



# アレルギーチェックシート

- 決まった季節に目のかゆみ、充血、くしゃみ、鼻水がでる
- 掃除、衣替えなどをすると目のかゆみ、くしゃみ、鼻水がでる
- 肌が乾燥しやすく、湿疹がでやすい、荒れやすい
- ちょっとした刺激で肌が赤くなりやすい
- ひじやひざの裏など屈曲部に湿疹がでる
- 特定の食べ物を食べた後、お腹が痛くなったり、じんましん蕁麻疹がでる
- 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする
- 犬や猫などのペットを飼っている家に行くと、目のかゆみ、くしゃみ鼻水がでる
- 息苦しい時がある(ゼーゼー・ヒューヒュー)
- 咳が8週間以上続くことがある
- 家族にアレルギーの人がいる

ひとつでもチェックがある方は、  
**アレルギーの可能性**があります。

原因がアレルギーだと症状を繰り返し、仕事や勉強などの日常生活に悪影響を及ぼしかねません。

この機会に血液検査を受けて、アレルギーかどうか、またその原因が何かを診断してもらいませんか？



# アレルギーってなに？

外から入ってきた異物を排除しようとする機能を『免疫』といいます。本来、細菌やウイルスから身体を守ってくれる大切な仕組みである『免疫』ですが、食べ物やホコリ・花粉など、身の回りにある、通常は身体に害のないものに「免疫」が過剰反応してしまうことをアレルギーとよんでいます。以下はアレルギーに関する代表的な疾患です。

## ぜんそく/長引く咳

気道が狭くなり呼吸が妨げられゼーゼー・ヒューヒューという音をともなう呼吸障害や慢性的な咳が特徴です。進行すると、ちょっとした刺激でも発作が起きやすくなります。



## 食物アレルギー

食べ物が原因となって引き起こされるアレルギーです。主な症状として発疹・じんましんなどの皮膚症状、お腹が痛くなるなどの消化器症状、ゼーゼーするなどの呼吸器症状があります。



## アトピー性皮膚炎

皮膚にかゆみをともなう湿疹がみられ、良くなったり悪くなったりを繰り返します。夏の汗や日差し、冬の乾燥など季節の影響を受けて症状が変化します。掻くことによって症状は悪化します。



## アレルギー性鼻炎/アレルギー性結膜炎

くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・充血などの症状を引き起こします。スギ花粉症に限らず、花粉症、ダニを主成分とするハウスダストによる通年性のものなど、原因アレルゲンにより症状が出る時季も様々です。近年では発症が低年齢化しています。



## PFAS(花粉-食物アレルギー-症候群)

果物や野菜を食べた後に口・唇・喉などにイガイガ感やかゆみ、腫れがみられます。原因食物として、リンゴやキウイなどがあります。多くは花粉症に合併する食物アレルギーであり、原因食物と同時に花粉の回避も重要です。



# アレルギーの治療の第一歩は原因を知ること

アレルギーの原因物質を正確に特定することは治療方針を立てる上でとても重要です。アレルギーを引き起こす原因物質は人によってさまざまです。薬だけに頼らず、原因アレルゲンを避ける(抗原回避)生活をする事で症状をおさえることも可能です。

原因となることが多い項目**39種類**を**一回の採血で**  
調べることができます。

吸入系・その他	
室内塵	ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1 
動物	ネコ皮膚、イヌ皮膚 
昆虫	ガ、ゴキブリ 
樹木	スギ、ヒノキ、ハンノキ(属) シラカンバ(属) 
イネ科 植物	カモガヤ、オオアワガエリ 
雑草	ブタクサ、ヨモギ 
真菌	アルテルナリア(ススカビ) アスペルギルス(コウジカビ) カンジダ、マラセチア(属) 
職業性	ラテックス

食物系	
卵	卵白、オボムコイド 
牛乳	ミルク 
穀類	小麦、ソバ、米 
甲殻類	エビ、カニ 
豆類	大豆、ピーナッツ 
肉類	鶏肉、牛肉、豚肉 
魚類	マグロ、サケ、サバ 
果物	キウイ、リンゴ、バナナ 
その他	ゴマ 

青文字はアレルギー物質を含む食品の表示義務・推奨食品に関連する項目です

※診断は血液検査の結果だけでなく、詳細な問診、経口負荷試験などで医師の総合的評価が必要です。  
検査陽性、特に多項目陽性の場合には、さらなる問診と既往歴の確認をして、より詳しい検査をする  
必要が生じる場合もあります。

**検査を希望される方は医師・スタッフまでご相談ください。**

