



吳市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

# 9月のほけんだより

平成28年 第190号

## 食物アレルギー

### アレルギー

私たち人間が生きていくための機能の一つに、病原菌などから体を守る免疫があります。免疫はどのようにして働いているのでしょうか。簡単に言うと「自分とは違う他のものが体の中に入ってきたときに、いろいろな方法で体の外に出すこと」で体を守っています。自分の体以外のものに対しては基本的にすべてこの免疫が働きます。人間にとて都合の悪いものに対して働くときはよいのですが、必要なものに対して働き、そのために体に不具合が生じる場合をアレルギーといっています。

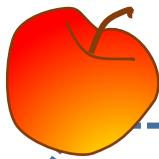


### 即時型食物アレルギー

即時型食物アレルギーは、食べ物を食べた直後から90分以内に症状が出現します。顔が赤くなったり、体にじんましん（蚊にさされたような症状）が出たりします。ひどいときには息がしにくくなったり、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、血圧が下がり意識が無くなることもあります（意識が無くなった場合をアナフィラキシーショックと言います）。最悪の場合、死に至ることがあり注意が必要です。

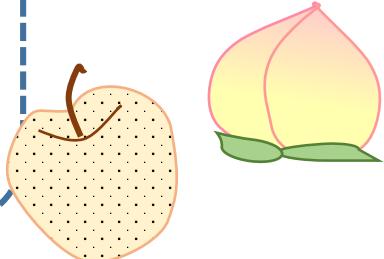
離乳食を与えたときなどに顔が赤くなるなどの症状で気づかれることが多く、専門の医療機関の受診が必要です。診断には血液検査、皮膚テスト、負荷テストなどをしています。血液検査や皮膚テストは体の中に食べ物に反応する IgE 抗体というタンパク質があるのを確認する検査です。アレルギーがあるかどうかの目安にはなりますが、アトピー性皮膚炎がある場合などは、いろいろな食べ物に対して抗体を作ってしまうことがあります。その食べ物がアレルギーの本当の原因かどうかはこれだけではわかりません。はつきりとした原因を特定するためには実際に疑わしい食べ物を食べる負荷テストが必要です。負荷テストでアナフィラキシーショックを起こす危険もありますので、実施できる医療機関は限られます。





## 口腔アレルギー症候群

即時型食物アレルギーの一種ですが、近年話題になっているアレルギーに口腔アレルギー症候群があります。ハンノキという樹木の花粉でおこる花粉症の患者さんがリンゴや梨、桃などといった果物を食べたときに口の中がイガイガしたりかゆくなったりすることから見つかりました。鼻炎の症状がある子どもで果物を食べて口の中をかゆがったりする場合は、この病気の可能性があります。ごくまれにアナフィラキシーを起こすことがあるため、注意が必要です。



## 非即時型食物アレルギー

食べ物を食べた後半日以上たってから湿疹ができます。アトピー性皮膚炎に合併することが多く、即時型アレルギーを伴うことも少なくありません。検査は基本的には即時型の場合と同じですが、負荷テストを行う場合、湿疹がひどい状態では食べ物のために症状が悪くなつたかどうかがわかりませんので、塗り薬などで皮膚の状態をよくしておいてから行う必要があります。



## 治 療

即時型で、特にアナフィラキシーショックを起こすような場合には、厳格な食事制限が必要です。また、あやまって食べてショックを起こしたようなときには「エピペン」という注射を家族がしなければならないことがあります。命に関わりますから医師・幼稚園・保育所(園)の先生などとよく相談し、万一の場合にそなえておくことが重要です。

軽い即時型・非即時型食物アレルギーの場合には、以前は食事制限を行うのが一般的でしたが、最近は食事制限を必要最低限とし、アレルギーの原因となる食べ物を少量から徐々に与え、量を増やす方法がとられています。食事の制限をしそぎると耐性ができるのが遅れたり、子どもがその食べ物を嫌いになったりするといった逆効果になることが知られています。血液検査で異常が見られるだけでの食事制限は全く意味がありません。保護者が食べ物のアレルギーがあると思い込んでいるだけの場合もあり、必要なない制限をしているケースが非常に多く見られます。自分で勝手に判断するのではなく、専門の医療機関を受診し適切な対処を行うようにしましょう。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧ることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>