

食物アレルギー

～きちんと知って上手につきあいましょう～



鳥 取 県
鳥 取 県 健 康 対 策 協 議 会
ア レ ル ギ ー 性 疾 患 対 策 専 門 委 員 会

1 食物アレルギーってなあに？

食べた物がアレルゲン（アレルギーを起こす原因物質）となり、異常な免疫反応（正常な免疫は本来からだを守る働き）を介して、じん麻疹・湿疹・下痢・咳などの症状が起こることを一般に「食物アレルギー」と言います。「食物アレルギー」には、いろいろなものがあり、症状の出方に違いがあります。

2 食物アレルギー症状はどうして出るの？

食べ物の中に含まれるアレルゲンが腸から吸収された後、血液を介して皮膚、気管支、のど、鼻、目などの粘膜に到達してアレルギー反応が起こるもので、即時型アレルギー（食物を摂取して2時間以内に症状がでるもの）と遅延型アレルギー（数時間以降に症状がでるもの）とに分けられます。



3 どんな症状が出るの？

○即時型アレルギーによるもの

ある食品を食べると、2時間以内に口の中やのどや目がかゆくなったり皮膚にじん麻疹（みみず腫れや赤い発疹が数時間から1日くらい経つと消える）が出たり、くしゃみや鼻汁が出たり、吐き気が出たり、下痢になったりします。また、時に息苦しくなっ

たり意識がなくなったりするような重篤な全身症状（アナフィラキシーショック）が出現することがあります。

即時型アレルギーとしてよく知られているものに卵、乳製品、小麦、甲殻類、果物、そば、魚類、ピーナッツなどがあります。また、食物が口に接触した時点で、口の中の粘膜のかゆみやじん麻疹が起こり（15分以内）時に全身のじん麻疹も出現するものは特に「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。果物による口腔アレルギー症候群の場合、ラテックスという天然ゴムの成分に対するアレルギーが合併している可能性があります。ラテックスアレルギーでは血圧低下や意識消失（アナフィラキシーショック）をまねくこともあるので、注意が必要です。

また、特殊な即時型アレルギーとして特定の食物（小麦製品、貝、エビ、イカなど）だけを食べたときは何ともないのに、食べたあと運動すると（4時間以内）顔面や四肢、全身に発赤・じん麻疹・くしゃみ・息苦しさ・不快感・血圧低下などが起こるものがあり「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」という病名で呼ばれています。

アナフィラキシーショックのときは救急受診が必要です。



○遅延型アレルギーによるもの

ある食品を食べると、食べてから数時間してから、あるいは翌日に口のまわりが痒くなったり湿疹が出たりします。

漆やハゼなどへのかぶれと同じ反応で、ウルシ科のマンゴーなどでおこります。

* 山いも、パイナップル、イチジクなどでも接触部位にかぶれを起こしますが、これらはアレルギーでなく食物中に含まれる結晶などによる直接刺激でおこると言われています。



4 アレルギーの検査にはどんなものがあるの？

○問 診

「何をどれくらい食べたとき」「どれくらいの時間をおいてから」「どんな症状」が出たのかを詳しく話しましょう。その他、家族のアレルギー体質の有無、普段の生活の様子、今までにかかった病気などは大切な情報です。

○検 査

血液検査（アレルギーに反応する抗体：IgE）やプリックテスト（皮膚を針で刺して検査液との反応をみる検査）という方法があります。

しかし、陽性が出た場合でも、出ている症状との因果関係がうすい場合もあり、検査結果の判断については医師とよく相談しましょう。

* 食物除去試験：問診や食物日誌（必要に応じて）からアレルギーとなっている食物の推定をします。そして、推定した食品を食事内容から完全に除去します。除去により症状の改善がみられたら、その食物が原因の可能性が疑われます。

* 食物負荷試験：アレルギーの症状が改善している状態で原因と思われる食品をもう一度食べてみます。
ただし、時に重篤な全身症状が誘発される可能性があり、どの程度のものを負荷するかは主治医の管理のもとでの実施が勧められます。

5 どんな治療法があるの？

○原因の除去

基本は即時型アレルギー・遅延型アレルギーの原因が明らか場合は原因食物を除去することです。

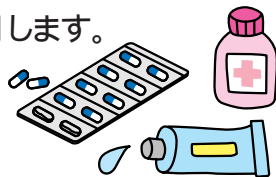
しかし、原因となる食品やアレルギーの程度は、一人一人異なります。食品を除去する程度や範囲、除去期間などは年齢や生活、家庭環境なども考慮して選択することが大切であり、医師と十分相談しましょう。

○薬物療法

食物アレルギーでも症状が軽い場合、学校・保育園で食物除去が完全に行えない可能性のある場合、食物アレルギーが多種類に及んでいて完全な除去が不可能な場合は薬物療法（抗ヒスタミン剤・抗アレルギー剤など）を併用することがあります。

*じん麻疹だけの即時型アレルギーの治療としては、抗アレルギー剤を内服します。ただし、気分が悪かったり、息苦しさや意識の低下があるとき（アナフィラキシーショック）には救急受診による点滴治療や、喘息が起こっていれば吸入治療などが必要です。

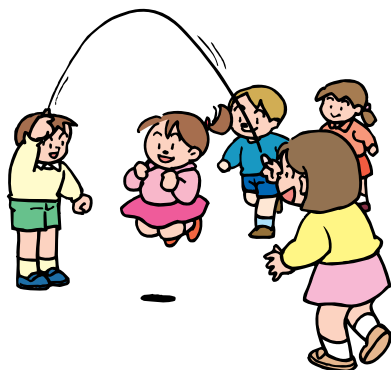
*遅延型アレルギーの症状として、湿疹が出ている時には抗アレルギー剤の内服・ステロイド外用剤を使用します。



< 保育園・幼稚園・学校給食での留意点 >

- ・そば、エビ、カニ、卵、果物などで即時型アレルギーが起こる場合は、給食での除去が必要です。外食の際にも気をつけましょう。
- ・食物アレルギーの中には加熱処理により容易にアレルギー活性を失うものがあり、生では食べられなくても、十分に加熱処理することにより摂取可能となることがあります。自己判断せず医師と相談しながら行いましょう。
- ・除去食の実施にあたっては、子どもの成長、発達に必要な栄養が十分に保証されるように配慮することが重要であり、その目的のために代替食品や低アレルギー化食品を適切に利用することも大切です。
- ・昼食後に運動してじん麻疹や気分不快がおこったりしたときはすぐに先生に言いましょう。

- ・幼稚園・保育園・小学校でどの程度食物除去が必要かを主治医に相談してください。



6 食物アレルギーについてのQ & A

Q：アレルギーの原因として何がが多いのですか？

A：即時型アレルギーでは、小児は多いものから順に卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツ・大豆、大人ではカニ・エビ・そば・小麦・果物などが多くなります。

Q：ほうれん草・なす・そば・たけのこ・里芋・その他脂肪に富む食品、新鮮でない魚介類を食べたあとでからだがかゆくなったり、じん麻疹が出たことがあります。アレルギーなのでしょうか？

A：これらの物質は食べ物そのものがかゆみを起こしやすい物質（ヒスタミンやアセチルコリンと呼ばれる物質）を多量に持っているため、アレルギーの反応を介さずにかゆみやじん麻疹が起こることがあります。

Q：食物アレルギーは大人になるまで治りませんか？

A：乳幼児期に発症した食物アレルギーは成長とともによくなっていくことが多く、特に卵、牛乳アレルギーなどは数年後に軽快し食べられるようになることがほとんどです。それに比べて年長児で発症したそば、カニ、ピーナッツアレルギーなどは大人まで持ち越すことが多い傾向にあります。

Q：低アレルゲン化食品にはどんなものがありますか？

A：低アレルゲン化ミルクとしてはカゼイン分解乳、乳糖分解乳、アミノ酸乳、ペプチドミルクなどがあります。また、低アレルゲン化米、低アレルゲン化大豆などもあります。

Q：口腔アレルギー症候群を起こしやすい食物にはどんなものがありますか？

A：キウイ、メロン、パイナップル、リンゴなどの果物、トマト、セロリなどの野菜を食べたとき起こることが多いようです。

Q：アレルギーを起こしやすい物質を含む食品の表示制度があると聞きましたが？

A：平成14年4月より、食品衛生法により、容器包装された加工食品について、アレルギー物質を含む食品、特に頻度の多い卵、乳、小麦、そば、ピーナッツの5品目（特定原材料）について表示が義務付けられました。加工食品を購入する際はパッケージの表示を確認する習慣をつけましょう。



7 おわりに

食物アレルギーの原因や症状の起こり方は人によって様々です。除去食を含めてどのような対応をとるべきかは自己判断するのではなく、主治医と相談しながら進めましょう。

このパンフレットに関するお問い合わせは
鳥取県福祉保健部健康対策課へ 電話 0857-26-7202
健康対策課ホームページからダウンロードできます。
<http://www.pref.tottori.jp/kenkoutaisaku/>