

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

オプション検査 リニューアル

アレルギー検査のご紹介

総合健診センター事務管理課 増元 美記 曾宮 誠子

◆アレルギーとは

アレルギーとは、食物や薬剤・花粉・ほこりなど、通常は体に大きな害を与えない物質に対して、過剰な免疫反応が起こる現象のことです。

日本では、2人に1人が何らかの物質に対してアレルギーを持つとされており、年々アレルギー疾患の患者数が増加傾向にあります。

◆検査の必要性

アレルギー症状は、種類や症状の度合いによって異なりますが、代表的な鼻水・くしゃみ・目のかゆみから、重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といったアナフィラキシーショックを引き起こし、時には命を脅かす危険性もあります。

アレルギー検査を受けることで、自分自身がどのようなアレルギーを持っているか、改善のために何が必要かなど、様々な点が見えてきます。

◆検査のしくみ

私たちの身体では、アレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）ごとに特有の「IgE」という抗体が産生されます。この検査では、アレルゲンに対する「IgE」量を調べます。

◆アレルギー検査のご案内

【原因が思い当たらない方】「アレルギーセット39」がお勧め！ 15,400円/回
1回で39種類のアレルゲンを検査

吸入系	その他	食餌系	
室内塵	ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ	卵	卵白、オボムコイド
動物	ネコ、イヌ	牛乳	ミルク
昆虫	ガ、ゴキブリ	小麦	小麦
樹木	スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバ	豆、穀、種実類	ピーナッツ、大豆、ソバ、ゴマ、米
草木類	カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、ヨモギ	甲殻類	エビ、カニ
空中真菌	アルテルナリア、アスペルギウス	果物	キウイ、リンゴ、バナナ
真菌その他	カンジダ、マラセチア、ラテックス	魚・肉類	マグロ、サケ、サバ、牛肉、鶏肉、豚肉

【原因が絞られる方】新しい「簡易検査」が登場！ 4,950円/回

検査名(原因別)	検査対象のアレルゲン
昆虫セット(5種類)	アシナガバチ、スズメバチ、ミツバチ、ゴキブリ、ヤブカ
花粉症 春セット(5種類)	スギ、ヒノキ、シラカンバタンポポ、ハンノキ
花粉症 夏セット(5種類)	カモガヤ、ハルガヤ、オオアワガエリ、ギョウギシバ、フランスギク
花粉症 秋セット(5種類)	ブタクサ、ヨモギ、アシ、アキノキリンソウ、カナムグラ
ハウスダストセット①(5種類)	ヤケヒョウヒダニ、コナヒョウヒダニ、ケナガコナダニ、ハウスダスト 【昆虫】：蛾
ハウスダストセット②(5種類)	クラドスポリウム、ペニシリウム、カンジダ、アスペルギルス、アルテルナリア
動物セット(6種類)	ネコのフケ、イヌのフケ、セキセイインコ、羽毛、ウサギ(家兔上皮)、ハムスター
魚介類セット①(5種類)	サケ、イワシ、アジ、サバ、アニサキス
魚介類セット②(5種類)	イカ、タコ、イクラ、タラコ、カキ(貝)
果物セット①(5種類)	リンゴ、キウイ、オレンジ、マンゴ、バナナ
食物セット②(5種類)	小麦、エビ、牛乳、卵白、ピーナッツ

◆検査判定

検査結果は、血液中の「IgE」量を0～6の7段階で表記され、クラス1が偽陽性、クラス2～6が陽性と判断されます。

アレルゲン名	Index値	クラス	判定
ハウスダスト1	0.27未満	0	★
スギ	0.27	1	★★
ヒノキ	0.49	1	★★★

Index値	クラス	判定
0.27 未満	0	陰性
0.27 以上 - 0.50 未満	1	疑陽性
0.50 以上 - 1.80 未満	2	陽性
1.80 以上 - 7.05 未満	3	
7.05 以上 - 17.35 未満	4	
17.35 以上 - 29.31 未満	5	
29.31 以上	6	

※注意 IgE抗体は必ずしも症状の有無や強さを示すものではありません。

アレルギーの原因(アレルゲン)は身近なところにありますが、アレルゲンは1つとは限りません。原因アレルゲンを特定することで、注意しなければならない季節、最小限除去しなければいけない食物などがわかり、生活への負担も軽減されます。それがアレルギー治療の第一歩です。

*適切な診断を受けたい方は、医療機関への受診をお勧めします。

＜保健指導講話＞ 貧血予防の食生活



松浦 綾乃
総合健診センター
保健師

◆貧血とは?

貧血とは、赤血球に含まれる血色素(Hb:ヘモグロビン)の濃度が低下した状態のことです。貧血は、原因によっていくつかの種類に分けられますが、一番多いものは鉄欠乏貧血です。

血液の働きで大切なことは、酸素を全身に運搬することです。その酸素を運んでいるのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは主に鉄を含む「ヘム」という色素とたんぱく質が結合した「ヘムたんぱく質」でできており、ヘムたんぱく質が酸素と結合して全身に運ばれていきます。

そのため、体内の鉄が減少すると、ヘモグロビンも減ってしまい、酸素を運ぶ能力が低下します。そうすると易疲労感(疲れやすい)、頭痛、息切れなどの症状や運動機能の低下などを引き起こします。



◆貧血を予防するための食生活のポイントとおすすめ食品

○体内から失われる鉄をしっかり補う!

○ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質を摂取!

鉄もたんぱく質も多く含む食品:牛肉やレバー、カツオ等の赤身の魚、しじみ、あさりなど

○鉄の吸収を高めるビタミンCを鉄と一緒に!

ビタミンCが多い食品:緑黄色野菜や果物

○赤血球を作るための葉酸やビタミンB12!

葉酸の多い食品:レバーやほうれん草、アスパラガス、ブロッコリー、納豆など

ビタミンB12の多い食品:レバー、魚介類、チーズなど



貧血予防のためには動物性食品・植物性食品をバランスよく組み合わせて食べることが大切です。また、鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなります。柑橘類や酢などの酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べたりして胃酸の分泌を促し、鉄の吸収率を高めましょう。

◆鉄の一日当たり、摂取すべき推奨量は?

体内での代謝によって、成人男性では約1mg、女性では約0.8mgの鉄が一日に体内から失われます。また女性は月経により、1日あたりに換算してさらに約0.5mgの鉄が失われます。この損失する鉄を食事によって補う必要があります。

食品の中に含まれる鉄は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、「ヘム鉄」の吸収率は15～25%ほど、「非ヘム鉄」の吸収率は2～5%です。「ヘム鉄」はレバーや赤肉、赤身の魚などに多く含まれています。「非ヘム鉄」は野菜や卵、牛乳などに多く含まれています。日本人成人が1日の食事から鉄を摂取する量は、吸収率と失われる量を考慮すると、成人男性では7.5mg、月経のある女性では10.5mg、月経のない女性では6.5mgが推奨されています。

◆鉄を多く含む食品は? ～1食あたりの含有量(mg)～

	食パン 0.3 (5枚切り1枚)		まぐろ(赤身) 0.6 (刺身3切れ:60g)		鶏卵 0.8 (1個:50g)
	納豆 1.3 (1パック)		小松菜 1.4 (1/4束:50g)		

他にも…厚揚げ(100g) 2.6 しじみ(4～5個=20g) 3.3 豚レバー(60g) 7.8

◆食生活以外の貧血要因も!

食生活以外の要因で貧血が起きている場合もあります。例えば、痔や潰瘍などが原因で貧血症状が起きている可能性もあります。また、胃の切除後や肝硬変、人工透析(血液透析)などが原因で貧血が起きていることもあります。貧血の原因の心当たりがない場合、医療機関を受診することをお勧めします。

●参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイト

大久保研之・深津章子(2022)『新 栄養の教科書』新星出版社