

食育だより

Vol.45



食物アレルギーとは

食べたり、触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫システムが、過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。

免疫



体内に病原体が入ると IgG 抗体ができます。再び同じ病原体が入るとそれを攻撃して、病気が起こるのを未然に防ぎます。

アレルギー



アレルゲンが体内に入ると、IgE 抗体ができます。再び同じアレルゲンが入ると、IgE 抗体がアレルゲンに過剰に反応してアレルギー反応が起きます。

※IgG、IgE・・・免疫グロブリンの一種

食物アレルギーの症状

乳幼児に多いのは即時型食物アレルギーの症状です。原因となる食物を摂取して 2 時間以内に症状が現れます。体の様々な部分に多彩な症状がみられます。

- ・皮膚症状（かゆみ、じんましん）
- ・目の症状（充血、かゆみ、まぶたの腫れ）
- ・口や喉の症状（イガイガ感、唇や舌の腫れ）
- ・鼻の症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）
- ・呼吸器の症状（声がかすれる、のどの締め付け感、咳、息が苦しい）
- ・消化器の症状（腹痛、下痢、吐き気、嘔吐）
- ・循環器の症状（脈が速い、脈が不規則、手足が冷たい、唇や爪が青白い、血圧低下）
- ・神経の症状（ぐったり、意識が朦朧とする、尿や便を漏らす）

これらの症状が現れた場合は注意が必要です。エピペン®の使用や救急車を要請する必要がある場合があります。

※エピペン®・・・アドレナリン自己注射製剤。アナフィラキシーの既往のある患者やリスクの高い患者に処方される。アナフィラキシー症状を一時的に緩和する。使用後は医療機関を受診する。

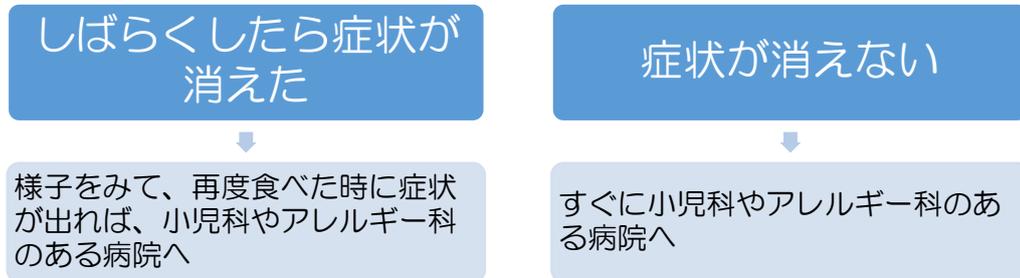
アナフィラキシー

緊急性が高い症状の中でも、一つの臓器にとどまらず、皮膚、呼吸器、消化器、循環器、神経など複数の臓器に重篤な症状が現れる場合をアナフィラキシーといいます。

アレルギーの診断について

離乳食を進めるにつれて食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合でも、保護者の判断で特定の食物を除去するのは望ましくありません。必ず医師により、食物アレルギーの診断を受けることが大切です。

アレルギーの症状がでた時



診断

①問診

②検査（診断を補助する検査）

ア. IgE を証明するための検査（血液検査、皮膚試験）

イ. 食事との関連をみるための除去試験

③食物経口負荷試験（確定診断のための検査）

実際に食べてみてアレルギー症状がでるか調べる

④確定診断（除去の程度を医師に決めてもらう）

※問診で因果関係が明らかな場合、血液検査から経口負荷試験が陽性となる可能性が高いと予測される場合「③食物経口負荷試験」をスキップすることがあります。



安易に除去する食品を増やさない

アレルギーの検査のひとつに特異的 IgE 抗体検査があります。アレルゲンごとの血液中の特異的 IgE 抗体の量（測定値）をわかりやすいように 0~6 にクラス分けしてあります。クラスが高いほどアレルギー症状が起きやすくなります。この検査はアレルギーの診断を補助する検査です。IgE 抗体が存在しても、その反応を抑える IgG 抗体ができるなどして食べられることはよくあります。検査が陽性でも食べられるものは除去せずに、必要以上に除去する食物の種類を増やさないようにします。安全に食べられる範囲を決めることこそが最も重要です。

血液検査（イノムキャップ）の見方

クラス6 アレルギー症状が起きる可能性が非常に高い。

クラス2~ 陽性。クラスが大きくなるほどアレルギー症状を起こす可能性が高い。食べられる場合もあるので、経口負荷試験で確認する。

クラス1 疑陽性。強いアレルギーはないが、アレルギーがないとは言い切れない。

クラス0 陰性。アレルギーを起こす可能性は非常に低い。