



健やか豆知識

第32回



タカちゃん

Q. 食物依存性運動誘発アナフィラキシーと診断された場合の、原因食物の管理の仕方で正しいのはどれか?

- Ⅰ 原因食物は完全除去する
- Ⅱ 運動を禁止する
- Ⅲ 運動する前に食べるのを禁止する

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

食物+運動で引き起こされるアレルギーとは?

食物アレルギーは原因となる食物を食べて、多くが30分以内に何らかの症状が引き起こされます。ところが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は、原因となる食物を食べただけでは症状が現れません。原因となる食物を食べてから2~4時間以内に、一定以上の運動を行うことで症状が引き起こされます。もちろん、原因となる食物を食べなければ運動しただけでは症状が生じることはありません。

原因となる食物は「小麦」が60%、「甲殻類」が30%とされ、「果物類」でも発症することがあります。運動量が増加する小学校高学年から中学生での発症が多く、成人も少なくありません。たいていは、これまでに食物アレルギーの診断を受けたことがなく、アレルギーの自覚がない人に発症します。

症状が引き起こされる運動の強さは人により異なります。学校では昼食後の休み時間、5時間目の体育の時間、運動系の部活の時間に起きやすいです。

運動によって誘発されるのは、アレルゲン(原因となる物質)の消化管からの吸収が増えることが原因で起こると考えられ、進行が非常に早く重症化する傾向があるのが特徴です。初期症状であるじんましんやかゆみが現れているのにそのまま運動を続けていると、あっという間に呼吸困難からショック状態に陥る可能性があります。気になる症状が現れたら、速やかに運動を中止して安静にし、慎重に経過をおきましょう。必要に応じて、迷わず救急車を呼びましょう。

診断は、詳しい問診と血液や皮膚の検査で原因となる食物を絞り込み、最終的には実際に食べて運動を組み合わせて、症状が再現されるかを確認します。ただし、食べる量や運動量が少ないと症状が引き起こされないことがあり、負荷試験を実施しても診断が確定しない場合もあります。

通常の食物アレルギーの管理とは異なり、原因となる食物を食べたら数時間は運動を控える、または、運動の前は原因食物を食べないことで発症を予防できます。自然には治りにくいため、きちんと受診して治療することが大切です。

監修 今井 孝成 昭和大学 医学部 小児科学講座 教授

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



< 正解 Ⅲ > 原因となる食物を食べた後に運動する

クイズの解説

「原因となる食物を食べたら運動しない」、「運動前に原因となる食物を食べない」の2点を守ることが大切です

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、**食べただけでは症状が引き起こされず、一定以上の運動量が組み合わされて**症状が生じる点に特徴があります。運動する時間は**食べてから2~4時間以内**、運動の強さは、人によって異なり、軽い運動で症状が生じることもあれば、激しい運動をしないと生じない人もいます。

【予防について】

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、予防することができます。基本的な予防対策としては、運動2~4時間前は原因となる食物を摂らないようにして、また食べてしまったときは運動しないようにします。

「**原因となる食物を食べたら運動しない**」、「**運動前に原因となる食物を食べない**」の2点を守ることがとても大切です。また、風邪薬、解熱鎮痛薬などの非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)を服用することで、原因となる食物の吸収が促進され症状が現れやすくなるので、服用した場合は運動、いつも以上に原因となる食物の摂取を避けるようにしましょう。

【きちんと診断して原因を特定しましょう】

現時点では、食物依存性運動誘発アナフィラキシーの初回発症を予測する方法がないため、一旦症状が起こってしまうと重症化する恐れがあるので注意が必要です。食後に運動すると**「息がしにくい」、「のどや胸が締め付けられるような感じがする」**といった症状が繰り返される場合は、早急にアレルギー専門医のいる医療機関を受診しましょう。また、食物依存性運動誘発アナフィラキシーと診断された場合は、学校の先生などにもこの病気の特徴や原因となる食物、症状などを伝え、原因となる食物を食べってしまった場合には運動を控えることや症状が起こってしまった場合の対応などを話し合っておくことが必要です。

食物依存性運動誘発アナフィラキシーはきちんと診断して原因となる食物を特定し、食べたらず運動を控える、運動するなら食べないことを心がけて、発症を予防するようにしたいですね。

食物依存性運動誘発アナフィラキシーの注意するポイント

特徴について

- 食べただけでは症状が引き起こされず、一定以上の運動量が組み合わされて症状が生じる。
- 症状が引き起こる運動の強さは、個人によって異なる。

予防について

- 原因食物を食べたら運動しないようにする。
- 運動前に原因食物を食べないようにする。

対策について

- 食後に運動して息が苦しい、のどや胸が締め付けられるような感じがする場合は早急に医療機関を受診する。
- 食物依存性運動誘発アナフィラキシーと診断された場合は、学校にも伝え、症状が起こった場合の対応を話し合っておく。