

アレルギーの金属

金属アレルギーの原因物質としてよく知られるのが「**ニッケル (Ni)**」「**コバルト (Co)**」「**クロム (Cr)**」の3つです。

金属そのものがアレルギー症状を起こすのではなく、汗や唾液などの体液と反応して、「**金属イオン**」として溶出し、皮膚などから体内に入ります。この金属イオンを「**異物**」として**免疫が反応**して炎症反応が起こるのが**接触性皮膚炎やアレルギー反応のしくみ**です。

汗をかきやすい夏場や運動後、ピアスホールなど傷がある所では金属イオンが入り込みやすいため、**突然発症**することもあります。

これらの金属は日用品、アクセサリー、医療器具、工業製品など、生活の中で幅広く使用されています。



歯科治療の金属

歯科治療において「金属アレルギーがある」または「アレルギーにならないために」アレルギーとなりうる金属を避けて**セラミックでの治療を望む患者さんも増えています。**

自由診療で主に使われる金属は、イオン化しづらい「**金**」を使用した合金や「**チタン**」などです。

チタンはインプラント治療で、骨に埋入する部分の金属として使用されています。

ただ、**絶対ではありません。**体質により金やチタンでもアレルギーの反応が出てしまう方もいます。

実は食品にも・・・

直接身に着けるアクセサリーや歯科材料に気を付けていても、**完全にアレルゲンを避けるのは困難です。**

実は**食品にも含まれていて、知らずに摂取しています。**

ちょっと怖いと感じる方はいますか？でも、これらの金属も身体を構成するために必要不可欠な成分でもあるのです。

クロムは体内に必須な成分として**摂取目安量が設定**されています。量はほんのわずかなのですが、**欠乏症も起こり得ます。**

コバルトは**ビタミンB12の構成成分**であるため、**必須ミネラル**となっています。

金属を多く含む食品

次の表は厚生労働省のサイト内のPDF「アレルギー疾患対策からみる金属アレルギー」より抜粋したものです。

金属制限食指導表（金属を多く含む食品）			
	ニッケル	コバルト	クロム
豆類	すべて	すべて	
木の实	すべて	すべて	
穀類	玄米,蕎麦,オートミール	玄米,蕎麦,オートミール	玄米,蕎麦,オートミール
肉類	肝臓	肝臓	肝臓
魚介類	牡蠣,貝	牡蠣,貝	牡蠣,貝
香辛料	すべて	すべて	すべて
飲み物	ココア,ワイン	ココア,ビール	ココア
菓子	チョコレート	チョコレート	チョコレート
嗜好品	タバコ		
薬剤	大黄末		

(足立厚子：MB Derma.307:129,2021)

どうでしょう。普段何気なく食べている物が含まれてはいないでしょうか？

この表には記載されていませんが、**コーヒーや紅茶にもニッケルが含まれているため**、1日に10杯も飲むような多量の摂取は注意が必要です。

もし、接触性の金属アレルギーがある方は、上記の食品を多めに食べた後、**湿疹や口内炎がでないか、下痢などの症状が出ないかを一度確認されると良いかもしれません。**

様々なものに含まれているので「完全に除去」することは困難です。アレルギー症状が出ないか、体調を見ながら食べるようにしてください。



体内での働き

ニッケル：過剰は皮膚の炎症・呼吸器症状・消化器症状の可能性があるが、身体の全ての細胞に必要な要素でもあります。鉄の吸収を促進させる効果があるとされています。

コバルト：ビタミンB12の主成分。
ビタミンB12の別名称「**コバラミン**」はこのコバルトから名づけられています。**赤血球の生産に必要不可欠**。
不足により貧血（巨赤芽球性貧血）や神経障害など。

クロム：糖代謝の維持に必要。**欠乏すると血糖値の上昇**につながる。
また、タンパク質を分解する酵素の構成成分でもあり、血清コレステロールの量を一定に保つ役割もある。

おまけのお話

余白が多くなってしまったので、ちょっと金属に関係している「**どうでもいい話**」をしましょう。

赤血球



私たち人間や動物の血液の色は「**赤い**」です。
それは血液中で酸素を運搬する赤血球には鉄を含むタンパク質の**ヘモグロビン**が含まれており、**鉄が酸素と結合（酸化）**すると鮮やかな赤色になるためです。

血が赤くない生き物もいます。

タコやイカ、エビやカニの血液は「**青い**」というのはご存じでしょうか？

何が違うのかというと、酸素を運搬するタンパク質と結びついているのが鉄ではなく「**銅（Cu）**」のためです。

ヘモシアニンというタンパク質で、**酸素と結合すると綺麗な青色**に発色します。

「**てめえらの血は何色だーっ！！**」と
言いたい時に思い出してみてください。

銅でもいい話でした。

