

「バレンタイン症候群」とは何？

2月14日は「バレンタインデー」でしたね。私も大好きなチョコレートをいただきました。一度食べると美味しくてやめられません、アトピーの患者さんの中にはチョコレートを食べた後に、症状が悪化して来院する人が少なくありません。毎年この時期になると、決まって湿疹が悪化する人が増えてくる傾向があります。

「バレンタイン症候群」と呼んでいるのは、「かくた こども&アレルギークリニック」の角田和彦先生です。チョコレートを食べて具合が悪くなる症状としては、喘息発作、じんま疹、嘔吐、腹痛、下痢、湿疹の悪化、鼻血、頭痛などがあります。従来から食物アレルギーに関わっているドクター仲間では、チョコレートはアレルギーを持っている人には最悪の食べ物で「食べない方がいいもの」の1つと言われています。

チョコレートはカカオ豆の脂肪を50%以上含むもの、ココアはカカオ豆の脂肪を脱脂して飲み易くしたものです。

チョコレートアレルギー

チョコレート・ココアには金属のニッケル含有量が多いため、チョコレートを食べると金属アレルギー（ピアスやベルトの金具）を起し湿疹が悪化します。これが「チョコレートアレルギー」です。

チラミン

またチョコレートには、「チラミン」という血管性浮腫（むくみ）を起こす物質が含まれています。チラミンは血管の収縮を起し、効果が切れると急激に血管の拡張が

起こります。そのため食べ過ぎると鼻の粘膜が腫れて鼻血を出したり、腸粘膜が腫れて腹痛、嘔吐、下痢を起したり、頭痛の原因にもなります。

カフェイン

チョコレートにはコーヒー同様に「カフェイン」が含まれています。（コーヒー1杯に60~100mg、チョコ100gに20mg、ココア1杯に13mg、日本茶に30mg）カフェインは子ども達には神経興奮作用のため良くない事をご存知の通りです。

テオブロミン

また、チョコレートには「テオブロミン」というテオドル（テオフルマート）（喘息治療で使われる気管支拡張剤）と同じ仲間の成分が含まれており、興奮、吐き気、頭痛の原因となります。

トランス脂肪酸

チョコレートを使ったお菓子には、多量のトランス脂肪酸が含まれ、脂肪代謝が阻害されて免疫力低下、アレルギーの悪化、成長障害を起すとも言われています。

巷では、チョコレートのカカオで健康になるような風潮がありますが、欠点も多々あるのです。多く取り過ぎないように注意して、お子さんにチョコレートを与えて下さい。（たまなは）

