

健康通信

急増中の木の実類アレルギー



小児科 部長医師

田中 秀典

アレルギー疾患の最近の話題を今回は取り上げます。従来日本で食物アレルギーの原因となる食材は鶏卵、乳、小麦、木の実類、ピーナツの順でした。しかし、最新の調査では木の実類が小麦を抜いて3番目になりました。木の実類の半分以上はクルミです。木の実類が健康に良いと言われる、日本での消費量、輸入量が急増しています。その増加の仕方とアレルギー報告数の増加はほぼ同様の上昇傾向です。木の実類のアレルギーはアナフィラキシーと言われる全身のさまざまな症状を起こす強い反応であることも多く、救急搬送例も増加しています。

日本では容器包装された加工食品に対して、鶏卵、乳、小麦、エビ、カニ、ピーナツ、ソバの7品目はアレルギーに注意するための表示義務があります。ク

ルミには表示義務がなく、表示が推奨される品目でしたが、近い将来に表示が義務化されることになりそうです。アレルギーに注意すべき品目の表示はレストランなどの外食、スーパーの惣菜などの中食では義務ではありません。一部のファミリーレストランなどでは自主的に表示はしています。そのため、成分表示のない食品を食べて違和感を感じたらそれ以上食べるのはやめましょう。

ピーナツについては誤解が多く見られます。ピーナツは日本語では落花生で、大豆、小豆、ソラマメなどのマメ科の植物の種です。クルミやカシューナツなどは木になる種でマメ科の植物のものではありません。そのため、アレルギーを起こす成分がピーナツと大豆の間には共通のことがあるのですが、木の実類とは

共通性がありません。ピーナツアレルギーと診断されると、ナッツ類すべて食べてはいけないと思ってしまう方が多く見受けられます。ピーナツでは症状が出て、木の実類では大丈夫なものがあるかもしれません。本来は必要のない除去をすることは生活をする上で負担となります。ぜひ、専門医に相談し正しい診断と指導を受けていただきたいと思えます。ただし、クルミとペカンナツ、カシューナツとピスタチオのそれぞれの間にはアレルギー成分の共通性がありますので注意が必要です。

保育園、幼稚園、学校へ通っているお子さんは給食や調理実習、遠足、修学旅行、野外学習などで気をつけていただきたいことがあるため、アレルギー疾患生活管理指導表の提出を求められることが多いと思います。従来は発行のための料金を実費で頂いておりましたが、令和4年4月から保険適用となっております。

日本アレルギー学会のホームページを見ていただくとお住まいの地域に近い専門医を探すことができます。本来楽しいはずである食事やおやつが、苦痛や苦労の原因にならないようにするため、ぜひとも適切な診断、指導を受けていただきたいと思えます。

市民病院の通院を便利にするアプリ「コンシェルジュ」をご利用ください。

①アプリからいつでも予約確認



②どこにいても診察状況をお知らせ



③待ち時間なしのらくらく会計



問合先 医事課 ☎76-1413

詳しくは



市民病院ホームページをご覧ください。

