

# 健康 ぷらざ

## 食後の運動にご注意

### — 食物依存性運動誘発アナフィラキシー —

指導：千葉大学大学院医学研究院小児病態学 准教授 下条 直樹

企画：  
日本医師会

No. 366

#### 食物と運動が重なると

原因となる物質が体内に入ってから短時間で、じんましんや喘息様<sup>ぜんそく</sup>症状、血圧低下などの全身に及ぶ激しいアレルギー反応が起こることを「アナフィラキシー」といいます。

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は、アレルギー（アレルギーの原因）である食物をとるだけでは起こらず、その後運動すると出現するものをいいます。中学生から青年期に多く、通常、食後2時間以内に運動した場合にみられ、入浴でも起こることがあります。

#### すぐに対応を

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、アレルギーの腸からの吸収が、運動によって増加するために起こると考えられています。症状が起きてしまったら、重症化することも多いので、迷わず救急車を呼びましょう。

学校や職場などでは、食物依存性運動誘発アナフィラキシーがあることを事前に周囲に知らせておくとともに、日頃からかかりつけの医師と相談しておきましょう。



#### 自分でできること

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、今のところ薬では予防できません。アレルギーである食物をとってしまったら、数時間は運動しないことが最も有効な予防法です。

アレルギーの大部分は小麦とエビやカニなどの甲殻類ですが、他の食物の場合もあります。また、洗顔石鹸に含まれる小麦の分解物が、皮膚から吸収されアレルギーとなった例もあります。より悪化する要因として、風邪薬に含まれるアスピリンや体調不良などがあげられます（表）。同じような症状が出た経験のある方は、日常生活でこれらのことにも気をつけましょう。

表 食物依存性運動誘発アナフィラキシーを悪化させる主なことがら

ことがら	例
体調	疲れ、睡眠不足、風邪、生理
気象条件	温度・湿度の変化
自律神経	ストレス
薬物など	解熱鎮痛薬の成分、アルコール
花粉症	摂取した野菜や果物に花粉に対する抗体が反応する