



花粉症になると食物アレルギーになることもある。らしい

病院の待合で母の診察を待っている時に液晶画面から流れるスライドがふと目に留まったのですが、花粉症の人は口腔アレルギー症候群もちの人が多そうですね。口腔アレルギー症候群は、花粉症の方に多く、「花粉食物アレルギー症候群」と言われ、花粉症の人の10~20%にあるといわれているそうです。花粉のアレルゲンと、一部の果物や野菜に含まれるアレルゲンが似ているために、アレルギー反応がおきてしまうらしい。私も果物を食べた時に痒くなるものがあるので、スライドの内容を読みながら「ほうほう」と心の中で思いつつスマホで写メっていました（不審者）…だって、スライドが切り替わるのがはやいから～涙。私自身、花粉の時期や、メロンなどの果物を食べると口の中がものすごく痒くなるので、これを見てなるほど～と納得です。口腔アレルギー症候群の症状には腹痛や下痢などもあるらしいので、今まで食べ過ぎで腹痛や下痢になったと思っていたのが、実はアレルギーだったというオチもあるのかなと思ひ至りました。口腔アレルギー症候群を引き起こすアレルゲンの多くは生食で症状が出ることが多く、加熱することで食べることができるものが多いとのこと。スープとかジャムやソースにするといいのでしょうか？…私的には生で食べたいものも多いですけどね（悲報）

花粉食物アレルギー症候群の原因植物と食べ物

スギ・ヒノキ

トマト



ハンノキ・シラカンバ

リンゴ、洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、大豆（豆乳）、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、キウイ、マンゴー、シシトウガラシなど

カモガヤ・オオアワガエリ

メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、キウイ、オレンジ、ピーナッツなど

ブタクサ

メロン、スイカ、ズッキーニ、カンタロープ、キュウリ、バナナ

ヨモギ

セロリ、ニンジン、マンゴー、香辛料（マスタード・コリアンダー・クミンなど）

今月の黒板

今年一年分の経験が
自分の歴史に刻まれます
その経験は全て
自分の自信につながるんですよ

12月のお休み

12月28日 午後お休み
12月29日 終日
12月30日 終日
12月31日 終日