

# 2月20日 アレルギーの日

アレルギーの「免疫」としてはたらく物質を発見したことにより、1995年に財団法人日本アレルギー協会により制定されました。アレルギーには、食べ物、薬、花粉、ハウスダストなど様々な原因があります。食物アレルギーは、特定の食物に対してからだの免疫機能が過剰に反応してじんましんやかゆみなどの症状が出るものです。患者は乳児や幼児に多く、成人でも突然発症することがあります。

乳幼児では鶏卵・乳・小麦アレルギーが7割程度を占めますが、成人ではえび・かに・果物・魚類などの割合が増えます。特に果物のアレルギーは花粉症の人に起こりやすいそうで、患者数は年々増加しています。

乳幼児の食物アレルギーは成長により7〜8割が治りますが、成人の食物アレルギーは、一度発症すると治りにくい特徴があります。原因は生活習慣によるものが多いとされ、どんな食べ物でもたんぱく質を含んでいればアレルギーとなる可能性があります。腸内環境が悪いと、免疫力が下がるためアレルギーを発症しやすくなるといわれています。

軟便や便秘がちの方は食物繊維や発酵食品を取り入れるなど食習慣を見直しましょう。

