

「えっ、これが原因!?!」。見逃しやすい身近なアレルギーを専門医が解説

2026年
9月9日発売

その不調、 「かくれアレルギー」が 原因かも

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は鈴木慎太郎著『その不調、「かくれアレルギー」が原因かも』を2026年9月9日(水)に発売いたします。

“納豆” “ビール” “カビ” “痛み止め” まで——意外なアレルギーの原因と対策

「検査では異常なし」と言われたのに、なぜか続く咳、だるさ、じんましん、胃腸の不調——。その背景には、思いもよらない“身近なアレルギー”が隠れていることがあります。

本書では、成人の食物アレルギーやアナフィラキシー、薬剤アレルギーなどを専門とするアレルギー専門医・指導医の鈴木慎太郎氏が、診療・研究で培った知見をもとに、「えっ、これが原因!?!」と思うようなアレルギーを紹介します。たとえば、クラゲに刺された経験が納豆アレルギーにつながるケースや、ビール、赤い食べ物、痛み止め、造影剤、カビ、汗、マットなど、身近なものが原因になることも。

症状や受診・検査のポイント、日常生活での対策までわかりやすく解説。原因不明の不調とアレルギーの意外な関係に気づくための一冊です。

タイトル:その不調、「かくれアレルギー」が原因かも

著者: 鈴木慎太郎
ページ数: 224ページ
価格: 1,650円(10%税込) 奥付発行日: 2026年9月14日
ISBN: 9784-86667-850-4

※価格は発売時点の予定価格です。変更となる場合があります。

【目次】

- 第1章 見逃されるアレルギーの正体
- 第2章 実は身近なアレルギー【食べ物編】
- 第3章 実は身近なアレルギー【くすり編】
- 第4章 実は身近なアレルギー【日常生活編】
- 第5章 アレルギーと上手に付き合うために
- 第6章 進化するアレルギー治療

【著者プロフィール】

鈴木慎太郎(すずき・しんたろう)

アレルギー専門医・指導医
昭和医科大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー内科学部門准教授／昭和医科大学医学部医学教育学講座准教授
専門分野は、食物アレルギー(思春期～成人)、アニサキスアレルギー、アナフィラキシー、薬剤アレルギー、産業衛生、消化管アレルギー(思春期～成人)、好酸球性消化管疾患、喘息、呼吸器疾患。



「異常なし」「年のせい」と言われた不調の正体

「検査で異常なし」「年齢のせい」と言われ、様子を見るしかない慢性の咳やお腹の張り、倦怠感、逆流症状などの不調。その背景には、見過ごされがちな「かくれアレルギー」が潜んでいる可能性があります。アレルギーは典型的なかゆみや鼻水だけでなく、胃腸や呼吸器の日常的な不調として現れることも多いのです。

さらに、症状が一時的に治まったり、体調や環境によって出方が変わったりするため、原因に気づきにくい特徴があります。

これらを「年のせい」と諦めず、「アレルギーかも」という視点を持つことが、長引く不調の正体を突き止め、生活の質を守る手がかりになります。

「えっ、これが原因!？」実は身近なアレルギーの事例

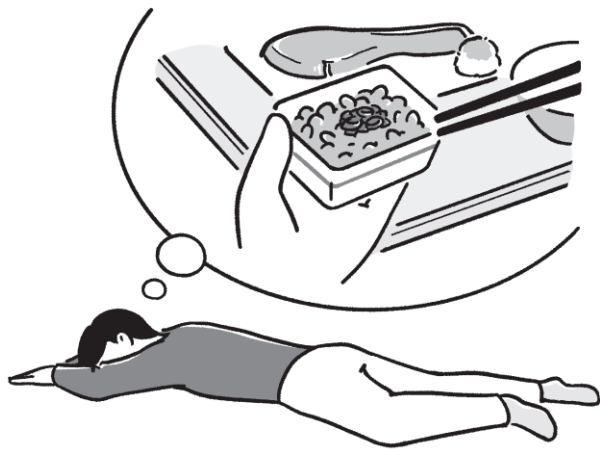
食べ物 納豆アレルギー

50歳の男性Dさんは、若い頃からサーフィンが続けている海好きです。ある日の夕食も、焼き魚や味噌汁、納豆など普段と変わらない献立でした。

食後に体のかゆみを感じたものの気にせず就寝。しかし翌朝、全身にじんましんが現れ、動悸や息苦しさも出現。立ち上がった際に突然意識を失い、救急搬送先でアナフィラキシーと診断されました。

原因は、普段から食べ慣れていた納豆による、時間差で起こるアレルギーでした。

➡実は意外なことが症状の引き金に



日常生活 汗アレルギー

一般に「汗アレルギー」と呼ばれるものの多くは、コリン性じんましんです。

運動や入浴、緊張などで体温が上がり汗をかくと、胸や首、腕などに小さな発疹や強いかゆみが現れ、数十分から数時間で治まることが多いのが特徴です。原因は完全には解明されていませんが、汗をかく際に働く神経や汗の成分に対する過敏な反応が関係すると考えられています。

➡原因を知れば、正しく対処できます。



今すぐできるアレルギー対策(セルフケア)を解説

禁煙する: たばこの煙は気道の粘膜を傷つけて喘息を悪化させるため、受動喫煙を避ける。

適正体重を保つ: 肥満は気道の炎症を悪化させ喘息を重症化させるため、適度な運動を続ける。

住環境を整える: ダニやカビの繁殖を防ぐため、室内の湿度は50%前後を目安に保ち換気する。

スキンケアを行う: 皮膚のバリア機能を保つため、入浴後はできるだけ早く保湿剤を優しく塗る。

鼻洗いをを行う: 専用キットや生理食塩水を使い、鼻の中の花粉やダニ、炎症性分泌物を洗い流す。

➡アレルギー対策で気をつけたいポイントや、具体的な実践方法をわかりやすく解説します。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階