

はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



仮性アレルギー



<I型アレルギー反応とは？>

気管支喘息, アトピー性皮膚炎, アレルギー性鼻炎, 蕁麻疹(じんましん)などのアレルギー性疾患の多くは, I型アレルギー反応により起こります. アレルギーを起こす物質すなわちアレルギーが体内に侵入すると, IgE という免疫グロブリンがマスト細胞と結合します. マスト細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され, 粘膜や皮膚に作用して, さまざまな症状を引き起こします.



<仮性アレルギーとは？>

上記のようなアレルギー反応の経路をとらずに, 食品中に含まれているヒスタミンなどの化学伝達物質が組織に直接作用して, あたかもアレルギー反応が起こったかのような症状を引き起こすものを「仮性アレルギー」と呼びます. 身近な例として, トマトの汁が口のまわりについただけで皮膚が赤くただれたり, やまいもを食べると口のまわりがかゆくなったりすることがありますが, この場合のトマトややまいもが「仮性アレルギー」です.



<主な化学伝達物質とそれを含む食品>

- (1)ヒスタミン: ホウレンソウ, ナス, トマト, エノキダケ, 牛肉, とり肉, 発酵食品(パルメザンチーズ, ブルーチーズ, 赤ワイン, みそ, 醤油など), 鮮度の悪い青背魚(サバ, カツオ, マグロ, イワシなど)
- (2)アセチルコリン: タケノコ, トマト, ナス, ピーナッツ(落花生), ソバ, ヤマイモ, サトイモ, マツタケ, クワイなど
- (3)セロトニン: トマト, バナナ, キウイ, パイナップル, メロン, アボガド, プラム
- (4)チラミン: チーズ, ワイン, チョコレート, アボガド, プラム, バナナ, ナス, トマト, 鶏レバー, ニシン酢漬など
- (5)フェニルチラミン: チーズ, 赤ワイン, チョコレートなど
- (6)イノリン: サンマ, タラ, サケ
- (7)トリメチールアミンオキサイド: エビ, カニ, イカ, タコ, アサリ, ハマグリ, カレイ, タラ, スズキなど



<注意することは？>

仮性アレルギーはふだん食べている食品のなかに含まれているので, 全てを避けることは不可能です. 以下のような注意が必要です.

- ・一度にたくさん食べたり, 毎日食べたりしない
- ・あくぬきや湯通しをする
- ・加熱調理をする
- ・アトピー性皮膚炎の悪化時や体調が悪い時には控えめに摂取する