2月 ほけんだより

平成 26年　第 159号

子育て施設課
0823-25-3144

食べ物のアレルギー

以前ニュースで，学校給食であやまってアレルギーのある食べ物を与えた後，死亡した女の子のことが話題になりました。命にかかわることでもあり，不安に思われている保護者も多くいらっしゃると思います。今回は食べ物のアレルギーについて説明します。

アレルギーってなに？

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という機能があります。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，いろいろな方法を使って体の外に出すこと」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。人間にとっ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

【症状】　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）が出ます。

ひどいときには息苦しくなったり，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。

血液検査：原因として疑われる食べ物に対するＩｇＥとよばれる抗体があるかどうかを調べる検査や，食べ物の成分に白血球が反応するかどうかを調べる検査などがあります。

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，その食べ物がアレルギーの本当の原因かどうかは血液検査だけではわかりません。

皮膚テスト：食べ物から取り出した抗原といわれる物質が入った液を腕などにたらし，その液の上から細い針で浅く皮膚を刺し，赤くなるかどうかをみるプリックテストや，抗原の液を皮膚に

注射する皮内テスト，小さな針で本物の食べ物を刺して針先につけそれを皮膚に刺す，プリックトゥプリックテストなどが行われます。皮膚テストは血液検査よりは敏感ですが，これも原因の確定はできません。

負荷テスト：はっ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可能性もありますので，実施できる医療機関は限られます。

非即時型食物アレルギー

【症状】　食べ物を食べた後，半日以上たってから湿疹ができてきます。
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】　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っ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：アナキラシーショックを起こすような場合　》

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。

《　非即時型食物アレルギーの場合　》

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。

食事の制限をしすぎると食べられるようになるのが遅れたり，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。保護者の方が食べ物のアレルギーがあると思い込んでおられるだけの場合もあり，必要のない制限をしているケースが非常に多く見られます。食べ物のアレルギーは小さい頃に多く，年齢が上がるとともに食べられなかったものもだんだん食べられるようになってくることもあります。

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。