



## 食べ物のアレルギー

### アレルギーってなに？

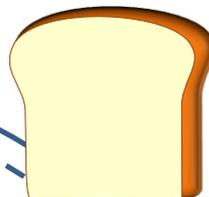
私たち人間が生きていくための働きの一つに、病原菌などから体を守る免疫（めんえき）があります。免疫はどのようなことをしているのでしょうか。簡単に言うと「自分とは違う他のものが体の中に入ってきたときに、いろいろな方法で体の外に出すこと」で体を守っています。自分の体以外のものに対しては基本的にすべてこの免疫が働きます。人間にとって都合の悪いものに対して働くときはよいのですが、必要なものに対して働き、そのために体に害を起す場合をアレルギーといっています。

### 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）が出ます。ひどいときには呼吸が苦しくなったり、おなかが痛くなったり、吐いたり、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、命に関わることもあり、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、負荷テストなどを行います。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、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。はっきりとした原因を確認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、桃などの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。鼻炎のある子どもが果物をた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てきます。アトピー性皮膚炎があるときにおきることが多く、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。軽症の即時型、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を生じ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食事制限をすることは全く意味がありません。食後にじんましんが出ることは、アレルギーがなくてもよくあることであり、保護者が食べ物のアレルギーがあると思い込み、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。

自分で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になることができます。

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