

健やか立命

意外なつながり？「花粉症」と「食物アレルギー」の関係

突然ですが、「海を愛するサーファーには、納豆アレルギーになる人が多い」ということをご存知でしょうか？

実は、海で何度もクラゲに刺されることで、クラゲの触手にある成分に対してアレルギーの「スイッチ」が入ってしまいます。この成分は納豆の「ネバネバ成分」と同じであるため、後に納豆を食べた際、体が勘違いをしてアレルギー症状を引き起こしてしまうのです。

このような「環境から体に入った物質」が原因で、成分が似ている「食べ物」にアレルギーを起こす現象（交差反応）ですが、決して他人事ではありません。実は、春に多くの人を悩ませる「花粉症」でも、同じような現象が起こることが分かっています。

■ なぜ花粉症で食物アレルギーが？（花粉-食物アレルギー症候群）

花粉症の原因となる「花粉のタンパク質」と、果物や野菜に含まれる「タンパク質」の構造が非常に似ているために起こります。体が花粉に対してアレルギー反応を起こす状態（花粉症）になっていると、似た構造を持つ果物や野菜を食べた際にも、体が「花粉が体内に入ってきた」と勘違いしてアレルギー反応を起こすのです。

■ 主な症状（口腔アレルギー症候群）

原因となる生の果物や野菜を食べた後から、数十分以内に以下のような症状が現れます。

- ・唇、舌、口の中、喉の強いかゆみやイガイガ感、ピリピリ感、腫れ
- ・（まれに）蕁麻疹、吐き気、腹痛、アナフィラキシー



■ 対策と予防のポイント

【加熱処理をする】原因となる果物や野菜のタンパク質は熱や消化酵素に弱いいため、加熱調理（ジャム、コンポートなど）をすれば食べられることが多いです。

【違和感があればすぐに食べるのをやめる】生の果物などを食べて口に違和感（イガイガ、ピリピリ）を感じた場合は、無理して飲み込まずにうがいをしてください。

【ベースとなる花粉症の治療を行う】花粉症の症状をしっかりコントロールすることが、予防や症状の軽減にも繋がると考えられています。

■ おわりに

「毎年この季節に特定の果物を食べると口が痒くなる」という方は、花粉症が関係しているかもしれません。気になる症状がある場合は、医療機関（アレルギー科）へのご相談を。



アレルギーの原因となる花粉



注意すべき主な果物・野菜

アレルギーの原因となる花粉	飛散時期	注意すべき主な果物・野菜
スギ・ヒノキ	2月～5月	トマト
シラカンバ・ハンノキ	3月～5月	リンゴ、モモ、サクランボ、洋ナシ、キウイ、豆乳(大豆)
イネ科(カモガヤなど)	5月～9月	メロン、スイカ、オレンジ、キウイ、トマト
ブタクサ・ヨモギ	8月～10月	メロン、スイカ、バナナ、セロリ、ニンジン

2026年度 教職員定期健康診断について

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2141 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（H棟1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



立命館保健センター

ホームページもご覧ください。
<https://www.ritsumeit.ac.jp/health/>



※2025年度教職員健診から精密検査が必要な方でまだ受診がお済みでない方は、必ず受診して結果をご報告ください。

定期健康診断は年に1回必ず受診してください。
受診方法は以下の3つよりお選びください。
詳細は6月にご案内予定です。

1) 提携医療機関で受診する（2026年6月～2027年1月）

病院	場所
京都工場保健会	京都市中京区 他
京都鞍馬口医療センター健康センター	京都市北区
近江草津徳洲会病院	草津市東矢倉
滋賀保健研究センター	野洲市永原上町
済生会茨木病院	茨木市見付山
医療法人 橋甲会	大阪市中央区

2) 学内の集団健診を受診する（2026年10月～12月）

キャンパス	日程
朱雀	10月7日（水）、8日（木）
衣笠	10月19日（月）～23日（金）
大阪いばらき	10月27日（火）～29日（木）
びわこ・くさつ	12月1日（火）～4日（金）



3) 人間ドックや雇用時健診等で代用する

結果は健康管理システムGrowbaseから提出が可能です。

<2026年度教職員定期健康診断は以下のように変わります！>

- ・インフルエンザワクチン接種は健康診断とは別日に実施します。実施時期は10～11月頃を予定しています。
- ・内科診察は健診機関医師が担当します。保健センター医師（産業医）に相談がある場合は、診療日に保健センターへお越しください。

おらせ



健康情報ポータルサイト PeP Up 活用のススメ

メタボリック症候群（以下メタボ）は、もともとの体質に、食生活や運動不足などの生活習慣が重なることで、高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子が次々とあらわれ、最終的に動脈硬化などの病気につながります。立命館大学では、男性の約4割、女性の約1割がメタボ及びメタボ予備軍に該当しています。

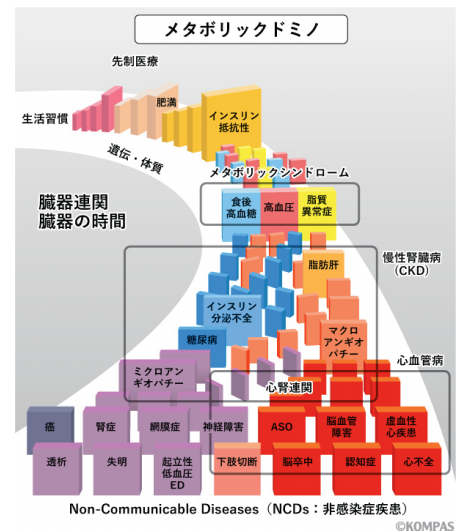
危険因子が時間の経過とともに次々に起こっていく様子を、ドミノ倒しにたとえて表したものを「メタボリックドミノ」と呼びます（右図）。

「メタボリックドミノ」でいう上流から中流の段階では、ほとんど自覚症状がありません。そのため、ご本人が気づかないまま進んでしまうことが多いのが特徴です。重い病気が起こる前に、早めに気づき、できることから生活を整えることが、健康への第一歩となります。

日本で行われている「特定健診（いわゆるメタボ健診）」について、近年の研究で興味深い結果が報告されています。京都大学などの研究グループは、約30万人を最長10年間追跡し、健診を受けている人は、受けていない人に比べて糖尿病や高血圧になるリスクが約10%低下すると報告しています。数値を早期に把握して、健診をきっかけに生活を見直す「行動変容効果」が健康につながるからです。

「体重や血圧を定期的に測ってみる」、「いつもより少し多く歩く」など毎日のちょっとした心がけを積み重ねて、体重を3～5%減らすだけで、血圧・血糖・脂質が有意に改善します。

そこでおすすめしたいのが、毎日の体重や血圧、歩数を「無理なく、続けて記録する」こと。健康管理を“見える化”しながら、楽しみながらポイントもためられる私学共済PeP Upアプリを活用してみませんか。日々の小さな積み重ねが、5年後、10年後の元気な自分につながっていきます。まずは今日の一步から、はじめてみましょう。



私学共済の健康情報ポータルサイトPeP Upのご登録はこちら 登録には本人確認コードが必要です。

