

## 香辛料のアレルギーについて

秋が駆け足で過ぎ去り、あつという間に冬が来たようです。皆様お変わりありませんでしょうか。世界の状況と違って日本ではコロナは非常に少なくなってきました。ワクチン接種率が高くても大流行している国々があり、南アフリカ等から新たな変異株オミクロンが発見され要注意株と見なされています。しかし、昨年四月から来院者全員を入り口で、コロナチェック（もちろん ORT で検査）していますが、ワクチンをしていない子どもたちからも抗体が確認されることが多いのです。どこかで少量のウイルスが体内に入り、抗体を獲得しているのでしょう。抗体のある状態が何時まで続くかはわかりませんが、少なくとも当面はワクチンの接種は必要ないのではないかと思います。抗体の無い場合は慢性の病気があるなら必要かもわかりません。

さて、どんな症状にも必ず原因があり、その原因が、アレルギー、細菌、カビ、ウイルスなどの感染、金属の蓄積、化学物質の影響等多くあり、たいてい一つではなくいくつも重なっていることが多いのです。一番強いものが表に出ているので、それを治療すると隠れていたものが出てきます。という訳で何度か来ていただかなければならないこともあります。

アレルゲンを摂取すると何らかのアレルギー症状が出現すると同時に免疫力が落ちてきます。最近香辛料のアレルギー増えていることに気づきました。何となくおかしいと思った、など気づいている方もおられるのですが、たいてい少量しか使用しないので、まさか香辛料がアレルギーとは思わないのでしょう。カレー粉がダメな場合は、各種香辛料を調べますと、アレルギーのものがわかりますので、アレルギーのものだけ除いてカレー粉をご自分用に調合することができます。カレー粉に入っている 20~30 種類の香辛料のほとんどがダメな場合は、三か月程食べるのを止めるか、カレー粉の経口免疫療法を行うか、です。症状の軽い場合は、少量に減らすだけでも良くなる場合があります。経口免疫療法を行う場合は、必ずご相談ください。また和風なら大丈夫かというところでもなく、わさびや和がらし、山椒、生姜、七味、などもアレルギーになることがあります。わさびアレルギーが判明した高校生は毎週お寿司を食べるのが楽しみでしたがあるとき、たくさん食べた後気分が悪くなり、発熱ありで食中毒を疑ったのですが、わさびアレルギーであったのです。一週間も高熱が続いたのですが他の症状はほとんどすぐに改善していました。身体を温めたり、免疫力を高めたり、気分を爽快にしたり、何より食事を美味しくしてくれる香辛料ですが、食べ過ぎたり、アレルギーを見逃したりしないように、控えめに、楽しくお使いいただきますようにご留意ください。ご心配や、お心当たりのある方はご相談ください。