

# 医科学 見聞録

## スポーツとアレルギー (運動誘発性アナフィラキシー)

はまもと小児クリニック  
院長 浜本 史明

アレルギーとは、ある特定な物質に対して過剰な免疫反応を起こし、身体に不快、または有害な症状が出ることです。その症状が過剰なアレルギー反応となり死に至る場合もあります。人は蚊に刺されたら膨疹が出て痒みがあるように誰でもアレルギー反応を起こす可能性があります。今回は、運動が引き金となって起こるアレルギーについてご紹介します。

### 運動誘発性アナフィラキシーとは？

非常に強いアレルギー症状（全身のじんま疹などの皮膚症状、気道の狭窄による呼吸困難）が短時間に引き起こされて、血圧の低下、意識障害などのショック症状を引き起こします。これを一般的にアナフィラキシーショックといいます。

その中で、運動誘発性アナフィラキシー（exercise-induced anaphylaxis: EIA）とは、運動が契機となってアナフィラキシー状態が引き起こされる病気です。症状の強さは、激しい運動により引き起こされることが多いのですが、散歩などの軽い運動でも起きることがあります。

EIAの症状は、運動の数時間前に食事をすることで起きやすくなることもあり、これを食物依存性運動誘発性アナフィラキシー（food-dependent EIA: FDEIA）と呼んでいます。日本では、誘因となる食物は小麦関連製品と甲殻類（えび、かに）が二大原因食物と言われ、小麦製品が60%、甲殻類が30%を占めるほどです。

以前、今まで食物アレルギーのなかった人が、麺類を食べた後の長時間歩行（運動）中に呼吸困難などのアレルギー反応を起こしたということがありました。これは、分解小麦タンパクの添加された洗顔石鹸を使用した人の例で、この洗顔石鹸を使用後に、小麦を含む食品を摂取した後の運動でアナフィラキシー反応を発症したというものです。この洗顔石鹸の使用者は繰返し洗顔したことで、気づかないまま製品に含有される分解小麦タンパクに感作され、小麦アレルギーを発症したとみられます。この報道後、食物依存性運動誘発性アレルギーが問題になり、注意喚起がなされるようになりました。同じような経験のある方は日頃から注意が必要です。

### 症状が出たらどうするの？

もし、今までアレルギー症状のなかった人でも、運動中に症状が出現した場合には、運動を止めて安静を保つことが大切です。FDEIAのある人では、食後2時間は安静にして運動しないことも発作を予防する上で重要です。起きてしまった症状に対しては、EIA・FDEIAのいずれの場合でも、抗ヒスタミン薬や、それ以上の悪化を防ぐために副腎皮質ステロイド薬等を服用します。アレルギーの既往のある方は、医師より経口薬の処方を受け、発作時に備えて数回分携帯することが勧められます。それでも症状が進行する場合には、ただちに医療機関を受診する必要があります。症状が頻繁に起きる場合には、抗ヒスタミン作用を併せ持つ抗アレルギー薬を一定の期間、定期的に服用することも必要になります。

治療薬の中には、世界アンチ・ドーピング機構によって使用が禁止されている薬があり、アスリートの皆さんが薬を服用する場合は、必ずスポーツドクターやスポーツファーマシストに確認してください。

【参考資料】スポーツ医学研修ハンドブック（応用科目） 文光堂

