

# かるがも



第7号

発行所 千葉県こども病院  
〒266-0007 千葉市緑区辺田町 579-1  
TEL 043-292-2111  
FAX 043-292-3815  
tp://www.hosp.pref.chiba.jp/kodomo/

## こどもの食物アレルギー

「こども病院公開講座」の内容を、Q&A形式にまとめました。食物アレルギーについては多くの情報が氾濫し、誤った情報も少なくありません。「食物アレルギー」を正しく理解していただくための第一歩となれば幸いです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### ★食物アレルギーとは何ですか？

特定の食物に過敏な体質を持っているために、その食物を食べるとアレルギー症状が起きることを「食物アレルギー」といいます。

### ★食物アレルギーに似ていて、間違えやすいものがありますか？

鮮度の落ちた魚を食べてじんましんが出たり、あぐの強い野菜を食べてかゆみを感じたりするのは、食物アレルギーではなく「食物不耐症」といいます。食物自体に含まれるヒスタミンやコリンといった物質によって起きる反応で、その日の体調、食物の鮮度、摂取量などで、症状の出かたが大きく変わります。

### ★食物アレルギーでは、どんな症状が出るのですか？

食物は消化管から吸収され、血液にのって全身に運ばれます。そのために、食物と接触する口やのど、消化管の症状だけでなく、以下のようなさまざまな症状が出現することがあります。

- ＊ 口やのどの症状（唇や口腔粘膜のかゆみや腫れ、のどのかゆみやイガイガ感）、＊ 消化管の症状（吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、血便、体重増加不良）、＊ 皮膚の症状（じんましん、かゆみ、発赤、腫脹、発疹）、＊ 呼吸器の症状（咳、せきこみ、息苦しさ、ゼイゼイ、ヒューヒュー）、＊ 全身性の症状（アナ

フィラキシー、血圧低下、意識障害)

### ★食物アレルギーはどのようにして起きるのですか？

食べてすぐ起こるじんましんなどの「即時型アレルギー」は、IgE抗体が引きがねとなり、肥満細胞からヒスタミンなどの活性物質が放出されて起こります。一方、食べてから数時間たって起きる「非即時型アレルギー」は、Tリンパ球という細胞が主体となって発症します。乳児のミルクアレルギーで下痢や血便が続いたりするのが、このタイプのアレルギーです。

### ★食物アレルギーのこども達は、どのくらいいるのですか？

平成9年度に行われた厚生省の全国規模の調査では、3歳児の8.6%、小学1年生の7.4%、小学5年生の6.2%が「特定のものを食べて、1時間以内に皮膚に変化が起こったり体調が悪くなったりしたことがある。」と回答していました。これはアンケート調査ですので本当の食物アレルギーの数はもう少し少ないと思われませんが、それでも多くの子ども達が食物アレルギーで困っていることがわかりました。

### ★どのような食物が原因となって起きるのですか？

以前は、卵、牛乳、大豆を3大食物アレルゲン、小麦、米を加えて5大食物アレルゲンと呼んでいました。最近は小麦アレルギーが増加し、大豆アレルギーは減少したために、乳幼児の3大食物アレルゲンは卵、牛乳、小麦となりました。平成9年度の調査では、これらに魚類、エビ・カニなどの甲殻類などが続き、小学校高学年になると果物やソバのアレルギーも増えてきます。また、欧米ではピーナッツ

アレルギーがとても多く、日本でも増加傾向にあります。



### ★食物アレルギーが出現したら、どんなことを記録しておけばよいですか？

アレルギー症状が出現した時の状況をしっかりと把握することが、診断の第一歩です。ですから、以下の情報がとても大切です。

- 1) どのように調理された、何を、どのくらいの量、食べたのか。
- 2) 食べてからどのくらい時間がたってから、どこに、どのような症状が出現したのか。
- 3) 症状はどのように変化して、どうなっていったのか。
- 4) 同じ食物を、それまでに食べたことがあるか。その時はどうだったのか。

### ★病院ではどんな検査を行いますか？

血液検査で、疑われる食物に対するIgE抗体を調べます。一般にRAST(ラスト)検査と呼ばれており、1週間くらいで結果がわかります。皮膚テストを行うこともあります。これらの検査は「即時型アレルギー」の診断に有効です。しかし、「非即時型アレルギー」を血液検査で調べることは、残念ながら困難です。

### ★血液検査で診断は確定しますか？食物除去試験、食物負荷試験とは何ですか？

同じ食物を食べて似たような症状が何度も出現し、血液検査の結果とも一致した場合には、診断はほぼ確定といってよいでしょう。しかし、そうでない場合は、まだ確定ではありません。その食物を2週間ほど除去して症状が良くなるかどうかを観察する「食物除去試験」と、その食物を与えたら症状が出現するかどうかを確認する「食物負荷試験」を行ったのちに、診断が確定します。非即時型アレル

ギーではRAST検査があまり参考にならないので、食物除去試験と食物負荷試験が必要なことが少なくありません。

なお、「食物負荷試験」では、疑わしい食物を15分から30分間隔でごく少量から少しずつ与え、症状を観察します。強いアレルギー症状が出ることもありますので、救急薬品などを準備したうえで、注意深く行わなくてはなりません。けっして自己流で行ってはいけません！主治医の先生とよく相談して下さい。

### ★食物アレルギーの治療はどういうものですか？

原因となる食物を一定期間除去して、食物に対する過敏性が消失するのを待つ「除去食療法」が、治療の中心です。不必要な食物除去を長期間行ったために栄養障害を起こした事例も、少なくありません。何を除去するのか、いつまで除去するのかなど、主治医の先生とよく相談して下さい。除去食療法も自己流でおこなってはいけません！

### ★食物アレルゲンの表示には、どのような決まりがありますか？

食品衛生法により、小麦、そば、卵、牛乳、ピーナッツを含む食品は、そのことを記載しなければならないという決まりができました。強いアレルギーを起こしたことがある場合には、食品の表示をよく確認して下さい。

### ★食物アレルギーは、よくなりますか？

おとなにも多い甲殻類、そばのアレルギーは、なおりにくいアレルギーです。しかし、小児の食物アレルギーの多くは、大きくなるとよくなります。特に、乳幼児期に始まった牛乳、卵、大豆アレルギーは、一部の子ども達を除いて1-3歳でよくなります。子ども達の成長を見守っていきましょう。



(アレルギー科 星岡)