

突然
発症する!?

大人の 食物アレルギー

アレルギーは子供のものと考えてしまいがちですが、
突然食物アレルギーを発症する大人が急増しています。
成人の10人に1人が特定の食品に対するアレルギーを自覚しているという調査も。
誰でも発症する可能性があり、重症化すると命に関わる「大人の食物アレルギー」。
その症状や原因、対処法などを紹介します。

特に 食物アレルギーを
発症しやすいのは
こんな人

子供の頃に
アレルギーがあった

自分もしくは家族が
アレルギー体質

花粉症に
悩まされている

極端な
「きれい好き」

調理業や食品加工業など、
食物に触れる仕事
をしている

理・美容師、医療従事者
などで、薬剤やラテックスに
頻繁に触れている



監修

国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター
臨床研究推進部アレルギー研究室 室長
富富友馬 ふくとみ ゆうま

2004年広島大学医学部卒業。アレルギー専門医・指導医。沖縄県立北部病院を経て2006年から相模原病院アレルギー科に勤務。2009年同臨床研究センター研究員。2012年より現職。著書に『臨床現場で直面する疑問に答える成人食物アレルギーQ&A』（日本医事新報社）、「大人の食物アレルギー」（集英社）など。

大好きなアレが
もう食べられない!?

大人の食物アレルギー

アレルギーII免疫のエラー

日本人にとって一番身近なアレルギーといえば、花粉アレルギー（花粉症）ではないでしょうか。近年、花粉症の患者は増え続け、今では4割以上の人が花粉症に悩んでいると考えられています。

この花粉症と同様に増えているのが、大人になって発症する「食物アレルギー」です。それまで問題なく食べていた物が、ある日突然体の不調を引き起こすようになるというもので、症状が重い場合には命に関わる危険性もあるため、慎重になる必要があります。

アレルギーは、異物（ウイルスや細菌など）から自分自身を守る体の働き（II免疫）のエラー。本来は害のない物質に過剰に反応することで、体にさまざまな不調が現れます。体

に入った花粉に免疫が過剰に反応してしまうのが花粉症、特定の食物に過剰に反応するのが食物アレルギーです。

何が原因？ なぜ急に？

アレルギーを発症しやすい食物を食べれば誰でも発症するというわけではありません。元々本人がもつアレルギーを発症しやすい体質に加え、同じものを毎日食べ続けるなどの生活習慣や職場環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。

さらに、衛生環境がよくなつて清潔すぎることで免疫に影響を与えているという仮説も。極端にきれいな好きで体に異物が入らない環境が、アレルギーを発症しやすくしているともいわれています。

原因となる食物は、子供の食物アレルギーではほとんどが卵や牛乳、

食物アレルギーに現れる

症状の例



皮膚

- ▶赤み
- ▶じんましん
- ▶血管の腫れ
- ▶かゆみ
- ▶灼熱感

など

粘膜

- ▶結膜充血・むくみ
- ▶目のかゆみ
- ▶涙が出る
- ▶鼻水
- ▶くしゃみ

など

消化器

- ▶気持ち悪さ
- ▶嘔吐
- ▶腹痛
- ▶下痢

など

呼吸器

- ▶喉の違和感・締め付け感
- ▶喉のかゆみ
- ▶声のかすれ
- ▶せき
- ▶呼吸困難
- ▶呼吸時に音が鳴る

など

循環器

- ▶血圧低下
- ▶顔色が青くなる
- ▶頻脈・徐脈
- ▶不整脈

など

小麦です。しかし、発症年齢が上がると傾向が変化し、大人（18歳以上）の場合には、野菜・果物類、甲殻類、小麦、魚類などが原因になることが多いようです。また、子供は複数の食物でアレルギーを併せもちやすい

ですが、大人の場合、合併することはありません。子供の頃発症するアレルギーは治療や成長に伴い軽快することが多いのに対し、大人になって発症するアレルギーは軽快しにくいことも知られています。

症状は多種多様

食物アレルギーの症状は皮膚や粘膜、呼吸器、消化器、循環器など全身に現れ（4ページ下図参照）、複数が同時に起こることも多いです。

症状の現れ方は、食べてから2時間以内（30分以内が最多）に起こる「即時型」が一般的。ただし、アレルギーの原因物質（アレルゲン）が体内に吸収されてから現れるため、例えば、吸収に時間がかかる納豆では食後5〜14時間後にアレルギー症状が出るなど、何を食べるかによって違いがあります。

また、大人の場合は「即時型」の他に「食物依存性運動誘発アナフィラキシー（FDEIA）」や「口腔アレルギー症候群（OAS）」（下段参照）といった特殊なタイプの食物アレルギーにも注意が必要です。

食物以外がきっかけになることも

食物以外にも、食物アレルギーを引き起こすきっかけになるものがあります。

代表的なものが花粉、ラテックス（天然ゴム）製品、化粧品、ヘアケア

製品など。これらに含まれるアレルゲンが皮膚や気道、粘膜を通して体内に入り込むと、体を守るために「抗体」がつけられます。この抗体が似たアレルゲン構造をもつ食物にも反応し、アレルギー症状を引き起こしてしまうのです。

例えば、カバノキ科（シラカンバ、ハンノキなど）の花粉アレルギーをもつ人は、アレルギー同士が似た構造をしているバラ科の果物（リンゴ、さくらんぼ、桃、梨、いちごなど）や豆乳などの大豆製品を摂取した時

にもアレルギー症状が出やすくなります。

大人になって果物アレルギーを発症する人のほとんどは花粉アレルギーをもっていて、花粉が多く飛ぶ時期には果物のアレルギー症状が出やすいことも分かっています。

また、ラテックスの手袋を使う医療従事者や、ヘアケア製品に触れる理・美容師など、日常的にアレルゲンに接触する環境の人は抗体をもちやすく、食物アレルギー症状も出てしまいがちです。

食物アレルギーを引き起こす

食品以外のアレルゲンの例

原因となるアレルゲン	アレルギーを起こす食物
<p>カバノキ科の花粉</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ バラ科（リンゴ、さくらんぼ、桃、梨など） ▶ マメ科（大豆など） ▶ セリ科（にんじん、セロリなど）など
<p>草の花粉</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ウリ科（メロン、スイカ、キュウリなど） ▶ トマト ▶ オレンジ ▶ バナナ など
<p>ラテックス</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ バナナ ▶ アボカド ▶ キウイフルーツ ▶ 栗 など

大人に多い！ 特殊な食物アレルギー

食物依存性運動誘発アナフィラキシー（FDEIA）

特定の食物を食べてから、2〜4時間以内に運動をすると食物アレルギーの症状が現れます。症状が重篤な場合も多く、アナフィラキシーを起こしたら迷わず救急車を呼びましょう。運動ではなく入浴で起こることもあります。



口腔アレルギー症候群（OAS）

果物や野菜、大豆などを食べてから数分で唇や口の中、喉にかゆみや腫れ、イガイガ感などの症状が現れるアレルギーです。症状が全身に広がることはないものの、まれにアナフィラキシーを起こすこともあります。



食物アレルギーかな？

と思ったたら

大人の食物アレルギー 対応のポイント

食物アレルギーによって引き起こされる症状は、日常生活や仕事に支障を来す場合も多くあります。ただし、適切に対応していけば、症状と上手につき合っていくことも十分に可能です。

食物アレルギーを疑う症状が現れた時には、自己判断で特定の食物を避けることはせずに、まずは専門医の受診を。問診や血液検査、皮膚テストなどを行ってアレルギー症状を引き起こしているアレルゲンなどを特定し、治療方法や対応を検討していきます。治療の基本はその食物を食べないことですが、「加熱すれば食べられる」「一定の量なら食べても症状がない」など、対処方法を探っていくことで、自分に適した食べ方や量が分かるようになっていきます。

受診の前に！ アレルギー経験を振り返っておこう

食物アレルギーを疑って受診すると、アレルゲンの推測などに必要な情報について質問されます。その場で思い出そうとしても難しかったり時間がかかったりするため、あらかじめ下のようなポイントをまとめておくことで診察がスムーズになります。



[アレルギー症状が出た時の経緯]

例 9月20日

12:30 行きつけのレストランで昼食（昼休憩）

- サラダ（レタス、トマト、ゆで卵、オニオンドレッシング）
- トマトクリームパスタ（具材：殻付きのエビ・トマト・パセリ・粉チーズ）
- アイスコーヒー（砂糖・ミルクなし。食後）

13:00 歩いて職場に戻る

両手首の皮膚が腫れて赤みを帯びてきた。少しかゆい

13:30 少し息苦しさをを感じる ※他の症状なし

14:30 症状が全まなくなった

覚えている経緯をできる限り書き出す。

特に、直近(3回程度)と、最も症状が重かった経緯は詳細に記す。

※症状が出る前に食べたものや、症状(回復まで)、行動などを時刻とともに記録する。
※症状は「皮膚」「呼吸器」「消化器」「循環器」それぞれの有無が分かるようにする。

[何度も症状が現れる食物とその症状]

例 アボカドが入ったサラダを食べると、すぐに喉がイガイガする

[皮膚に症状が出る場合の様子]

例 首の皮膚が赤くなって熱を感じる

[（食物以外の）症状が出るきっかけはあるか]

例 疲れている日は症状が出やすい

※食後の運動、入浴、食前に服用した解熱鎮痛剤(NSAIDs)やその他の薬、飲酒、過度な疲労などは症状が出るきっかけになりやすい。



しっかりと睡眠をとる、栄養バランスのとれた食事を心がけるなど、規則正しい生活を送り、体調を整えることも大切です。アレルギー症状を起こしにくい体づくりにつながります。また、症状が出るきっかけや環境などについては、自分次第で工夫できるケースが多くあります。医師と相談しながら、少しずつ対応を進められるとよいですね。

検査をしても原因がはっきりしないことや、実は食物アレルギーではなく乳糖不耐症や化学物質過敏症など別の病気により不調が引き起こされていた、ということもあります。原因がなかなか特定できず、アナフィラキシーを繰り返すような場合には、食物アレルギーに詳しい医師を紹介してもらうことをおすすめします。

食物アレルギーは誰しもが発症する可能性があります。だからこそむやみに怖がることなく、何か気になる症状があればまずは診断を受けること。そして発症したとしても、ただ悲観するのではなく、自分に合った対処法を身に付けることが、豊かで健康的な生活を送るために何よりも重要です。

これってどうなの？ 食物アレルギー相談室

食物アレルギーになりました。
その食品をもう一生
食べられないのでしょうか……。



食物アレルギーと診断されたら、その食物は基本的に食べないようにします。ただし、検査で陽性になっても症状が出ない場合は食べても問題ありません。また、調理方法を変えたり、症状が出ない程度の量に調整したりすることで食べられることもあります。担当医師と相談してみてください。アレルギーが改善していくこともあります。

家族が食物アレルギーで
アナフィラキシーを
起こしたことがあり、不安です。



もしそのご家族が病院を受診していないのであれば、アレルギーに詳しい専門医を受診してください。状態によってはアナフィラキシー症状の進行を抑えるための注射薬（エピペン®）が処方されます。またアナフィラキシーを起こした時に本人が注射を打てない状況であれば、周りの人が代わりに打ってすぐに救急車を呼びます。

サバを食べるとじんましんが
出ることがあります。
食物アレルギーでしょうか？



食物アレルギーの他、食中毒の可能性も考えられます。サバやカツオ、ハマチなどの赤身魚を常温で放置するなど管理が不十分だと、細菌が繁殖してヒスタミンが生成されます。ヒスタミンを多く含む食品を食べると、じんましんや発熱などのアレルギーに似た症状が現れますが、これはアレルギー反応ではありません。

食物アレルギーに
なりたくないです。
予防方法はありますか？



現在、食物アレルギーを完全に予防することはできません。ただし、偏った食生活は、発症のリスクを高める可能性があります。特に、砂糖のとり過ぎはアレルギーの発症や悪化につながるといわれています。バランスのとれた食生活を心がけ、疲労をためないよう生活習慣を整えるとよいでしょう。



特定のものを食べた後にじんましんや吐き気などの不調が出るなら、一度アレルギー専門医に相談を！ アレルギー疾患の診療が受けられる病院として厚生労働省に指定された「都道府県拠点病院」は、インターネットで検索することもできます。

都道府県アレルギー疾患医療拠点病院

