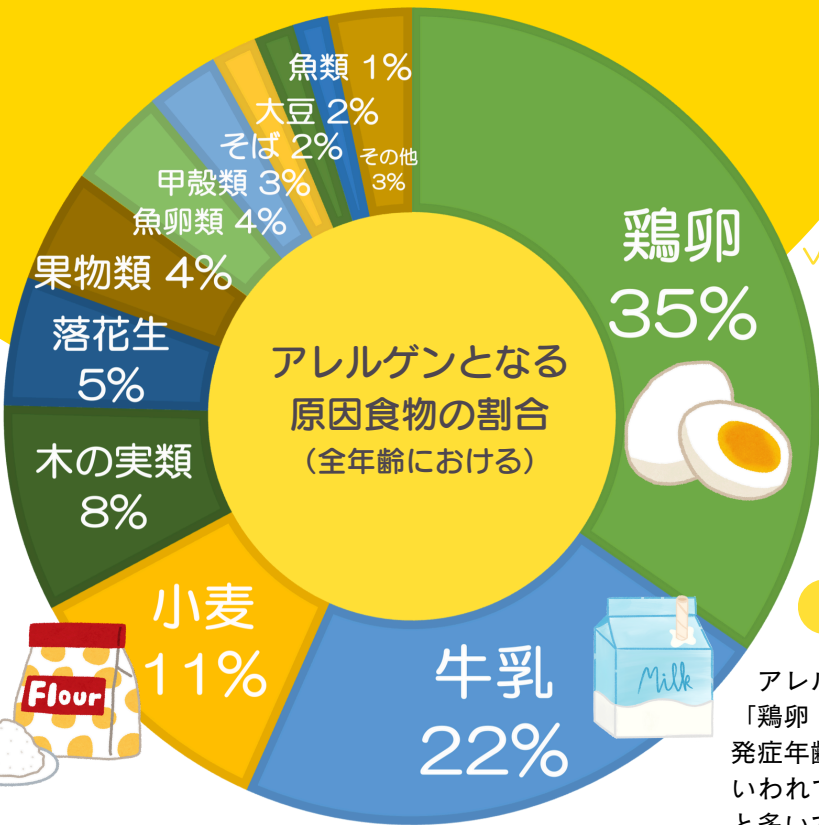


子どもの食物アレルギー



食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲンによって引き起こされるアレルギーです。近年さまざまな理由で「子どもの食物アレルギー」が増えているといわれています。多くは軽い症状のみで大きくなるにつれて食べられるようになりますが、症状は人それぞれで、ひどい場合は命に関わることもあります。正しい知識を身につけて安心して食事を楽しみましょう。

食物アレルギーの基本

アレルギーを起こしやすい食べ物は、三大アレルゲンと呼ばれる「鶏卵（にわとりの卵）・牛乳・小麦」が7割を占めています。発症年齢では、6歳以下が80%で、特に0-1歳が50%と最も多いといわれています。引き起こされる症状としては、皮膚症状が約85%と多いですが、呼吸や粘膜、消化器症状も約30%にみられます。

皮膚	呼吸器	粘膜	消化器	全身
かゆみ・むくみ 赤み・じんましん など	息苦しさ 喘鳴 (ゼーゼー、ヒューヒュー) のどの違和感 声がれ・咳 など	唇や目の腫れ 目のかゆみ・充血 鼻水・くしゃみ など	腹痛・吐き気 嘔吐・下痢・血便 など	不機嫌 顔面蒼白 脈がふれにくい アナフィラキシー*

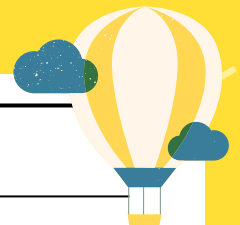
*いくつかの症状が同時に出た状態

子どもの食物アレルギーの特徴

<p>POINT 1 /</p> <p>免疫寛容がある</p> <p>乳幼児期の食物アレルギーは、成長と共に食べられるようになることが多いです。</p>	<p>POINT 2 /</p> <p>最小限の制限</p> <p>子どもの成長にとって栄養は大切ですので、摂取制限は必要最小限を目標にします。</p>	<p>POINT 3 /</p> <p>誤食に注意</p> <p>臨時の相談で最も多いです。いつもと違う状況（出先や外食など）は特に注意が必要です。</p>
---	---	---

食物アレルギー

教えてQ&A



QUESTION 1

食物アレルギーは血液検査で診断できますか？



血液検査だけで食物アレルギーを診断することはありません。

食物アレルギーの診断は、原則として①原因食物を食べて症状が誘発されること、②その食物に対して感作されていることの両方で診断します。血液検査では、食物特異的IgE抗体の検査で②を確認することができます。値が高いと食物アレルギーの可能性は上がりますが、食べ物の種類や調理法・年齢や摂取状況により解釈は異なります。検査値が陽性でも食物アレルギーではないと判断できる例から、陰性でもアレルギー診断に至ることもあります。医師と一緒に結果を正しく理解しましょう。

QUESTION 2

食物アレルギーの症状が出たときの対応を教えてください



原因食物を摂取すると全身に様々な症状が見られるため、しっかり症状の観察をしましょう。症状が軽い場合は、20~30分で良くなることが多いです。ただし緊急性が高い場合は、すぐに救急車を呼んでください。医師から対応の指導を受けている場合はそれに従ってください（臨時薬やエビペン®の使用など）。受診をする場合は、これまでの症状の記録をしておくくと相談しやすくなります。

- ✓ 緊急性の高い症状：繰り返す吐く、強い腹痛、のどが締め付けられる、ゼーゼーする呼吸、強い咳（アナフィラキシーを疑う）が続く、顔などが青白くなる、脈が触れにくい、ぐったりしている など

QUESTION 3

どんなときにアレルギー外来を受診した方がよいですか？



乳児の湿疹が治りにくい場合、複数の食物除去が必要な場合、栄養食事指導が必要な場合、原因食物の特定が難しい場合、アナフィラキシーなど症状が強く出てしまう場合などはアレルギー外来の受診をおすすめしています。そのほか、食物アレルギーの正確な診断や除去解除をすすめるために食物経口負荷試験などの専門的な指導が必要な場合は、いつでも相談してください。

QUESTION 4

食物経口負荷試験はどのようなことをしますか？



原因と考えられる食べ物を単回または複数回に分けて摂取することで、アレルギー症状の有無やどんな量でどの程度の症状がみられるかを確認します。

食物経口負荷試験では、目的やこれまでのアレルギー症状、特異的IgE抗体値等を参考にして摂取量を決めます。摂取後2時間ほどは症状の観察を行いますので、基本的には日帰り入院となります。途中で中等症以上のアレルギー症状が出た場合は、中止して治療を行います。負荷試験結果によって、該当食物の除去を継続するか、どの程度の量であれば自宅で摂取できるかなどの指導を受けられます。