

# アレルギーの原因は？



アレルギーを引き起こす物質を避けて生活することは、治療の第一歩です。原因を特定して除去や回避をしましょう。

室内環境整備のポイント

**ダニ・ホコリ対策**

**カビ対策**

- 床はこまめに掃除機をかける。1㎡あたり20秒以上が目安。
- カーペットや布張りのソファの使用は避ける。
- 寝具類は天日干しや洗濯、掃除機かけをする。
- 換気をして、部屋の湿度を下げる。
- 台所や浴室など水回りの清掃をこまめにする。

外出・帰宅時のポイント

**花粉対策**

- 花粉の飛散情報をチェックする。
- 花粉飛散の多い時は外出を控える。
- 外出時はマスク、メガネ、帽子を使用し、表面がツルツルした衣服を着用する。
- 帰宅時は衣服等についた花粉を払い、洗顔・うがい・鼻をかむ。

原因となる主な物質		特徴
ダニ ホコリ	<input type="checkbox"/> ヤケヒョウヒダニ <input type="checkbox"/> コナヒョウヒダニ <input type="checkbox"/> ハウスダスト	・ダニは0.2～0.5mm程度の大きさで肉眼では見えません。またダニの死骸やフンがアレルギーの原因です。 ・ダニは寝具、ソファ、カーペットなどに生息し、特に高温・多湿となる梅雨から夏に増加します。 ・ハウスダストはダニ、ベットのフケ、カビ、花粉などを含んだホコリのことです。
動物(ペット)	<input type="checkbox"/> ネコ <input type="checkbox"/> イヌ	・主に原因動物のフケや毛がアレルギーの原因です。 ・ペットの場合は飼育をやめるのが1番良いのですが、まずはできるだけ原因動物との接触を避けることから始めてみましょう。また屋外での飼育も可能であれば検討してみましょう。
昆虫	<input type="checkbox"/> ゴキブリ <input type="checkbox"/> ガ	・ゴキブリの死骸やフンがアレルギーの原因です。高温を好み、水回りや家具の隙間などに生息します。 ・ガは鱗粉や死骸がアレルギーの原因です。
樹木花粉	<input type="checkbox"/> スギ <input type="checkbox"/> ヒノキ	・春の花粉症の代表的な原因です。 ・スギは2～4月頃、ヒノキは4～5月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。 ・スギ花粉症の人はヒノキ花粉でも症状が出やすいです。
	<input type="checkbox"/> ハンノキ <input type="checkbox"/> シラカンバ	・ハンノキは全国に自生し、シラカンバは北海道の花粉症の代表です。 ・ハンノキは1～3月頃、シラカンバは4～6月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。 ・ハンノキ、シラカンバ花粉症の人は、リンゴやモモなどで食物アレルギー症状が出る場合があります。
イネ科花粉	<input type="checkbox"/> カモガヤ <input type="checkbox"/> オオアワガエリ	・夏の花粉症の代表的な原因です。 ・牧草地や道端、空き地などに自生し、5～8月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。
キク科花粉	<input type="checkbox"/> ブタクサ <input type="checkbox"/> ヨモギ	・秋の花粉症の代表的な原因です。 ・空き地や道端などに自生し、8～11月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。
真菌(カビ)	<input type="checkbox"/> アルテルナリア <input type="checkbox"/> アスペルギルス <input type="checkbox"/> カンジダ	・真菌(カビ)から放出される胞子がアレルギーの原因です。 ・湿気の多い浴室、トイレ、台所、押入れ、下駄箱、エアコンや加湿器などにも発生するので、定期的に換気や清掃を心掛けましょう。 ・アルテルナリアはススカビ、アスペルギルスはコウジカビとも呼ばれます。
その他	<input type="checkbox"/> ラテックス	・天然ゴムの成分が原因です。ゴム製品に接触することで症状を起こします。 ・野菜や果物(アボカド、クリ、バナナ、キウイが多い)を食べたときに症状が出る場合があります(ラテックス-フルーツ症候群)。

# アレルギーの原因は？

「検査結果が陽性 = 食物アレルギー」ではありません。  
食べると症状が出る食物を除去するのが基本です。

検査結果が陽性であっても、全てアレルギー症状が出るわけではありません。アレルギーの診断は臨床症状に基づいて医師が総合的に判断します。必要のない食物の除去は栄養不足や生活の質の低下の原因になりますので自己判断で行わないようにしましょう。

特定原材料 鶏卵 牛乳 小麦 ソバ ビーナッツ エビ カニ

アレルギーの原因食物として加工食品への表示が義務付けられています。食品を購入する際に表示をチェックすることで、誤食のリスクを回避できます。



原因となる主な食物		原因食物を含む主な食品	特徴と注意ポイント
鶏卵	<input type="checkbox"/> ランパク	ゆで卵、玉子焼、フレンチトースト、マヨネーズ、かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、天ぷらやフライの衣、クッキー・ケーキなどの洋菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱によりアレルギーが起こりにくくなります。特に、ランパクが陽性でも、オボムコイド(ランパクに含まれるタンパク質)が陰性もしくは低い値の場合に加熱鶏卵が食べられる傾向があります。診断は食物負荷試験に基づきます。</li> <li>鶏肉、魚卵を除去する必要はありません。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> オボムコイド		
牛乳	<input type="checkbox"/> ミルク	ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、全粉乳、脱脂粉乳、乳酸菌飲料、アイスクリーム、洋菓子類、カレーやシチューのルー	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱してもアレルギーは起こりにくくなりません。</li> <li>カゼインは牛乳に含まれるタンパク質の一つで、菓子類等に入っていることがあります。</li> <li>牛肉を除去する必要はありません。</li> </ul>
小麦	<input type="checkbox"/> 小麦	パン、うどん、パスタ、餃子や春巻きの皮、天ぷら、フライ、シチューやカレーのルー、洋菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱してもアレルギーは起こりにくくなりません。</li> <li>他の麦類を除去する必要は必ずしもありません。</li> <li>醤油の原材料の一つですが、製造の過程で食べられるようになるため、除去する必要はありません。</li> </ul>
豆穀物種類	<input type="checkbox"/> ゴマ	ゴマ豆腐、ふりかけ、菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴマ油は食べられることが多いです。</li> <li>すりゴマや練りゴマは殻が破碎されているので、症状が出やすくなる傾向があります。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> ソバ	日本そば、そば粉を使ったクレープや菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>重症な場合は、そば粉を吸い込んだり、同じ釜でゆでたうどんなどを食べても症状が出る場合があります。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> ビーナッツ	ビーナッツバター、菓子類、カレーのルー、サラダやサンドイッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーナッツは豆類であり、木の実類(ナッツ類)を除去する必要は必ずしもありません。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 米	米飯、せんべい、白玉粉、ビーフン	<ul style="list-style-type: none"> <li>米でアレルギー反応を起こすことはまれです。</li> </ul>
果物野菜	<input type="checkbox"/> トマト	サラダ、フルーツゼリー、菓子類、ジャム、ジュース	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏卵や牛乳等と同じように、全身に症状がでる場合と、花粉症と関係して口や喉など限定的な軽い粘膜症状だけですむ場合(花粉-食物アレルギー-症候群)があります。後者の場合、果物等を加熱や加工調理すると症状が出なくなります。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> キウイ		
	<input type="checkbox"/> モモ		
	<input type="checkbox"/> バナナ		
	<input type="checkbox"/> リンゴ		
肉類	<input type="checkbox"/> 鶏肉	ハンバーグ、ハム、ソーセージ、ベーコン、コンビーフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉でアレルギー反応を起こすことはまれです。</li> <li>地域的もしくは使用している薬剤によって、誘発される場合や猫アレルギーと関連する場合があります。</li> <li>鶏卵や牛乳アレルギーがあっても、鶏肉や牛肉を除去する必要はありません。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 牛肉		
	<input type="checkbox"/> 豚肉		
魚類	<input type="checkbox"/> マグロ	魚肉ソーセージ、サケフレーク、チクワ、ハンペン	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚肉の色とアレルギーの起こりやすさは関係ありません。青背魚がアレルギーを起こしやすいわけでもありません。</li> <li>出汁(ダシ)は多くの場合食べられます。また練り物や缶詰も食べられることが多いです。</li> <li>成人の場合、アニサキスアレルギーとの鑑別が重要です。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> サケ		
	<input type="checkbox"/> サバ		
甲殻類	<input type="checkbox"/> エビ <input type="checkbox"/> カニ	エビせんべい、甲殻類を使ったスープ	<ul style="list-style-type: none"> <li>甲殻類としてまとめて除去することが勧められます。</li> <li>軟体類(イカ・タコ)や貝類をひとくくりにして除去する必要はありません。</li> </ul>