

きらめき⁺プラス
Volunteer

2022 December Vol.95



「面白い」は向こうからやってくる

藤原 作弥

話すことは、身体から離すこと

和賀 未青

希望の光を贈りたい

加藤 麻衣子

義太夫三味線演奏家 鶴澤 津賀寿

堀川 登志子

病氣は治すものではなく

予防するもの

ふるたクリニック
メディカルプランチ表参道
古田 一徳



今回のテーマ

理由のわからない不調は 「遅延型フードアレルギー」かも

厚生労働省の調査によると、日本人の3人に1人は何らかのアレルギー症状を抱えているといわれています。

「便秘、肌荒れが続いている」「イライラや不安が強い」「きちんと食べて寝ているつもりなのに、なんだか身体や肌の調子が悪い」など、原因が特定できない不調を感じることはありませんか？

もしかするとその不調、遅延型フード（食物）アレルギーが原因かもしれないかもしれません。

.....
遅延型アレルギーとは

最近、体の不調の原因として、フード（食物）アレルギーが関わっていることが、注目されています。

アレルギーには食後すぐ（約2時間以内）に症状がみられる即発型と遅延型の2型がありますが、特に、

アレルギー（アレルギーの原因となる抗原）との接触後、数時間から数日経過してから症状が現れる遅延型と呼ばれるタイプのアレルギー、いわゆる「隠れアレルギー」の存在が明らかになってきています。

遅延型アレルギーのよくある症状としては、原因不明のじんましん、湿疹、過敏性腸症候群などがあり、慢性的な不調も遅延型の食物アレルギーが関わっている可能性があります。また、メンタル面への影響や肥満との関連も指摘されてきています。

次のような症状が続くようでしたら遅延型アレルギーかもしれないかもしれません。

・消化器系

消化不良、吐き気、嘔吐、過敏性腸症候群、下痢、便秘、膨満感、胃潰瘍、肛門掻痒、腹部のけいれん痛

・泌尿器系

頻尿、排尿時の激痛と夜尿症（子供の場合）

・精神的

極端な感情起伏、不安、ゆううつ、過食症、集中力不足、疲労、活動過多と不機嫌（子供の場合）

・首と頭

耳感染、鼻詰まり、反復性の副鼻腔炎、頭痛、片頭痛、咽頭炎、口のびらん

・胸

喘息、不規則な心拍

・筋肉と関節

筋肉痛、関節痛、関節の炎症、関節リウマチ

・その他

水分貯留、体重増加、湿疹、じんましん、過剰発汗など

遅延型は症状の発現が遅いため症状と原因食物との関係が分かりにくく、原因が食物にあると認識することが困難です。また一般的な採血によるアレルギー検査では体内に摂取してすぐに反応を起こす即発型のアレルギーの原因しか分からないため、病院にいつても検査でこれといった異常が確認で

きないケースがよくあります。そのため、原因がわからないまま何年も症状に苦しんでいる方がたくさんいます。

特に、ストレスを抱えた大人の場合、まさか体調不良の原因が好みの食べ物にあるとは思いつかず、疲れや加齢・体質のせいにして不調を放置することも多くあるため、注意が必要です。

遅延型アレルギーは、普段何気なく食べている食品がアレルギーになっている場合がよくあり、食べている時やその直後に症状が起るわけではないので、本人にはその食品がアレルギーの原因となっていないことはわかりません。そのため当院では遅延型アレルギーの検査を行って、みなさまの健康に役立てていただいています。

遅延型アレルギー検査

通常のアレルギー検査とは違い、アレルギーを見つける検査ではなく、体調不良の原因を見つける検査です。

検査方法は、1〜2ccの血液を

採取させていただくのみです。

検査シートに血液をたらし、乾燥させて、海外に送付します。結果が出るまでに4週間ほどかかりますが、192項目のIgG食物アレルギー検査項目がチェックされて戻ってきます。その後、患者さまに医師から説明をいたします。

治療方法

遅延型アレルギー検査の結果が陽性だった場合、免疫反応を鎮静化するために原因となる食物を避ける必要があります。当院では結果で陽性が出た場合、6カ月は控えてくださいと説明しています。完全にやめることは不可能ですが、可能な限り摂取を控えていただいたほうが、体調の変化が分かりやすいです。

好きな食材は、メーカーの違うものを選んで食べるように指導します。このことを、食物をローテーションするといいます。

ローテーションの目的は、同じ食物を頻繁に摂取することを防ぐことにあります。摂取の頻度が高いと、食物へのアレルギー反応が

悪化することがあるためです。

並行して、消化吸収機能を徹底的に改善する必要があります。

ぜんそくやアトピー性皮膚炎ではIgEが上昇していることが多いのですが、IgEが低値でも特定の食物に対するIgGが高値であることが比較的多く見られるといわれています。また、即時型と遅延型の両方のアレルギーを持つているケースも少なくないようです。

まとめ

皮膚科では何でもないといわれ、アレルギーではないが何だか身体が重い、だるいと体調不良を訴えて当院に見える患者さまにはまず、血液検査で栄養状態を調べます。骨や肌のために良かれと思つて、チーズやヨーグルト、牛乳などの乳製品をたくさん食べていたけれど、実は取り過ぎでいつも何となくだるかった……。しかし、それらを控えればたちまち改善したという人もたくさんいます。鉄が不足していることが分かった人には、鉄分を多く含む食品を意識して摂取することをアドバイス

し、栄養指導をしていくだけで体調は良くなります。検査のやりっぱなしではなく、当院では必ず結果に応じた対処方法を提案しています。原因不明の体調不良でお困りの方は、諦めずにはまずはお気軽にご相談ください。

私たちは、病気になつたら治療をするということに慣れきつているのではないのでしょうか。病気として表面に表れる前に病気になるようにする、未病を予防するために、自分で自分の身体の状態を知っておくことは大事です。

ふるたクリニック

神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2

司生堂ビル1F

TEL : 044-959-5116

診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。



メディカルランチ表参道

東京都港区北青山3-9-7表参道M&Nビル3F

TEL : 03-5774-2057

診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。

