



こどものアレルギーについて

こどものアレルギーといえば、喘息とアトピー性皮膚炎、そして花粉症を思い出す人が多いでしょう。今ではそこに食物アレルギーが加わっています。食物アレルギーは生活の基本である食で起こるアレルギーであるため、家庭、保育園、学校など日常生活にも大きく影響することで社会的な関心を集めています。
(看護師 松本)

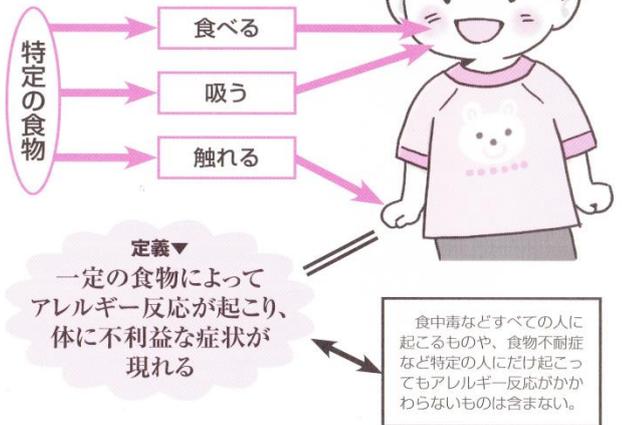
食物アレルギーは赤ちゃんにもっとも多い

食物アレルギーとは本来栄養になるはずの食物を体が受け付けず、じんましんなどの不快な症状が起こることです。とくに赤ちゃんに多い病気で、近年患者数が増えています。わたしたちの体には有害なものが入ってくると排除しようとする働きがあり、これが「免疫」と呼ばれる反応です。ところが、有害でないものにも過剰に反応してしまうことがあります。これがアレルギーで、特定の食物に反応するのが食物アレルギーです。かゆみやじんましんなどの不快な症状が起こります。患者さんの多くは0~1歳の赤ちゃんです。年齢が上がるほど少なくなるのはアレルギーを起こしていた食物を食べても、成長とともに症状が出なくなることが多いのと、原因の診断がついて症状が出なくなるためです。

食物アレルギーとは

アレルギーとは、本来体を守るべきしくみが過剰に働き、不利益な症状を起こすものです。食物によってアレルギー反応を起こすものが食物アレルギーです。

食物が体内に入る経路は、「食べる」以外にもある



▼即時型食物アレルギーの年齢分布

原因食物を摂って1時間以内になんらかの症状が出現し、医療機関を受診した患者さんの数。
日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会
『食物アレルギー診療ガイドライン2012』



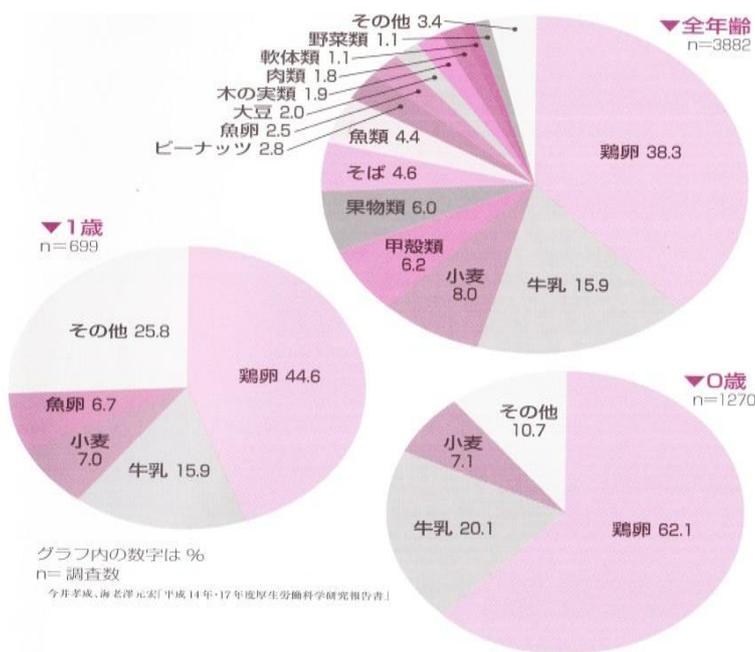
0歳児がもっとも多い

患者さんの大半は子どもで、年齢とともに減少しますが、大人でもめずらしい病気ではありません。



何にどう反応してアレルギーを発症するのか：ある食物を食べると、本人にとってつらい症状が現れる・・・。そのため、食物そのものが原因と思いがちですが、厳密にいうとそうではありません。食物に含まれる成分に反応しているのです。この場合にはたんぱく質が反応のもとで、本来なら栄養となるべき成分を消化吸収できず、体が「異物」とみなしてしまうのです。

アレルギーってなに？：アレルギーの原因となるものをアレルギーといい、食物アレルギーでは食物に含まれる成分、たんぱく質がアレルギーです。小児でアレルギーを起こす頻度の高い食物は鶏卵、牛乳、小麦です。この3つは全体の約3分の2を占め、このほかはピーナッツ、果物、甲殻類、そば、魚卵などが上位を占め、上位10の食物の中で全体の9割にのびります。



血液検査はどういう意味があるの？

食後すぐのアレルギー反応や食物アレルギーの関与が疑われるアトピー性皮膚炎の時には皮内反応や血液検査を行います。目的は体質やアレルギーの「当たり」をつけることです。また、食物アレルギーのほとんどは0歳児に発症しますが、そのうちの多くがアトピー性皮膚炎と合併しています。頭や顔の湿疹が治らないと思っていたら食物アレルギーを合併していたということもあります。医師の指示に基づいたスキンケア（保湿剤、軟膏等）をきちんと行ってもなかなかよくなるということがあれば医師と相談しましょう。



食事は今後どうしたらいいの？

正しい診断に基づいた必要最小限の食物除去を基本として行います。原因の食品を可能な限り摂取させるにはどうすればよいかを医師としっかり相談しましょう。自己判断で、念のため、心配だから・・・と除去をする食品を増やすのは発達にも影響を及ぼすことがあります。

参考資料：海老澤元宏監修「食物アレルギーのすべてがわかる本」（講談社）2016.9.26 発行より

編集後記

猛暑も終わり、食べ物のおいしい季節になりますね。子供とたのしく食事ができるといいですね。



もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30～12:30
午後 16:00～18:00（土曜日17:30）
※土曜日の午後はすべて健診と予防接種の為、診察はしていません。
健診・予防接種 14:30～16:00（予約制）
休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日
TEL 0877-25-9228
HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>