

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

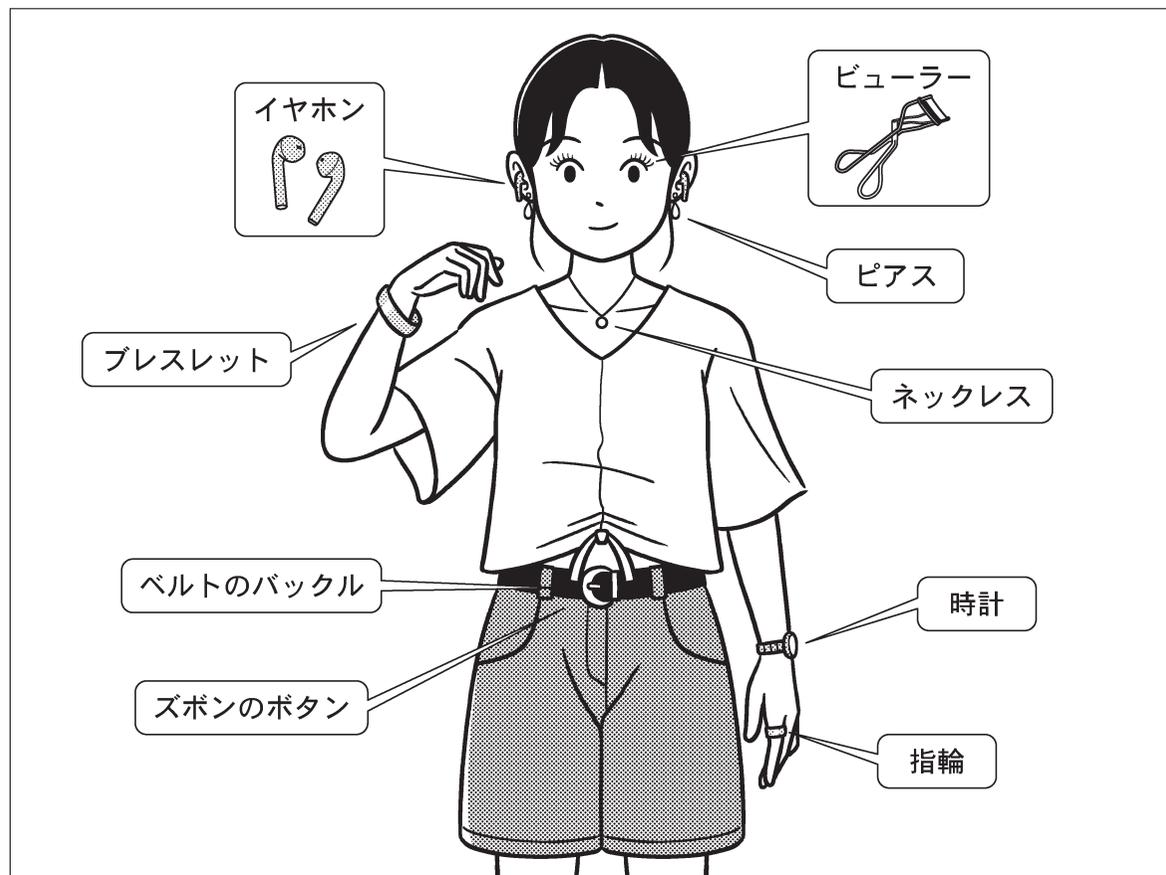
汗をかき季節に注意したい金属アレルギー

指導 稲田堤ひふ科クリニック 関東 裕美 先生

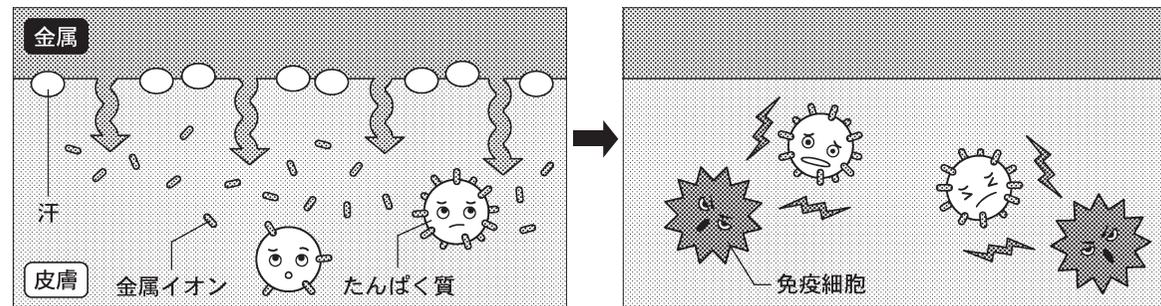
夏場にネックレスなどの金属製品を身につけて、皮膚が赤くなってかぶれたことはありませんか？ こうしたかぶれは、金属が汗に溶けて起こる金属アレルギーによるものかもしれません。アレルギーは体質も関係しているため、誰もが発症するわけではありませんが、汗をかき季節は注意が必要です。

金属アレルギーを起こす身の回りのもの

ピアスなどのアクセサリー、ベルトのバックルといった日常的に使用する製品など、身の回りの様々なものが、金属アレルギーの原因になります。特にピアスは皮膚を貫通するため、汗で溶けた金属が体内に入りやすく、皮膚のかぶれなどのアレルギーによる症状が起きやすくなります。



金属アレルギー発症の仕組み



金属成分が汗で溶けて金属イオンとなって皮膚に入り、体内のたんぱく質と結びつきます。

免疫細胞により、このたんぱく質が異物として認識され、アレルギー症状が現れます。

汗に溶けやすい金属を避ける

汗に溶けやすく、アレルギーを起こしやすい金属として、ニッケル、コバルト、クロムの3種類が知られています。中でもニッケルが症例で最も多く、ヨーロッパではアクセサリーに使用するニッケル含有量について制限がある国もありますが、日本ではこうした規制はありません。

予防のためには、製品のパッケージなどで材質を確認し、ニッケルなどの汗に溶けやすい金属を使った製品は避けたほうがよいでしょう。

汗をかき状況では外す

代謝の盛んな成長期は汗をかきやすく、金属製品を長時間身につけているとアレルギーが起こりやすくなります。発症を予防するために、気温の高い日や運動をするときなどの汗をかき状況では、ピアスやネックレスなどの金属製のアクセサリーを外すようにしましょう。



口から入った金属で起こる 全身型金属アレルギー

全身型の金属アレルギーとは、チョコレート、玄米、豆類、ココアなどの金属を含む食品を過剰に摂取し、その金属が汗に溶け出して排出され、かぶれなどが起こる皮膚障害です。これは、卵や小麦などの特定の食べ物に含まれるたんぱく質を摂取することによって起こる食物アレルギーとは異なります。また、むし歯の治療で歯に入れた金属が原因となり、全身型のアレルギーが起こることもあります。

