

コロナ5類移行後、初めての夏！楽しむために気を付けたい、  
夏の2大特長「じめじめ暑さ」と「さんさん日差し」からくる意外な病気  
～834名の医師たちがつくるオンライン医療事典「MEDLEY」から、医療コラムのご紹介～



オンライン医療事典「MEDLEY」  
夏の2大特徴 「じめじめ暑さ」「さんさん日差し」  
からくる意外な病気

- パンケーキ症候群
- 熱中症
- 光過敏症

MEDLEY

株式会社メドレー（以下、メドレー）では、834名の医師が制作に携わり、様々な病気や医薬品にまつわる情報を提供する”オンライン医療事典「MEDLEY」 (<https://medley.life/>) ”を運営しています。オンライン医療事典「MEDLEY」は、全てのコンテンツが医師監修となっており、オンラインの医療事典として様々な疾患や医薬品、医療機関に関わる情報収集にご活用いただくことができます。本レターでは、今年の夏に向けた記事の一助になるようなコンテンツをお届けします。

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行してから初めての夏となり、本格的に屋外でのレジャーや遊びの予定を入れる方も多くなることが予想されます。思いっきり楽しみたい一方、じめじめした暑さやさんさんと降り注ぐ日差しからくる不調にも改めて注意が必要です。

そこで、「夏に要注意な症状3選とその対策」について、オンライン医療事典「MEDLEY」よりご紹介いたします。

#### 【夏に要注意な症状3選とその対策 TOPICS サマリー】

##### 「じめじめ暑さ」の時期には要注意！

- 症状①：パンケーキを食べたらくしゃみが止まらない！？「パンケーキ症候群」とは
- 症状②：食あたりの心当たりはないのに下痢…?“じわじわ”くる熱中症

##### 「さんさん日差し」で気を付けたい！

- 症状③：軽い日光浴での皮膚の赤み・はれ、香水や化粧品が原因かも？光過敏症

## 「じめじめ暑さ」の時期には要注意！

### ■症状①：パンケーキを食べたらくしゃみが止まらない！？「パンケーキ症候群」とは

(※「MEDLEY」より一部抜粋 <https://medley.life/news/6108928fc0733613f87ff2f/> 執筆者：MEDLEY 編集部（医師）)

「パンケーキ症候群」とはホットケーキなどの粉物を食べた際に、粉物に含まれる**ダニ成分に対するアレルギー症状**を起こすものです。**小麦そのものに対する食物アレルギーとは似て非なるもの**です。1993年に初めて報告されて以来、医療者の間で注目を集めてきました[1]。「パンケーキ症候群」とは呼ぶものの、日本ではほとんどがお好み焼きミックス、たこ焼きミックスを家庭で使用した際に発症することが知られています[2]。ドーナツ、ピザ、ケーキ、天ぷら、チヂミなどでも発症することがあります[3]。また、純粋な小麦粉よりは、調理用にミックスされている製品のほうが、ダニが繁殖しやすいと言われてます[4]。

#### 【パンケーキ症候群の主な症状】

- ・咳や声がれ、息苦しさ
- ・鼻水や鼻詰まり
- ・じんましんなどの皮疹
- ・脈が速くなる、動悸
- ・嘔吐、下痢 など

原因となる食事を摂取した後 30 分以内に、上記のような症状が起こります。また、重症の人では意識がもうろうとしてきて、命に関わることもあります。「パンケーキ症候群」で出現するアレルギー反応は強いことが多いので、「パンケーキ症候群」かもしれないと思ったら夜間や休日でも速やかに医療機関を受診するのが無難と言えます[2]。

#### 【予防策】

高温多湿な日本の夏は、ダニが特に繁殖しやすい環境です。そのため、開封後のお好み焼き/たこ焼きミックスなどの粉物は冷蔵庫に保管し、なるべく早く使い切ってください。

日持ちする期間については各商品の記載に従えば大丈夫と思われそうですが、理想的には 8 週間以内に使い切るのがよいとされています[3]。冷蔵する際には、タッパーにつめて乾燥剤も入れておくと万全です。ただし、飲食店のように粉物をすぐに使い切るようなケースでは「パンケーキ症候群」は滅多に起こりません。

「加熱したらダニは死ぬから大丈夫じゃないの？」と思う人もいるかもしれませんが、これは正しくありません。加熱しないでダニを食べてしまうよりはマシですが、加熱してもダニのアレルギー成分は残るからです。また、お好み焼きやたこ焼きでは、中心部の加熱が不十分になりがちです。

#### 【最後に】

「以前に粉物でアレルギーを起こしたことがあるけれども、普段は大丈夫」という人は、以前の症状が「パンケーキ症候群」だった可能性があります。小麦そのものに対するアレルギーとは別物なので、必ずしも小麦の摂取を避けなくてもよいわけです。

一方で、小麦を摂取した後に運動するとアレルギー症状を起こす「小麦依存性運動誘発アナフィラキシー」という他の病気もあるので、そちらとの区別には注意が必要です。

参考文献：1. Erben AM et al. Anaphylaxis after ingestion of beignets contaminated with Dermatophagoides farinae. J Allergy Clin Immunol 1993; 92: 846-9.

2. Takahashi K et al. Oral mite anaphylaxis caused by mite-contaminated okonomiyaki/pancake-mix in Japan: 8 case reports and a review of 28 reported cases. Allergol Int 2014; 63: 51-6.

3. Mario SB et al. Oral mite anaphylaxis: who, when, and how? Curr Opin Allergy Clin Immunol 2020; 20(3): 242-7.

4. Suesirisawad S et al. Dust mite infestation in cooking flour: experimental observations and practical recommendations. Asian Pac Allergy Immunol 2015; 33(2): 123-8.

5. Garcia ME et al. Oral mite anaphylaxis mimicking acute asthma. Allergol Immunopathol (Madr) 2016; 44: 484-5.

6. Tomoaki M et al. The occurrence of mite-containing wheat flour. Pediatr Allergy Immunol 2004; 15(5): 469-71.

## ■症状②：食あたりの心あたりはないのに下痢…?”じわじわ”くる熱中症

(※「MEDLEY」より一部抜粋 <https://medley.life/news/5786ffd80b7ea01b008b7439/> 執筆者：沖山 翔)

下痢をしている時、自分が熱中症だと思う人は少ないのではないのでしょうか。熱中症で出ることがある症状の一つに下痢があります。少し緩いくらいの軟便だけでなく、水っぽい下痢が出ることもあります。真夏日に下痢で救急病院を受診する方が熱中症と診断されることはありえます。

熱中症で下痢になる原因には、汗をたくさんかいて、その後に水分を一気飲みすると、腸で水分を吸収しきれずに便が水っぽくなるといったことが考えられます。

熱中症は、体温が上がって体中の機能がうまく働かなくなってしまう状態です。

熱中症は体温だけの問題ではなくて、脳から胃腸、肝臓、腎臓など、あらゆる内臓に影響をおよぼす病気です。

では、実際に熱中症になってしまったときには、どうすれば良いのでしょうか。

### 【熱中症で下痢になった時の治療法】

1. 軽いだるさや下痢、吐き気、筋肉痛の場合：まずは応急処置を試します

・涼しい場所へ移動して、体を冷やします。首や脇の下、太股の付け根など、太い血管がある部分を冷やすと効果的です。

・水分と塩分補給をします。スポーツドリンクと、塩分の多い梅干しおにぎりが適していますが、食欲がないときには食塩を手のひらに出してなめるだけでも効果があります。

・横になって体を十分に休めます。

2. 吐いてしまった、頭痛、頭がぼーっとするなどの症状がある場合：病院の受診が必要です。

・嘔吐、頭痛、集中力の低下は熱中症の強い症状です。

・応急処置は悪くはないのですが、病院の受診が遅れるくらいであれば、先に受診してしまうことをお勧めします。内科か救急科、小児科が適切ですが、あまりこだわる必要はありません。

### 【最後に】

熱中症について、下痢という症状を中心にまとめました。「下痢と熱中症」と言われてもあまり結びつきを感じにくいと思うのですが、だからこそ知らないと診断や対処が遅れてしまいがちです。

熱中症は悪化すると入院が必要になりますし、何よりも、正しい知識をもつことで予防・早期対応ができる病気です。熱中症が悪化して辛い思いをしないで済むよう、参考のひとつにしてください。

## 「さんさん日差し」で気を付けたい！

### ■症状③：軽い日光浴での皮膚の赤み・はれ、香水や化粧品が原因かも？光過敏症

(※「MEDLEY」より一部抜粋 <https://medley.life/news/5f475d869c37b26274c4da69/> 執筆者：MEDLEY 編集部 (医師) )

光線過敏症は通常では問題ない程度の日光を浴びただけで、皮膚の赤みや水膨れなどの症状が出ることを言います。光線過敏症は顔、首回り、腕など日光が当たりやすい場所に出やすいです。

光線過敏症に気がつけたほうが良い理由としては二つあります。一つ目は、光線過敏症は単なる日焼けではなく、他の病気の症状の一つとして現れることがあるという点です。光線過敏症を起こす病気の例としては以下のものがあります。

- ・色素性乾皮症
- ・ポルフィリン症
- ・全身性エリテマトーデス
- ・皮膚筋炎

これらの病気は治療が難しいという共通点があります。光線過敏症をこれらの病気のサインとして見逃さないことで、病気の早い段階で治療を開始することができるようになります。

もう一つ、薬の副作用でも光線過敏症が起こるという点にも注意が必要です。治療に必要な薬ですが、もし副作用が起きているのであれば、薬を中断するか、他の薬に切り替えなければなりません。実は光線過敏症を起こす薬は数多く報告されています。その一例を紹介すると以下の通りになります。

代表的な薬の名前	薬の種類
フルイトラン®、ヒドロクロロチアジド、ラシックス®	利尿薬
モーラス®テープ、モーラス®パップ、パッペン®Kパップ	湿布薬
クラビット®、オゼックス®、ミノマイシン®	抗菌薬
アマリール®、オイグルコン®	血糖降下薬
テグレトール®	抗てんかん薬
コントミン®、セレネース®	抗精神病薬

特に薬を飲み始めてから光線過敏症が現れた場合には、薬の副作用を疑う必要があります。ただ、薬を中断することで、もともとの病気が悪くなる可能性があるため、急に中断できないことが多いです。そのため、薬の副作用が疑われる場合にも、自己判断で薬を中止することはせず、まずは担当のお医者さんに対応を確認するようにしてください。

#### 【身近なものでも起こる？ 光線過敏症のその他の原因】

ここまで光線過敏症を引き起こす病気などを紹介してきましたが、他にも香水や化粧品などが光線過敏症の原因になることがあります。具体的には香水や化粧品に含まれるムスクアンブレット、サンダルウッドなどの香料や、レモンやライムなどの柑橘類、イチジクの成分などです。もし香水や化粧品で光線過敏症が起きた場合には、これらの成分が含まれないものに変更することで改善できる可能性があります。

なお、柑橘類やイチジクは食べることで光線過敏症が起こるわけではありません。果物の成分が皮膚につくことで、光線過敏症を引き起こします。そのため、柑橘類の果汁に触れることが多い人（バーテンドーなど）でも果物の成分による光線過敏症が報告されています。光線過敏症は病気のサインや、薬の副作用が原因であることがあります。強い日差しに当たっていない、予防策をしっかりと取っていたにも関わらず、日焼けの反応が強くなる場合には、皮膚科のお医者さんに相談をしてみてください。

参考文献：Elmets C A : Photosensitivity disorders (photodermatoses): Clinical manifestations, diagnosis, and treatment. UpToDate.(最終更新日 2019年11月25日)

#### ■医師たちがつくるオンライン医療事典「MEDLEY」について

「MEDLEY」は、1,500以上の疾患についての詳細な解説記事をはじめ、約3万の医薬品、約17万件の医療機関に関する情報を網羅的に掲載している、医師たちがつくる「オンライン医療事典」です。

「MEDLEY」は、信頼できる医療情報を誰にでもわかりやすく伝えることを目的に、「網羅性」「最新性」「中立性」という3つの軸で運営されています。<https://medley.life/>

## ■メドレーの取り組み

メドレーは、エンジニアと医師・医療従事者を含む開発チームを有し、「医療ヘルスケアの未来をつくる」というミッションのもと、インターネットサービスを提供しています。現在、より良い医療・介護の実現に向けて、以下のサービスを展開しています。

患者向け「オンライン診療・服薬指導アプリ CLINICS」

診療所・病院向け「クラウド診療支援システム CLINICS」

かかりつけ薬局支援システム「Pharms」

クラウド歯科業務支援システム「Dentis」

医師たちがつくるオンライン医療事典「MEDLEY」

医療介護の求人サイト「ジョブメドレー」

オンライン動画研修サービス「ジョブメドレーアカデミー」

納得できる老人ホーム探し「介護のほんね」

退院調整業務支援サービス「れんげーさん」

## <本件に関するお問い合わせについて>

株式会社メドレー 広報

【E-mail】 [pr@medley.jp](mailto:pr@medley.jp)

【TEL】 03-4531-5674