAS:Pollen-Food Allergy Syndrome)が話題となっています。花粉症を持つ人が、花粉と似た構造を持つタンパク質を含む果物、野菜、豆類などを食べた際に、口の中や咽などにアレルギー症状が現れたり、アナフィラキシーショックなどの重篤な症状に進行したりする病気を指します。

現在(2026年3月)「花粉・食物アレルギー症候群」は、花粉症の人が特定の食品を食べた際にアレルギー症状を引き起こす病態を指します。これは、花粉と食品に含まれるタンパク質に共通の成分があるために起こる交差反応によるものです。

【主症状】

原因となる食品を摂取した直後～15分以内に現れることが多く、口の中や咽のかゆみ・イガイガ感・唇や舌の腫れ・耳の奥のかゆみ等が現れます。ほとんどは口の中の軽症で収まりますが、稀にアナフィラキシーのような重篤な症状に至ることもあります。

【原因食品】

引き起こし易い食品は、花粉の種類によって異なり、主な食物として果物・豆類・生野菜が挙げられます。最も多い例としては、カバノキ科(シラカンバ、ハンノキ)で、バラ科の果物(リンゴ、モモ、サクランボなど)やマメ科(大豆、主に豆乳)の食物アレルギー症状が誘発されます。その他、イネ科(オオアワガエリ、カモガヤ)・キク科(ブタクサ)の花粉症の患者さんではウリ科果物(メロン、スイカなど)、ヨモギ花粉症の患者さんではセロリ科野菜(ニンジン、セロリなど)で食物アレルギー症状が出ると報告されています。(図1) このように、アレルギーの原因となる食物は罹患している花粉症の種類に応じて異なります。但し加熱調理された食品では症状が出にくいことが多いといわれています。

【診断方法】

血液検査・皮膚テスト・食物経口負荷試験があります。但し原因食品が不明な場合は、アレルギー検査で特定することをおすすめします。心配な場合はアレルギー専門医の診察を受けてください。

【飛散時期・花粉・関連ある食物一例】(図1)

飛散時期	花粉	花粉と関連性のある食物の一例
春	1～6月 ハンノキ シラカンバ	リンゴ、モモ、大豆(豆乳)など
	2～5月 スギ ヒノキ	トマト
夏	4～10月 オオアワガエリ カモガヤ	メロン、スイカ、キウイなど
秋	7～11月 ヨモギ	セロリ・ニンジンなど
	ブタクサ	メロン・スイカなど

売れてます 「効いてます」とは 言っていない
 病院に行く日に限って 出ぬ症状
 知人でも マスクと帽子 名前出さず

令和8年 啓 蟄