



健やか豆知識 第27回

Q. パンケーキ症候群の予防として最も効果的なのは？



- I 調理粉の使い残しは、密封し、暗い場所で保存する
- II 調理粉の使い残しを使用する際は、しっかりと加熱する
- III 調理粉の使い残しは、冷蔵庫で保存し、早めに使い切る

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

守っていますか？調理粉の保存方法

「パンケーキ症候群」という言葉を耳にしたことはありますか。これは自宅で使用済みの調理粉を台所で保管する中に侵入したダニが繁殖し、その粉で調理した料理を食べた後アレルギー症状を起こすことです。欧米ではパンケーキミックスが原因で起こることが多いため、パンケーキ症候群と呼ばれるようになりました。別名「経口ダニアナフィラキシー」と呼ばれ、日本では、数か月室温保存しておいた使用済みの調理粉を使ってつくったお好み焼きやたこ焼きによる発症が多くみられます。

粉製品を食べた後発症するので、小麦アレルギーと間違えられることが多いです。食べてから30分以内に皮膚粘膜が赤く腫れる、息苦しい、動悸、お腹が痛い、気分が悪くなる、吐くなどの症状が現れます。その場合はすぐに救急車を呼んでください。ダニアレルギー体質の方に起こる病気ですが、喘息を持っている人は発作による呼吸困難も生じやすく、速やかな対応が必要です。もし料理が残っていれば、捨てずに冷蔵庫で保管し、後日受診時に持って行きましょう。顕微鏡で調べるとダニが見つかります。

パンケーキ症候群の予防は、「調理粉の使い残しは冷蔵庫で保存し、早目に使い切る」ことです。ダニはさまざまな食材の成分が入った調理粉を好み、わずかな隙間から侵入し、長期間室温に置くと大量に繁殖します。たとえ十分に加熱しても、ダニの死骸や排泄物などがアレルゲンとなり、アレルギー症状が出ます。袋に書かれた保存方法「開封後冷蔵保存」を着実に守ることが大切です。

監修 山口 正雄 帝京大学ちば総合医療センター 第三内科(呼吸器)教授

さらに詳しい情報は [ホームページ](#)で!

< 正解 III 調理粉の使い残しは、冷蔵庫で保存し、早めに使い切る >

クイズの解説

調理粉は「開封後冷蔵保存」をしっかり守りましょう。

パンケーキ症候群とは、そのネーミングから食物アレルギーのように思いがちですが、別名「経口ダニアナフィラキシー」と呼ばれ、ダニが侵入した粉製品などを食べることでアレルギー症状を起こす(ダニが原因の)ダニアレルギーです。ダニアレルギー体質の方に起こる病気ですが、自身がダニアレルギー体質であることを知らないケースも見られ、粉製品を食べた後発症するので、小麦アレルギーと間違えられることが多いです。また、このような症状を起こすダニアレルギー体質の方の半数以上が喘息体質を持っており、重篤なアナフィラキシー症状を引き起こす場合がありますので、粉製品を食べた後30分以内に右記のような症状が複数現れたら、すぐに救急車を呼んでください。

ダニは、温度25～30℃、湿度60～80%でかつ餌のある環境で繁殖しやすく、特に梅雨の時期に大量発生します。パンケーキ粉やお好み焼き粉、たこ焼き粉などの調理粉(ミックス粉)には小麦粉のほかに糖類、油脂などいろいろな材料が配合されており、ダニの好む環境(繁殖しやすい環境)になっています。調理粉の袋を開封すると、たとえ袋をしっかりと閉じていても、わずかな隙間からダニが侵入します。ダニは孵化後、約1ヵ月程度で成虫となり、その後2～3ヵ月生きている間にメスは(1匹につき100個ほど)卵を産み続け、大量に繁殖します。たとえ高温でしっかり加熱調理しても、ダニの死骸や排泄物がアレルゲンとなり、アレルギー症状が出ます。

一方、冷蔵庫のような低温では、たとえダニが混入してもほとんど繁殖しないことが報告されています。よって、パンケーキ症候群の予防としては、調理粉の箱または袋に記載されている「開封後冷蔵保存」をしっかり守り、早めに使い切ることが大切です。管理に不安があれば、使い切りタイプを使用するのもよいですね。適切に管理して、おうち時間を楽しみましょう!

パンケーキ症候群(経口ダニアナフィラキシー)の症状

粉製品を食べた後30分以内に下記症状が複数現れたら、すぐに救急車を呼んでください。

- ・皮膚粘膜が赤くはれる
- ・息苦しい
- ・動悸
- ・お腹が痛い
- ・気分が悪くなる
- ・吐く