



果物アレルギーと花粉症の関係

指導：国立病院機構相模原病院臨床研究センター アレルギー性疾患研究部 部長 海老澤 元宏

企画：
日本医師会

No. 477

果物でアレルギー？

近年、果物によるアレルギーを疑って受診される患者さんが増えています。

果物アレルギーは、乳幼児期に発症し皮膚、粘膜、消化器、呼吸器などに症状が出る「即時型」と、学童期から成人に発症し口腔粘膜を中心とした症状がみられる「口腔アレルギー症候群」に大きく分けられます。

果物アレルギーがみられる果物の例として、前者はバナナ、キウイフルーツなどが多く、後者はリンゴ、ナシ、サクランボ、モモ、メロン、スイカなどです。後者は花粉・果物アレルギー症候群とも呼ばれ、近年欧州や日本などでも増加傾向にあります。

花粉症とともに悪化

日本では春先のスギ花粉症が大きな問題になっていますが、その他の花粉症も存在します。花粉症がある患者さんには、生で果物を食べたときに口の中のかゆみやイガイガ感を感じる方がいます。その原因として、花粉のアレルゲンと果物のアレルゲンにある程度似ている物質が存在することが考えられています。シラカンバやハンノキ花粉にはPR-10と呼ばれるタンパク質があり、バラ科の果物(リンゴ、ナシ、サクランボ、モモなど)や豆乳などにも含まれています。ブタクサ、イネ科の雑草(カモガヤ、ハルガヤなど)の花粉には、ウリ科の果物(メロン、スイカ)と同様にプロフィリンというタンパク質が含まれ、原因となっています。生で食べる時だけ口の中で症状が起こるのは、加熱や消化に対して弱い物質であるためです。加熱加工されていれば、ジュースやジャムなどは問題なく摂ることができます。

果物アレルギーは、幅広い年代で発症するアレルギー症状であり、医療機関で検査を受けられます。心当たりがある場合は、かかりつけ医に相談してください。

花 粉	果 物 ・ 野 菜 など
カバノキ科 シラカンバ ハンノキ オオバヤシャブシ	バラ科(リンゴ、西洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド)、 セリ科(セロリ、ニンジン)、 ナス科 (ジャガイモ)、 マメ科 (大豆、ピーナッツ)、 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)、シシトウガラシ など
ヒノキ科 スギ	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 など
キク科 ブタクサ	ウリ科 (メロン、スイカ、カンタローブ、ズッキーニ、キュウリ)、 バショウ科 (バナナ) など



主な花粉とアレルゲンの構造が似ていると報告されている果物・野菜など

出典：食物アレルギー診療ガイドライン2016

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。