

私のカルテ

No 350

食物アレルギー

津島市民病院
小児科医師 三輪 剛士

食物アレルギー(以下FA)に悩んでいるお子さんや親御さんは多いと思います。一部の報告では、FAと診断されたことがある子どもは、乳児の約5%、3歳児の16.5%、学童期の2.3%存在すると言われており、多くのお子さん・親御さんが悩んでいます。そこで今回はFAについてお話します。

FAの具体的な症状としては、

皮膚 痒み、蕁麻疹、むくみ

粘膜 目の充血、まぶたの腫脹、痒み、口の中の痒み、イガイガ

気道 咳、ゼーゼー、呼吸困難

消化器 嘔気、嘔吐、腹痛、下痢

などの症状です。また、これらの症状が同時に起きたり、血圧低下や意識障害を伴う場合、アナフィラキシーという状態であり、命の危険を伴います。

子どもがFAを発症する可能性が高まる条件は、いくつか考えられています。まず、ご家族がアレルギー疾患を有している場合は注意が必要です。

また欧米の研究で、ピーナッツをよく食べる家庭では埃の中にピーナッツが多く、子どものピーナッツアレルギー発症が高まったという報告があります。これは、家庭環境でのアレルギー量とFAの関係性を示しています。

さらに、最近提唱されている危険因子として、乳児期のひどい湿疹やアトピー性皮膚炎などの存在が指摘されています。これは、食物がアトピーなどでバリア機能が失われた皮膚から侵入した場合にアレルギーとなり得る、という説に基づいています。この説はまだはっきりとは証明されてはいませんが、現在はかなり有力とされています。

FAの予防に関しては誤解が多いです。まず、妊娠中の母親の食物除去は、全く予防効果が認められていません。完全母乳栄養も、FA予防効果は明確に証明されていません。また、FA発症前からのアレルギー用ミルクの使用や、離乳食を遅らせたりアレルギーとなりやすい食物を予め除去することも、全く予防効果は認められていません。

前の段落でお話したような皮膚トラブルが存在した場合のスキンケアに関しては、有効性を示唆する研究結果が複数報告されており、十分な証明はされていませんが、乳児期のスキンケアは重要と考えます。

FAとの付き合い方をお話しします。アレルギー除去は必要最低限でなくてはなりません。「念のため」や「心配だから」という理由だけでの除去は慎み、加熱や少量など発症しない範囲では摂取するよう心がけましょう。しかし、体調やアレルギー摂取後の運動などで症状が誘発されることがあるので、摂取可能量は医師と相談しながら決めていきましょう。

食物の除去や制限を行っている場合は栄養バランスが崩れる可能性があるため、その他の食品で補うようにしてください。たとえば牛乳アレルギーの場合は、幼児期であってもアレルギー用ミルクなどの代替品でカルシウムを補うことが望ましいです。

またアレルギーを誤って食べてしまう「誤食」予防のために、家族、親戚、集団生活を行う園や学校、子を預ける可能性がある友達やその親にも、周知させる必要があるでしょう。

外食の際にも、積極的に店員さんにアレルギーの使用の有無を確認しましょう。この際、店員さんによっては料理内容を十分理解していない可能性があるため注意してください。露店や試食が多いイベント会場などは誤食のリスクが極めて高いため、細心の注意が必要です。

万が一症状が出てしまった場合の対処法や、緊急性を伴う場合の判断方法など、主治医に予め聞いておきましょう。

FAは、お子さんやご家族の負担・ストレスを出来るだけ少なくすることが肝要です。主治医とのコミュニケーションをしっかりと取りながら上手に付き合ってください。