

TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

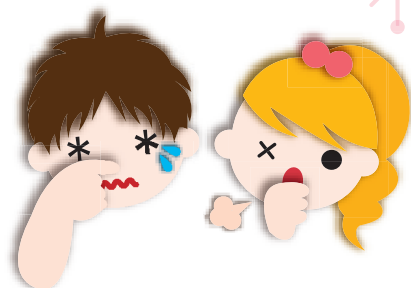
花粉症とアレルギーテスト

夏・秋にもある目鼻のアレルギー様症状

「アレルギー性鼻炎」「花粉症」といえば、冬から春のスギ花粉症、ヒノキ花粉症を連想しますが、秋に症状が出る人や、一年中症状が出る人も少なくありません。

花粉症のアレルゲン(アレルギーを引き起こす原因となるもの)

- 春 …スギ
- 夏 …イネ科のカモガヤ・ハルガヤ
キク科のブタクサ・ヨモギ
- 秋 …キク科のブタクサ・ヨモギ
- 通年性…ダニ・ペット・ゴキブリ・空中真菌(カビ)



これらによるアレルギーの発症を防ぐために、アレルゲンの検査は重要です。

アレルゲンを知るには?⇒アレルギー検査「特異的IgE検査」が有効

アレルゲンを除去回避するには、自己診断ではなくアレルギー検査を受けることで、原因となるアレルゲンを知り、医師による適切な診断を受けることが必要です。アレルギー検査には様々な種類がありますが、血中のアレルゲン特異的IgE抗体を測定する「特異的IgE検査」は「鼻アレルギー診療ガイドライン」でも重要な診断基準の一つとされ、日常の診療において最も汎用されています。

特異的IgE検査

患者さんの体調の良し悪しに関わらず、薬剤を服用している場合でも血液を採取するだけで行うことができます。

アレルギーの症状は、体の中に存在するIgE抗体によって引き起こされるため、検査ではアレルギーか否かと同時に、原因のアレルゲンも調べることができます。

- ・スギ花粉症のかたの血液中には、スギ花粉に対するIgE抗体が存在。
- ・ダニで喘息を起こすかたの血液中には、ダニに対するIgE抗体が存在。

体にあるスギ花粉やダニに対するIgE抗体の有無を調べることで、その症状がアレルギーによるものかどうかを知ることができます。

一回の採血で何種類ものアレルゲンについて調べることが可能です。年齢や症状に応じて、原因となりやすいアレルゲンはよく知られていますので、効率的に主要な検査ができます。まだ検査を受けたことがないかたや、興味のあるかたは、医療機関で一度ご相談されてみてはいかがでしょうか。

ストレスに負けない! 食事

新年度が始まり、慣れない環境やさまざまなストレスで気力や体力が低下しやすい時期です。今月は、ストレスを軽減できると言われている食事についてご紹介致します。

たんぱく質

心地よい環境にいる時や、ほっとした時には、セロトニンという神経伝達物質が分泌され、心が落ち着きます。セロトニンのもとになる必須アミノ酸のトリプトファンは、食品のたんぱく質に含まれています。

- 【多く含む食品】
魚・肉・卵・乳製品・大豆



炭水化物がトリプトファンの吸収を助けますので、主食と一緒に摂取しましょう。

葉酸

葉酸はビタミンB群の一種で、水溶性です。セロトニンを作る際に働く酵素の合成に不可欠です。体内では合成できないので、食べ物から摂る必要があります。

- 【多く含む食品】
ほうれん草・春菊・ブロッコリー・枝豆



主食、主菜、副菜のそろった和食を日常的に食べることで、無理なく摂ることができます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

脳の主成分は脂質です。そしてその1/3近くを占めるのが多価不飽和脂肪酸のDHAです。魚には、DHAのほかにEPAという多価不飽和脂肪酸が多く含まれており、脳神経細胞の材料になったり、働きをよくして精神を落ち着かせたりすることに役立ちます。

- 【多く含む食品】魚介類(特にイワシ・サンマ・サバなどの青背魚)

1日1回は、おかずを魚料理にすることをおすすめします。忙しいときは缶詰を利用すると便利です。また、多価不飽和脂肪酸は酸化しやすいため、食材は鮮度の良いものを選ぶようにしましょう。

