

今回は、本誌「特集 (P.2～)」と「医療トピックス (P.8～)」に関連した用語を取り上げます。
本誌内容と合わせて病気への理解にご活用ください。

監修：藤田保健衛生大学医学部客員教授 宇理須厚雄先生

●運動誘発ぜん息

運動をしたときに起こるぜん息発作を「運動誘発ぜん息」と呼びます。とくに空気が冷たい冬、乾燥した空気を吸い込むことで起こりやすい発作です。また、ふだんのぜん息コントロール状態が悪いと起こりやすくなります。長期管理薬をきちんと使い、ぜん息のコントロール状態を良好に保つことが予防のポイントです。

◆運動誘発ぜん息を予防するために

ふだんから、長期管理薬をきちんと使い、コントロール状態を良くしておく。

運動する前に、
しっかり準備運動をする。

寒い冬はとくに、
冷たい空気を吸い込まないように、
マスクをして運動する。

◆運動誘発ぜん息が起きてしまったら

すぐに運動を中止して、
楽な姿勢で休む。

腹式呼吸で呼吸を整える。

気道が乾燥しているため、
水分を摂る。

上記の対応で運動誘発ぜん息がおさまり調子がよければ、運動を続けても問題ありません。発作がおさまらない場合は、発作止めの薬を使います。

●食物依存性運動誘発アナフィラキシー

その食物を食べただけでは症状が出ないのに、食べた後に運動をするとアナフィラキシーの症状（全身に広がるじんま疹などに加え、呼吸困難や意識消失など）が起こる食物アレルギーの一種です。

原因食物としてもっとも多いのは「小麦」で、次いで「エビ」や「カニ」などの甲殻類が原因となりやすいとされています。残念ながら初めて症状が出る1回目の食物依存性運動誘発アナフィラキシーを予測する方法は現在のところありませんが、発症の経験がある場合は、次のような対策をとることで、予防することができます。

◆食物依存性運動誘発アナフィラキシーを防ぐために

運動の前に、
原因食物を食べない。

原因食物を食べた場合は、
食後2～4時間は運動をしない。

かぜ薬や解熱鎮痛剤で
起こりやすくなることもあるため、
服用したら運動をしない。

◆食物依存性運動誘発アナフィラキシーが起きてしまったら

皮膚の違和感、じんま疹
などの症状が現れたら、
すぐに運動を中止する。

処方されている薬がある
場合は、内服する。

血圧低下、意識の消失など
重篤な症状が見られる場合は
すぐに、救急搬送する。

食物アレルギーの緊急時対応については、すこやかライフ44号「基礎用語」もご参照ください。

エピペン®を携帯したほうがよい患者さんもいます。携帯する薬などについては、主治医としっかり相談しておきましょう。

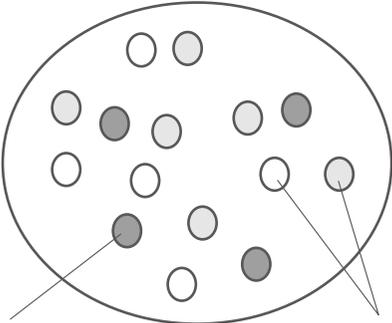
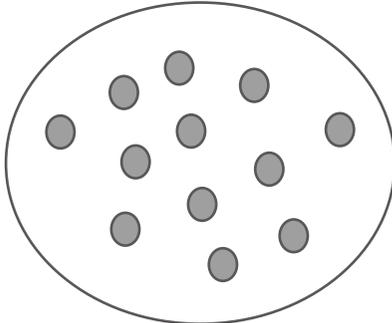
監修：藤田保健衛生大学医学部客員教授 宇理須厚雄先生

●アレルギーコンポーネント検査

本誌P.11でもご紹介しましたが、最近、食物アレルギーの原因食物の診断に「アレルギーコンポーネント検査」が活用されるようになってきました。アレルギーコンポーネントとは、食物中に含まれる、アレルギーの原因となりやすい特定のタンパク質のことです。

アレルギーコンポーネント検査は、従来行われている食物粗抗原に対する血液検査（特異的IgE抗体検査）に比べ、症状との関連性が高く、より正確な原因食物の診断に役立つとされています。

■従来の血液検査とアレルギーコンポーネント検査の比較

	従来の食物粗抗原に対する血液検査 (特異的IgE抗体検査)	アレルギーコンポーネント検査
検査に使われる抗原	<p>食物からの抽出物を検査に用いますが、この抽出物には、様々な種類のタンパク質が含まれています。</p>  <p>アレルギーの原因となりやすいタンパク質</p> <p>その他のタンパク質</p>	<p>食物の中からアレルギーの原因となりやすいタンパク質（アレルギーコンポーネント）だけを取り出して検査に用います。</p>  <p>アレルギーの原因となりやすいタンパク質のみを用いる。</p>
症状との関連性	<p>原因食物を食べても症状が出ない可能性が高い患者さんでも、数値が高く出てしまうことがあります。</p>	<p>症状との関連性が高く、原因食物を食べても症状が出ない可能性が高い患者さんは、低値または陰性を示すことが多いとされています。</p>

■現在、保険適用の対象となっているアレルギーコンポーネント検査

原因食品	アレルギーコンポーネント	活用例
卵	オボムコイド	本誌P.11参照
小麦	ω (オメガ) -5 グリアジン	小麦の特異的IgE抗体検査と組み合わせて行うことで、小麦を食べて症状が現れるかどうかを高い確率で選別することができます。
牛乳	カゼイン	有用性はまだ研究段階ですが、牛乳の特異的IgE抗体検査よりもカゼインのほうが症状との関連性が高い可能性があるとされています。
	α (アルファ) -ラクトアルブミン	
	β (ベータ) -ラクトグロブリン	
ピーナッツ	Ara h 2 (アラ エイチ ツー)	ピーナッツの特異的IgE抗体検査と組み合わせて行うことで、ピーナッツを食べて症状が現れるかどうかを高い確率で選別することができます。

*保険を使って検査を受けられる患者さんの条件などが原因食品によって異なりますので、検査を受ける際は、医師に相談してください。

食物粗抗原やアレルギーコンポーネントに対する特異的IgE抗体検査だけで原因食物の診断ができる場合がありますが、できない場合は、因果関係を明らかにできる病歴や食物経口負荷試験が必要です。自己判断ではなく、専門医のもとで正しい診断を受け、必要最小限の除去を実践しましょう。