

## 食物アレルギーを正しく知ろう

平成 28 年 2 月放送

市立敦賀病院

小児科 萩原 悠紀

今日は、食物アレルギーについて正しい知識を持って頂くために少しお話したいと思います。

まず、食物アレルギーを考える場合、乳幼児期に起こるものと学童期以降に起こるものを分けて考える必要があります。

初めに、乳幼児期に起こるものについて説明したいと思います。典型的なものは離乳食を開始し、初めてある食品を食べた時に口の周りや顔や体が赤くなったり、痒みのある発疹が出現するタイプです。このタイプは、特に卵、牛乳、小麦を含む食品で起こりやすく、食べて数分から 2 時間以内に起こることが多いです。

病院では、血液検査で、その症状が本当にアレルギーだったのかを調べます。これは、体の中に特定の食べ物に反応する物質が作られているかを調べる検査です。検査の値と症状の出方を合わせて考え、アレルギーと診断します。

しかし、ここで注意が必要なのは、この値が上がっていても食べて症状が出ないこともあることです。その為、アレルギーを怖がって、食べたことのない食品の検査をいくつも行き、値が上がっていただけでその食品を食べないようにすると、必要のない除去食品が増えることになり、生活の質が下がるだけでなく、必要な栄養分やビタミンの摂取不足を起こします。このような対応は避けなければいけません。

検査を行うのは、基本的には、食べて症状が出たと疑われる食品がある場合

か、乳児期からきちんとスキンケアと治療を行っても治りにくい湿疹があり、食物アレルギーが関係すると疑われる場合に限られます。

また、アレルギーを恐れて離乳食の開始時期を遅くしてもアレルギーを防ぐことは出来ません。その為、生後 5-6 カ月になったら、予定通り離乳食を開始することが大切です。初めて食べる食品は 1 種類ずつ、少しずつ増やしてあげてください。

現在、一般的には、食べられる物を食べられる範囲で食べていく“つまり、必要最小限の除去”を勧めています。例えば、ゆで卵半分では症状が出ないが、半分を超えると症状が出る場合は半分まで食べる。またその量に相当する加工食品も食べていくなどです。食品によりますが、乳幼児の食物アレルギーは、成長し食べ物を消化する機能が発達することなどで症状が出にくくなることが



分かっています。一度アレルギーと診断を受けても、そのままの除去を続けるのではなく定期的な検査を受けて、許可が出たら食べられる範囲までは積極的に食べていくことが大切です。

最後に学童期以降の少し変わったアレルギーのお話をします。

1つ目は食べただけでは症状が出ず、食後に運動するとアレルギー症状が出るタイプです。症状が軽い発疹や咳だけだと油断していると、食べた量や運動量によっては命にかかわる強い症状が出ることがあるので、早めに相談した方が良いでしょう。

2つ目は、元々食べていた食品が、ある時から食べると口が痒くなったり、喉が、イガイガするなどの症状が出るタイプです。これは生の野菜や果物、豆乳などで起こることが多く、加熱した場合は症状が出ないのが特徴です。花粉症がある人に起こりやすいです。

残念ながらインターネットや口コミには間違った情報が多いのも現状です。

それらの情報を鵜呑みにせず、アレルギーに関して心配がある場合は、一度、病院で相談してみてください。