安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １２４　パンケーキ症候群

「パンケーキ症候群」とはどんな病気？

ホットケーキ(パンケーキ)やお好み焼き、たこ焼きなどを食べた後に全身性アレルギー症状を引き起こす患者さんがいます。そうした患者さんには小麦などに対する食物アレルギーではなく、その食べ物の中に混入しているダニ由来のアレルゲン(アレルギーの原因となる物質)のタンパク質によって症状が出ているケースがあります。この状態をダニアナフィラキシー、別名「パンケーキ症候群」と呼びます。

アナフィラキシーについての詳細はこちら　「アナフィラキシーにご用心」

通常、少量のダニが体内に入ったからといってアレルギー症状が現れることはありません。一度に大量のダニを経口摂取することでパンケーキ症候群が起こります。小麦粉、お好み焼き粉、たこ焼き粉、ホットケーキミックスなどの袋を開封して常温で数カ月放置していると、袋の中でダニが大量に繁殖し、それを経口摂取した場合にアレルギー症状が引き起こされます。加熱調理してダニが死んでいてもアレルゲンは身体に作用するため、加熱の有無は関係ありません。もともと製造工程中に袋に混入していたダニが増えるケースや、一度封を開けた袋の中に家の中のダニが混入して増殖するケースがあります。なお、外食産業では小麦粉やお好み焼き粉などはすぐに消費され長期間放置されることが少ないため、パンケーキ症候群を起こすことはほとんどありません。パンケーキ症候群の発症が季節ごとにどう変わるかを調べた研究は少ないですが、日本で主にアレルゲンとなるチリダニ科のダニは、温暖湿潤な気候の地域に多くいます。中でも気温 25℃、相対湿度 60%以上でよく繁殖するといわれており、基本的には夏場に増えると思われます。そうした時期はダニが繁殖しやすいため、一層の注意が必要です

パンケーキ症候群の症状と診断

パンケーキ症候群の症状は、一般的なアナフィラキシーと同じです。蕁麻疹や浮腫、腹痛や下痢、嘔吐、喘鳴(ぜんめい＝呼吸時にゼーゼーと音がすること)、呼吸困難、鼻炎、意識障害などがみられます。日本の 36 例をまとめた報告では、蕁麻疹・浮腫が最も多くみられ、次に呼吸困難、喘鳴と続きます。ほとんどが経口摂取後 30 分以内に発症しています。

パンケーキ症候群特有の症状がないため、診断では小麦アレルギーや他の食品のアレルギーがないかなど病歴を調べたり、粉が保存されていた状況を確認したりすることが大事です。

原因となった粉が残っていれば、それを顕微鏡で検査してダニの確認やダニアレルゲン量を測定するほか、プリックテスト(アレルゲンの疑いのある物質を少しだけ針で皮膚に入れて反応を調べる検査法)をすることもあります。

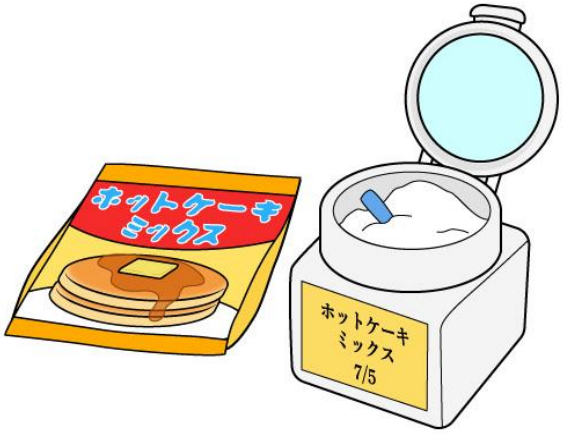
発症したらまずはアナフィラキシーへの対応を

パンケーキ症候群になった場合、急性期(発症後すぐ)はアナフィラキシーへの対応が必要となります。医療機関を受診する前にできることは次のような内容です。

①両足を少し高くして仰向けに寝転がる
②呼吸が苦しい場合は少し上体を起こす
③嘔吐している場合は顔を横向きにする
④突然座ったり立ち上がったりしないようにする
⑤心肺停止の可能性があれば周囲の人が心肺蘇生を開始する
⑥重症時は躊躇せず救急車を呼ぶ

ダニの増殖を防ぐための工夫を

パンケーキ症候群を予防するには、小麦粉、お好み焼き粉、たこ焼き粉、ホットケーキミックスなどを開封した後、一度で使い切るのが最も有効です。一度で使い切れなくても、開封後１カ月以内ではパンケーキ症候群を引き起こしたという報告はないので、それまでに使い切るようにするとよいでしょう。
開封して食べきれない場合は、冷蔵庫で保存するとダニは繁殖しません。すぐに食べないのであれば、冷蔵庫にしまっておきましょう。



開けたら１カ月以内で使い切る

食べ切れないときは冷蔵庫で保存

家の中のダニのアレルゲンそのものを減らすための方法としては、以下の３項目で効果があったという報告があります。

1. 週に１回以上寝具に掃除機をかける
2. 天日干しした後で寝具に掃除機をかける
3. 掃除機をかける前に床を水拭きする

上記のような対策もしながら、パンケーキ症候群にならないよう気をつけましょう。

＜日本では「お好み焼き症候群」が正しい？＞

日本では、パンケーキよりもお好み焼きの方がよりポピュラーな食べ物といえます。お好み焼き粉には粉末だしなどアミノ酸が豊富に含まれており、それがダニの増殖に適しています。こうした点を考慮すると、海外由来のパンケーキ症候群という名前ではなく「お好み焼き症候群」と呼ぶ方が日本の実態に合っているかもしれません。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)