

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは

指導／こまたアレルギー科 小児科クリニック 院長 小俣 貴嗣 先生

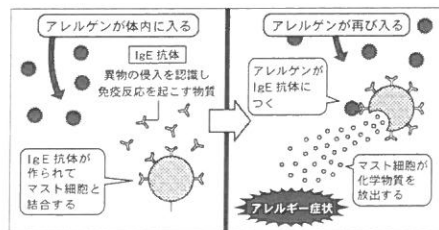
食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、アレルギーの原因食品（アレルゲン）を摂取後に運動をすることで全身に重いアレルギー症状が起こる病気です。原因や対応法などについて知っておくと、いざというときに安心です。

食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取することにより、皮膚や呼吸器、消化器などにアレルギー症状が起こることです。中学生の4.7%、高校生の4.0%（平成25年文部科学省調査）に食物アレルギーがあります。急激で激しいアレルギー反応が現れる状態をアナフィラキシーといいます。

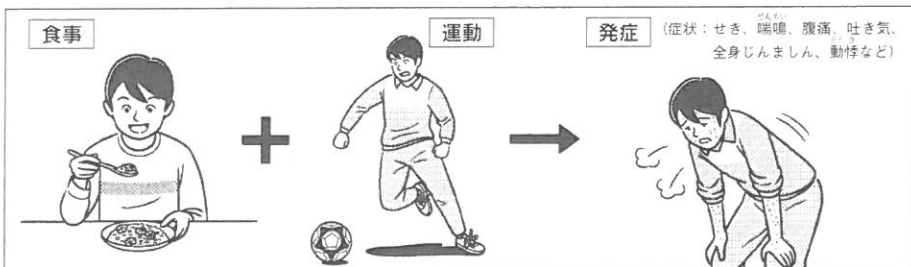
アレルギー反応が起こる仕組み

- ①アレルゲンとなる食品が体内に入ると、免疫の働きにより抗体が作られます。抗体は皮膚などに存在するマスト細胞にくっきます。
- ②再びアレルゲンが体内に入ると、抗体とくっついたマスト細胞が、化学物質を放出して攻撃をします。この化学物質が皮膚や粘膜などにアレルギー症状を引き起こします。



食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは

食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは、アレルゲンの摂取だけ、あるいは運動負荷だけでは起こらず、これらが組み合わさったときにだけ症状が起こる病気です。



アレルゲンとなることがある食品

アレルゲンの多くは、小麦（パン、うどんなど）やエビ・カニなどの甲殻類です。そのほか、果物や野菜などがアレルゲンになるとの報告も近年増加しています。



どういったときに起こりやすいか

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、食後2時間以内に運動をすることで出現しやすくなります。サッカーなどの球技やランニングなどの運動負荷が多い種目での発症が多いのですが、散歩などの軽い運動で起こることもあります。また、疲労や、寝不足、月経前、かぜ薬を使用しているときなどは症状が起こりやすくなるので注意が必要です。



自分や周りの人にアナフィラキシー症状が出たとき

呼吸が苦しそう、じんましんが出ている、ぐったりしているなどの症状が見られたら、すぐに大人を呼びましょう。アナフィラキシーはすぐに救助が必要な命が危険な状態です。また、症状を起こした人がアドレナリン自己注射薬を持っていたら、すぐに使うようにします。

