

第188号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「クルミアレルギー増加」

「健康日本21」



クルミアレルギー増加

クルミやカシューナッツ、アーモンドなどの「ナッツ類」で、食物アレルギーを起こす人が増えています。長年、鶏卵、牛乳、小麦が三大アレルゲン（原因）として知られていましたが2020年の消費者庁の実態調査で、ナッツ類が小麦を抜いて、発症数3位となりました。

アレルギーは、異物から身を守るため免疫の働きが異常をきたし、口のかゆみや湿疹、呼吸困難などの症状を引き起こす状態のことです。食物中の原因物質は、食べて腸管から吸収されるだけでなく、触れることで皮膚から取り込まれることもあります。ナッツ類もその可能性が高く、発症すると重篤化し、治りにくいです。ただ、1つのナッツにアレルギーがあるからといって、すべてのナッツ類に反応が出るとは限りません。同じクルミ科のクルミとペカンナッツ、ウルシ科のカシューナッツとピスタチオは、それぞれ両方にアレルギー反応が多いといわれています。ちなみに、ピーナッツはマメ科で、ナッツの仲間ではありません。

消費者庁が3年ごとに行っているアレルギーの実態調査によると、クルミアレルギーの発症数は、2011年の40件から、2020年は10倍超の463件に増えました。アナフィラキシーショックなどの重篤な症状も、2014年の4件から2020年は58件に増えました。同庁は、食物アレルギーを引き起こす原材料として表示が義務付けられている7品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば）にクルミを追加する方針です。

背景には、消費量の増加があるとみられます。ナッツ類の輸入数量を見ると、2018年は、79,118トンと、2009年の約1.6倍に増えて過去最高になりました。もともとは、おつまみやおやつとして食べられていましたが、最近は、健康や美容効果でも注目されています。

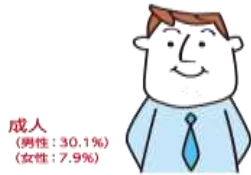
幅広い食品に入っているのもナッツ類の特徴です。例えば、アーモンドやココナッツは洋菓子パウダーに、カシューナッツペーストを使ったカレールーもあります。クルミがごまだれにも入っているものもあります。サラダの上のトッピングなどは、わかりやすいですが、粉碎されている可能性もあるので要注意です。

他のアレルギー疾患があると、ナッツアレルギーが出ることも多いといわれています。早めにアレルギー専門の医療機関で血液検査などを受け、アレルゲンを特定するようにぜひお勧めします。知らないうちに口にして、呼吸が苦しい・意識が遠のくなどの症状が出た時は、すぐ受診するようにしてください。

※エピペンについて

ハチ刺傷、食物アレルギーなどによるアナフィラキシーに対する緊急補助治療に使用される医薬品（注射薬）で、アナフィラキシーを起こす可能性の高い患者が常備し、アナフィラキシーを起こした際に注射します。詳しくは、薬剤師にご相談下さい。

◎ 成人の喫煙率を12%にする



成人
(男性: 30.1%)
(女性: 7.9%)

18.3% ▶ 12%目標
(平成28年) (令和4年度)

◎ 未成年の喫煙を0%にする



中学1年
男子

1.0% ▶ 0%目標
(平成26年) (令和4年度)



中学1年
女子

0.3% ▶ 0%目標
(平成26年) (令和4年度)

◎ 妊娠中の喫煙を0%にする



妊婦
3.8%
(平成25年)
▶ 0%目標
(令和4年度)



高校3年
男子

4.6% ▶ 0%目標
(平成26年) (令和4年度)



高校3年
女子

1.4% ▶ 0%目標
(平成26年) (令和4年度)



行政

8.0%
(平成28年)



医療機関

6.2%
(平成28年)



職場

34.6%
(平成28年)

* 全面禁煙または空間分煙を
講じていない職場の割合

望まない受動喫煙のない社会の実現 (令和4年度)



7.7%
(平成28年)

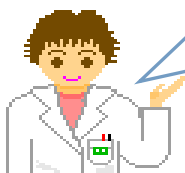
家庭



42.2%
(平成28年)

飲食店

データソース: 厚生労働省「健康日本21(第2次)」 中間評価報告書



薬のことでわからないことがあったら、遠慮なく薬剤師にご相談ください。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>