

花粉症が起すもう一つのアレルギー、 交差反応を防ぐには？

花粉症の原因となる物質によく似た特徴を持つ食べ物を食べてしまうと、身体が勘違いをしてアレルギー反応を起こしてしまうことがあります。この「交差反応」と呼ばれる反応は、なぜ起きてしまうのか、そしてこの反応に伴うアレルギーを防ぐには、どうすれば良いのでしょうか。ナチュラルアートの御川安仁院長が、解説します。

御川安仁 ◎ 解説 ナチュラルアートクリニック院長 取材：文◎水原敦子

交差反応は、なぜ起こるの？

食物アレルギーとは、食物の中のとたんばく質が自分の免疫と過剰反応することによって起こる不快な反応ですが、これ以外にも、花粉症の方に特有の食物アレルギーがあります。それは、花粉症の原因となる物質によく似た特徴を持つ食べ物を食べてしまうことで起こるアレルギーで、それを起こすメカニズムを「交差反応」と言います。

例えばシラカバの花粉には、それぞれ「Bet v 1」「Bet v 2」という花粉症を起こす抗原があります。そして人体の中にシラカバの花粉が入ると、この「Bet v 1」「Bet v 2」の形や構造を覚え、そして、リンパ球に作用してマスト細胞に「抗体を送り込み、「この形を見つけたら、アレルギー反応を起こせ」と、待機命令を出しておくのです。マスト細胞は、この「抗体」のアンテナを付けたまま鼻や口の粘膜で待機し、同じたんばく質の配列と構造を持つシラカバの花粉が

来たら攻撃し始めます。このとき、ヒスタミンなどの化学物質が出て、鼻水などの症状が出るのが花粉症です。ところが、このマスト細胞は、口から入ってきた食べ物（シラカバの花粉の場合）、リンゴなどの果物）が、花粉に似たたんばく質の配列と構造を持つていれば花粉と誤認し攻撃を始めます。その結果、口内や唇が痒い、腫れる、喉がイガイガするなどの症状が出ます。これが交差反応によって起こったPEAS（花粉食物アレルギー症候群）、またはOAS（口腔アレルギー症候群）と呼ばれるものです。統計上では、花粉症患者の7〜50%にPEASが合併し、交差反応が起きているのです。

交差反応を防ぐ食べ方とは？

シラカバの花粉とリンゴの関係のように、花粉の抗原と食べ物の細胞が似ていることを、「相同性」と言います。シラカ

表 花粉症との交差反応が考えられる主な食品類

花粉	果物・野菜
カバノキ科 シラカバ	バラ科(リンゴ、西洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、イチゴ)、ヘーゼルナッツ、アーモンド
カバノキ科 ハンノキ	セリ科(セロリ、ニンジン)、ナス科(ジャガイモ)、マメ科(大豆…主に豆乳、ピーナッツ)
カバノキ科 オオバヤシャブシ	マタタビ科(キウイフルーツ)、カバノキ科(ヘーゼルナッツ)、ウルシ科(マンゴー)など
ヒノキ科 スギ・ヒノキ	ナス科(トマト)
イネ科	ウリ科(メロン、スイカ)、ナス科(トマト、ジャガイモ)、マタタビ科(キウイフルーツ)、ミカン科(オレンジ)、マメ科(ピーナッツ)など
キク科 ヨモギ	セリ科(セロリ、ニンジン)、ウルシ科(マンゴー)、スパイス(マスタード、コリアンダー)など
キク科 ブタクサ	ウリ科(メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ)、バショウ科(バナナ)など

バ花粉の抗原「Bet v 1」と、リンゴの細胞内にある「Mal d 1」とが交差反応を起こすわけですが、この二つが似ている程度(相同性)は58%とされています。また、もともとはシラカバに似ていると言われるヘーゼルナッツの相同性は67%になります。

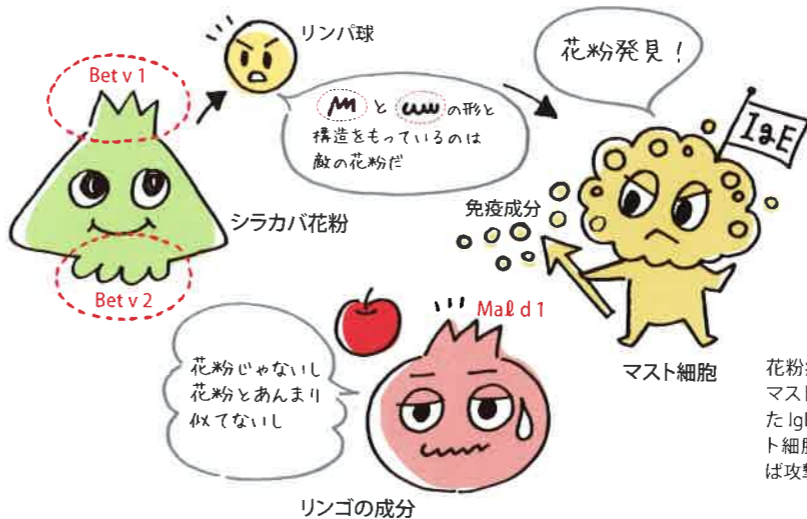
シラカバ花粉は、ほかにも西洋ナシ、サクランボ、モモなど、たくさんバラ科食物に反応することが研究の結果、判明しています。ヘーゼルナッツは同じカバノキ科なので相同性も高くなります。また、トマトはスギやイネ科に反応します。最近では、カバノキ科(シラカバ、ハンノキ)と大豆の交差反応も報告されています。そのため花粉症の時期に、豆乳を飲んだ人にアナフィラキシーショックが合併する事例が増え、国民生活センタールによる注意喚起もされているのです。ただし、交差反応の場合は抗原となるたんばく質は熱と酸

による消化に弱いのが特徴です。そのため、口腔内でアレルギーが起きたとし

ても、食べ物を通すれば全身のアレルギー反応はあまり起こりません。そこで花粉症の方は、交差反応が起きそうなものは大量に食べない、よく加熱する、酢の物にする、少量をよく噛んで胃酸を出しながら食べる、などの対策が考えられます。とくに消化力が弱い人は、交差反応の原因で全身症状が出やすいかも知れません。最近では胃酸の出が悪い人が増えていますので、よく噛んで食べることで抗原となる、たんばく質が分解される確率は高くなります。

また、腸粘膜が弱る「リーキーガット」と言われる状態があるのですが、これは花粉症悪化の一つの要因と見られています。このようなケースでは、一部の食べ物のたんばく質により、腸粘膜に炎症反応を起こしてしまいます。そもそも花粉症患者は腸内環境が悪い人も多く、小麦、乳製品、砂糖はリーキーガットを悪化させやすいので、花粉症シーズンには注意が必要で、粘膜レベルの免疫をコントロールするビタミンA、Dのサプリメントは、私のクリニックでは効果

花粉症の抗原の形や構造はマスト細胞の表面にくっついたIgE抗体が反応する。マスト細胞は、抗原に似ていれば攻撃する。



profile

御川安仁(みかわやすひと)さん
医学博士、医療法人ナチュラルアートクリニック院長。ファスティングマイスター学院の医療顧問を務めている。平成7年岡山大学医学部卒業。麻酔、集中治療、救急医療、痛みの治療の現場で研鑽し現職に。救急専門医、抗加齢医学専門医、統合医療認定医、分子整合栄養医学専門医、サプリメント療法認定医など多数の資格を有する。

