



2023年(令和5年)9月



## 保健だより

夜は少し涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。  
引き続き熱中症にはご注意ください。

さて今月のお話ですが、**小麦アレルギー**について少しお話ししようかと思います。  
子供の食物アレルギーで多く語られるものには卵・牛乳、そして最近ではピーナッツ・小麦  
があります。

これらのアレルギーに対してIgEやRASTという検査を行っていますが、最近ではさら  
に詳しく調べることができるようになりました。アレルゲンコンポーネントと言って、アレ  
ルギーを起こしている大本を調べるのが一部の食品で可能となってきました。

卵の**オボムコイド**、牛乳の **$\alpha$ ラクトアルブミン**・ **$\beta$ ラクトグロブリン**・**カゼイン**は有名どこ  
ろです。

小麦はこれまで**グルテン**の量でアレルギーに対応していました。例えば、ちょっと気になる  
程度のアレルギーなら『強力粉は使わないで、薄力粉にしておいてね』とかです。  
これからは **$\omega$ -5(オメガファイブ)グリアジン**というコンポーネントを調べることにより、より  
きめ細かい対応が可能となってきます。特に学童期以降に多く見られる食物依存性運動  
誘発アナフィラキシーの診断において大事な意味を持ってきます。何故なら、小麦そのもの  
やグルテンの検査で陰性になることは少なくないですが、、、

**なんと！！ $\omega$ -5グリアジンの臨床感度は80%と高いのです。**

また、一昔前は小麦アレルギーでもパスタは『デュラム小麦のセモリナ』だから食べて  
も大丈夫！と言われていました。しかし、この頃はパスタの摂取量が増えたせいでしょう  
か、パスタでも小麦アレルギーを起こす子供たちを診るようになってきています。

あれ？変だな？と思ったら

「何を食べた？」 「どんな時に？ いつ？」 「どんな症状？」 を記録して、  
かかりつけのお医者さんに相談しましょう！



お月見と言えば、**だんご**  
**だんごは米粉** (^o^)/

