



滝沢 秀典

「家でお好み焼きを作って食べたたら、ひどいじんましんが出て呼吸が苦しくなり、救急車で搬送された。アレルギーと診断されたけれど、これまでと同じ材料で作ったのになぜ？」

呼吸器内科副部長、がんセンターがんゲノム医療センター科長、専門は肺がん、アレルギー疾患

「家で作ったホットケーキを食べた後にぜんそくのような発作が出たことばありませんか。それはもしかしたらパンケーキ症候群かもしれません。蒸し暑い季節に気を付けなければならぬ疾患の一つです。」

### 粉の中のダニが原因

### パンケーキ症候群



## 粉もので発症するアレルギー

「パンケーキ症候群」とは、ホットケーキなどの粉ものを食べたときに起こるアレルギーのことです。原因は粉そのものではなく、その中に含まれているダニです。海外では「経口ダニアナフィラキシー」とも呼ばれています。

日本では、お好み焼きミックス粉や、たこ焼きミックス粉を自宅です使った場合に起こることがほとんどです。海外ではドーナツ、天ぷら、ピザ、スポンジケーキ、ポレンタ、チヂミなどでも起こることがあるとされます。主な症状は、じんましん、喉や唇の腫れ、

鼻水や鼻づまり、喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューといった呼吸音）や呼吸困難、腹痛、嘔吐や下痢などです。通常は、原因となる食物を食べてから30分以内にこれらの症状が起ります。これらの症状はアナフィラキシーといわれ、病院での治療が必要なほど重症なことが多く、命に関わる場合もあります。

注意が必要です。開封した日に使い切る

パンケーキ症候群を起さないためには、よく加熱すればいいのでしょうか。実は、ダニの成分の一部は加熱しても壊れないため、加熱しても予防できません。ですから対策は、ダニを粉の中で増殖させないようにすることです。

具体的には、お好み焼きミックス粉に限らず、開封した粉はその日のうちに使い切ることで、もし使い切れなかった場合には、密封できる容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、できるだけ早く使い切ってください。