

## ワンポイントアドバイス

### 口腔アレルギー症候群

川口市立医療センター

たかさわ れいこ  
小児科 医師 高澤 玲子



今までは何の症状もなく食べていた果物や生野菜で口の中のかゆみや違和感などの症状が出たことはありませんか。花粉症と関連する口腔アレルギー症候群(Oral Allergy Syndrome: OAS)の可能性がります。

OASは果物や生野菜に含まれるアレルギーを起こす原因物質(アレルゲン)が口の中の粘膜に触れて起こるアレルギー反応です。症状は、摂取後数分以内に起こる口唇・舌・口腔内・喉・耳の奥にかゆみやしびれ、むくみなどが挙げられます。多くは軽症ですが、まれにアナフィラキシー(ショック)を起こすことがあるので注意が必要です。

OASは持病のないかたも起こりますが、花粉症発症後にOASを発症することが多くみられます。花粉に含まれるアレルゲンと食材のアレルゲンの構造が似ているため、花粉に対するアレルギーを持つ人が、特定の食材を食べるとアレルギー症状を起こすと考えられています。例えばスギ・ヒノキとトマト、シラカンパとリンゴ・モモなどが関連するといわれています。

OASの診断は臨床症状に加え、血液検査や皮膚テストなどによって行われますが、血液検査では反応が出ないこともあります。現状、OASを根治する方法はなく、原因食材の除去が一般的です。OASの原因となる果物や野菜でも加熱処理されていれば(ジャム、缶ジュース、お菓子類など)症状なく摂取できることもあります。また抗アレルギー薬を内服することで症状が軽減されることもあります。OASの対応は適切な診断と除去が重要であり、気になる症状がある場合には専門機関にご相談ください。

## すこやか生活習慣

### 大腸がんから自分の体を守るために・・・

大腸がんとは、大腸の盲腸・結腸・直腸・肛門に発生し、日本人では結腸と直腸にできやすいがんです。40歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなり、女性より男性に多く見られるがんです。

#### 〈症状〉

- ・血便や下血(痔と区別するのは難しいため、定期検診が必要です)
- ・便秘と下痢を繰り返す(便秘・下痢は誰にでも起こりうるものです)
- ・貧血
- ・腹痛、腹部の張り

#### 〈原因〉

普段の食事が影響し、肉類を中心とした食事は発症しやすくなります。ほかに運動不足や飲酒、喫煙などが関係しています。

#### 〈予防方法〉

特に食物繊維を摂ると良いといわれています。(食物繊維を多く含む食品:野菜類、きのこ類、海藻類)がんの初期は自覚症状がほとんどないため、気付いたときにはある程度進行している可能性もあります。そのためには定期的に検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。

「がん検診」を受けることをおすすめします。

大腸がん検診は便の潜血検査で、検査容器は医療機関にあります。検査容器を受け取り後、必ず2日分を採便し速やかにご提出ください。今年度から受診券(はがき)を、対象者に郵送しています。



## 防犯

### 女性を狙う不審者に注意!!

市内では、不審者が帰宅途中の女性に後方から近づき、体を触るなどの事案が発生しています。

#### 被害に遭わないために

- 明るく人通りの多い道を選ぶ。
- 時々振り返り、周囲を警戒する。
- イヤホンで音楽を聴きながら、携帯電話を操作しながらの『ながら歩行』はしない。

#### 危険を感じたら

- すぐに逃げる。
- 大声で助けを呼ぶ・防犯ブザーを鳴らす。
- 近くの店や家に助けを求める。

危険を感じたら  
**110番通報**



問防犯対策室 ☎048-242-6361

## ひと

### 女子野球の普及と発展を

埼玉アストライア球団代表

いわさき 岩崎 恭子さん



日本に、女子のプロ野球が存在することをご存知だろうか。金属バットを使い、フェニシング制という点を除けば、使用する道具もルールも男子のプロ野球と同じ。しなやかさ、華やかさ、激しさ、そして美しさ:男子の野球に負けず劣らず、多面的な魅力がある。「もともと多くの人に女子野球を知ってほしい」と語る。

若い頃から、高校野球を見るのが好きで、学生時代はソフトボールに明け暮れた。スポーツに携われればと、世界陸上などに協賛をしていた企業に入社。転機は入社3年目、「野球をしたい女子の目標の場を作ってあげたい」との社長の一言だった。この言葉に突き動かされ、気づけば全国の女子

野球関係者のもとへ向かっていった。なかなか理解は得られなかったが、女子プロ野球リーグ創設への支援と選手集めに奮闘する日々が続いた。翌年の春、とうとう待望の女子プロ野球リーグが開幕。当初は物珍しさからか多くのファンが球場に駆け付けたが慣れから次第にファンは離れていった。なんとしても存続しなければと、さまざまな声に耳を傾け試行錯誤、そして地域とともに歩む大切さに気付いた。昨年から球団名に地域名を入れ、絆を深めるため野球教室など地域の人々との交流を積極的に行うように。今年3月には、市と全国初のホームタウン協定を締結。「応援してもらっただけでなく、