



おやつやサラダのトッピングなど、食卓に並ぶ機会が多くなったクルミやカシューナッツといった木の实類。健康志向の高まりもあり、より身近な食べ物になっている。一方で食物アレルギーの原因食物として上位に入っており、専門医に注意すべきことを聞いた。

木の实の食物アレルギー

消費者庁の調査によると、食物アレルギーの原因食物として鶏卵、牛乳、小麦が長らく上位にありましたが、2020年に「木の实類」(ナッツ)が小麦を抜いて3位に、23年には牛乳も抜いて2位に浮上し、1位の鶏卵に追い付きそうな勢いです。とりわけ

あります。木の实類のアレルギ―は一度発症すると、その後、食べられるようにはなりにくく、誤食するとアナフィラキシーと呼ばれる重篤なアレルギー反応が出る恐れがあります。従って、日常生活では厳格に除去しなければなりません。

うことがありません。アナフィラキシーの既往歴がある人や、微量の摂取で症状が出る人は一時的に症状を和らげる「アドレナリン自己注射薬」(商品名・エピペン)を処方してもらい、食事の際は常に携帯した方が良いでしょう。エピペンは必要時に正

想され、アレルギーがない人も疾患について知ってほしいです。
(兵庫県小児科医会、榎林成之「神戸市東灘区、ならばやし」ことものアレルギークリニック院長)
◇第1、3、4日曜に掲載します。

発症増加、誤食すると重篤な反応

増加が目立つのはクルミとカシューナッツです。健康志向の高まりで、木の实類を食べる機会が増えたことが原因と考えられます。

木の实類とひとくくりにされがちですが、どのナッツにもアレルギーがあるかは個別に症状の有無を確認する必要があります。

菓子などの加工品は国が指定した「特定原材料」として表示するよう義務化が進められています。外食をはじめテイクアウト、デリバリーといった中食は表示義務がないため誤食のリスクがあります。加工品でも表示ミスや見落として誤って口にしてしま

しく使えなければ意味がありません。処方してもらった際は、持ち方や注射部位を含めた使用方法を覚えてもらい、どんな症状で使うべきか主治医と相談する必要があります。

有効な治療法がない木の实類のアレルギーは将来、幅広い世代で有病率が高まると予