

2020（令和2）年7月 小児科 光延 拓朗

## <食物アレルギーについて>

### 《食物アレルギーとは》

ヒトには細菌やウイルスをやっつけるための免疫機能が備わっています。食物アレルギーは、本来ヒトの栄養源となるはずの無害な食物を、ヒトの免疫機能が勘違いしてしまい、やっつけようとするために起こる反応です。

### 《食物アレルギーの種類と症状》

1. 即時型：最も一般的な食物アレルギーです。

・多くは食物摂取後、2時間以内に以下の症状が出ます。

- |                                  |
|----------------------------------|
| ① 皮膚症状(約 90%)：赤み、じんましん、むくみ、かゆみなど |
| ② 呼吸器症状(約 30%)：咳、鼻水、ゼーゼー、呼吸困難など  |
| ③ 粘膜症状(約 30%)：のどのかゆみ、目の充血など      |
| ④ 消化器症状(約 20%)：腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便など |

・アレルギーを起こしやすい食物

乳幼児期(幼稚園や保育園くらいまで)：鶏卵、牛乳、小麦 →克服できる場合が多いです

学童期(小学校)以降：甲殻類、魚類、そば、ピーナッツなど →克服しづらいです

2. 消化管アレルギー：じんましんなどの皮膚の症状は見られません。

・嘔吐や下痢、便秘、血便、体重が増えにくいなどの症状が出ます。

・牛乳で出る場合が多いです。

・1歳前後でほとんどの場合が治ります。

3. 口腔アレルギー症候群

・口の中やのどのかゆみ、イガイガなどの症状が出ます。

・生の野菜や果物で出る場合が多いです。

4. アナフィラキシー：**※最も危険で、急いで対処しないと生命をおびやかす反応です!!**

・鶏卵や乳製品、小麦、そば、ピーナッツで多いです。

・多くは摂取後 30分以内(早ければ5分以内)に、下記のうち複数の症状が出現します。



- 抗アレルギー薬の内服では効果ありません。疑われる場合には脚を高くした状態で仰向けにして下さい。そしてすぐに救急車を！！

### 《アレルギーの診断》

血液検査や皮膚試験(プリックテストなど)だけでは正しく診断することができません。

上記検査はあくまでも目安です。検査で陽性でも、その食物を食べた際に必ず症状が出るとは限らず、検査が陰性であっても症状が出る場合があります。

そのため、食べたことのない食物を食べる前にあらかじめアレルギー検査(血液検査)をする必要はありません。

食物アレルギーかどうかの診断は、実際に食べて症状が出るかどうかで判断します。

### 《食物摂取に関する注意点》

- 初めての食物を与える際には、平日の午前中(すぐに病院受診ができる時間帯)に与えるようにして下さい。
- 初めて与える物は少量から、なるべくアレルギー症状を起こしにくい調理法で与えて下さい。  
(例)卵: 卵黄より卵白、加熱したものより非加熱のものの方がアレルギーを起こしやすいです。  
卵は20分以上固ゆでするとアレルギー症状を起こしにくくなると言われています。  
まずは加熱した卵黄を試してみて、1個分問題なく摂取できれば加熱卵白に進みましょう。  
加熱卵白を少しずつ増やしていき、1個分摂取できれば、非加熱(マヨネーズ等)に進みます。  
だいたいポテトサラダ1人前分のマヨネーズで問題なければ卵アレルギーはありません。
- 体調不良・感冒時や、摂取後の激しい運動・入浴、喘息やアトピー症状はアレルギーを起こしやすい因子となります。 そのような日には初めてのものは避けましょう。
- アレルギーをお持ちのお子さんも、症状が出ない量の摂取は継続することが重要です。

### 《食物経口負荷試験について》 ※当院でも平日の午前中に行っています。

食物経口負荷試験とは、アレルギーがある食物を病院内で実際に食べてもらった後、院内で2時間ほど経過観察し、アレルギー症状が出現しないかどうかを確認する検査です。どのくらい

の量まで安全に食べられるかを確認する際などに行います。

食物アレルギーをお持ちのお子さんの多くは、1～3歳くらいの年齢になると少しずつ症状が改善し、食べられるようになるが増えてきます。症状の強いお子さんや血液検査の数値が高いお子さんなど、家で解除を目指すのが危険だったり、親御さんが不安に感じられたりする場合には、食物経口負荷試験を行うことで安全かつスムーズに解除を目指せます。

食物アレルギーに関して大切なことは、必要最低限の除去を行うことです。

過剰な除去はお子さんの食育に不利益をもたらします。

アレルギーでお困りの際には小児科外来にご相談ください。