



〇〇を食べると喉がイガイガする!? それPFASかも



- ✓ この季節花粉症の症状に悩まされる方は多い
- ✓ 大人の場合にはくしゃみや目のかゆみという典型的な症状以外にも頭痛、消化器症状、全身倦怠感など症状が多岐にわたる
- ✓ 花粉症の人の中には、普段は、食べてもそこまで気になることがなくても、花粉を吸引することでアレルギー物質が蓄積し、同じように食べていても重篤な症状を起こしてしまうことがあるので注意が必要→PFAS

PFAS (花粉-食物アレルギー症候群) (pollen-food allergy syndrome)

- 花粉の特異的IgEに感作されたマスト細胞*¹が食物のアレルゲンにも反応してしまう(交差反応)ことが原因で、食べたことのないものでも症状を起こしてしまいます
- すべての場合で症状がでるのではなく、花粉症の原因となる植物と、アレルギー反応を起こす果物や野菜の間には一定の関係があります。(表1参照)
- 果物や野菜を生で食べたときに起きることが多く、ジャムのような加熱された食品では症状がでないのが特徴です

*¹マスト細胞(肥満細胞)

表面に、アレルゲン(抗原)と反応する抗体(IgE)が存在しアレルゲンと抗体が反応すると、ヒスタミンなどの化学伝達物質を放出し、アレルギー反応を引き起こす

表1 花粉・食物アレルギー症候群に關与する花粉と植物性食品「食物アレルギー診断ガイドライン2021」より

花粉		交差反応が報告されている主な食物
科	種	
カバノキ科	ハンノキ、オオバヤシバシ	リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、アンズ、アーモンド、大豆、ピーナッツ、緑豆もやし、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツなど
	シラカンバ	
ヒノキ科	スギ	トマト
イネ科	オオアワガエリ	メロン、スイカ、トマト、キウイフルーツ、オレンジ、ピーナッツなど
	カモガヤ	
キク科	ブタクサ	メロン、スイカ、トマト、ズッキーニ、キュウリ、バナナなど
	ヨモギ	セロリ、ニンジン、クミン、コリアンダー、フェネル、マンゴーなど

カバノキ科アレルギー科+大豆アレルギーは特にⓈが必要!

「毎年花粉の時期には、抗ヒスタミン剤などで症状を抑えていたが、ある年この時期に豆乳を使ったラテを飲んでアナフィラキシーショックが起きた」事例

→花粉特異的IgEに感作されたマスト細胞が食物のアレルゲン(この場合大豆)にも反応してしまい(交差反応)症状がでたと考えらる

- 大豆食品を喫食→口腔内の症状にとどまる
- 豆乳→咀嚼しないためアレルゲン物質が十分に分解されずに直接体内に入り、アナフィラキシーなどの重篤な全身症状へ発展



OAS（口腔アレルギー症候群）（oral allergy syndrome）の診断基準

※一般的にPFASの症状は生の果物などを食べることによる口腔や咽喉のかゆみやしびれといった症状でOASとも呼ばれています。

日本アレルギー学会「皮膚テストの手引き」より

- ① 特定の食物を摂取時に口腔・咽喉粘膜の過敏症状を示す
 - ② ①の食物によるプリックテストが陽性を示す
 - ③ 血清中に①の食物特異的IgEが証明される
- ①を必須として、②または③を満たす場合をOASと診断する

プリックテスト（skin prick testing, SPT）

- 専用針により少量のアレルゲンを皮膚に入れ、15～20分後に出現した膨疹径を測定して判定する
- マスト細胞上に結合したIgE抗体がアレルゲンにより架橋（くっつく）されヒスタミン（化学物質）が遊離した結果生じる膨疹や紅斑を見ている

特異的IgE抗体

- 血液中に遊離しているIgE抗体の反応を見る
- 実際のアレルギー反応はマスト細胞/好塩基球上にFcεR Iを介して結合したIgE抗体がアレルゲンによって架橋（くっつく）されて生じるため直接的に捉えることはできない

アレルゲンの主な検査

- ✓ 多くのアレルゲン項目に関して、血液検査よりも皮膚テスト（プリックテストなど）のほうが真のアレルギーの診断に対して、診断感度、特異度が高い
- ✓ プリックテストなどの皮膚テストは、専門医による問診・検査が必要（アナフィラキシーが誘発される可能性）

原因がわからない大人の体調不良には、食物アレルギーの場合があります

花粉・食物アレルギー以外にも知っておきたいアレルギーがあるので、症状と当てはめてみませんか？



FPIES（Food protein-induced enterocolitis syndrome）食物蛋白誘発胃腸炎

- 成人の場合、アレルゲンの原因食物が貝、甲殻類、魚と限られることが多い
- 腹部の張りや腹痛、嘔吐、下痢といった消化器症状がみられる

GRP（Gibberellin-regulated protein）ジベレリン制御蛋白アレルギー

- アレルギーの原因蛋白GRPはモモやウメに多く含まれ、消化酵素や熱に耐性（缶詰もだめ）
- 他の果物（ブドウ、ナシ、リンゴなど）と交差反応をおこす
- 蕁麻疹、眼瞼浮腫、咽喉の腫れ、などから呼吸困難、アナフィラキシーをおこすことも

日頃、特に花粉の時期のなんとなくの体調不良 それアレルギーの症状かもしれません
重篤な症状に陥る前に一度、病院を受診して検査してみませんか？

