

食物アレルギーについて

講師 大阪府立呼吸器アレルギー医療センター
小児科医長 高岡 有理先生

本研修では、事前にグループワークを実施し、普段の業務においてアレルギー相談で困っていることについて話し合った。高岡先生にはそれらの解決策を講演の中に取り入れてお話をいただいた。講演内容は以下のとおりである。

【食物アレルギーの現状】近年、食物アレルギーをもつ子どもは増加傾向にある。原因食物として最も多いのは鶏卵であり、次いで乳製品、小麦、ピーナッツの順である。症状としては、皮膚症状が最も多く、次いで呼吸器症状、粘膜症状、消化器症状などがある。最近では、口腔粘膜に局限した接触性の食物アレルギーである「口腔アレルギー症候群」も増加している。患者の多くは先行して花粉症を有しており、花粉によく似た抗原を有する生野菜や果物などが原因となる。たとえば、スギ花粉とトマト、ブタクサ花粉とウリ科の植物（メロン、スイカ、きゅうり）など。また、乳幼児で発症した鶏卵・牛乳・小麦等のアレルギーについては3歳までに約50%、学童までに80~90%が耐性を獲得するが、学童期以降に発症した甲殻類・小麦・ソバ・ピーナッツ等のアレルギーは乳幼児期発症例に比べて耐性獲得率は低いといわれている。

アトピー性皮膚炎の子が食物アレルギーをもつ割合は、乳幼児では50~70%、学童期以上では10%程度である。多くの保護者は、湿疹=食物アレルギーと思いがちだが、本当に食物が原因なのかしっかりと見極めることが大切である。また、皮膚暴露は経口暴露に比べてアレルギーを引き起こしやすいともいわれており、アトピー性皮膚炎をしっかりと治療し、湿疹をなおしておくことが食物アレルギーの予防のためにも大切である。また、妊娠・授乳中の母親の食事制限によって子どもの食物アレルギーを予防できるという報告はないので、妊娠・授乳中は特定の食材に偏らず、バランスよく栄養をとることが大切となる。また、離乳食の開始時期についても、遅らすことによる予防効果はないので、通常どおり5~6か月頃に開始することが望ましい。

【食物アレルギーの治療と基本】アレルギー治療の基本は「必要最低限の除去とバランスのと

れた食事」である。必要最低限の除去とは、不必要な食物制限をしないこと、加熱などにより食べられる範囲のものは食べることである。例えば、そばや甲殻類などを「アレルギーになりやすいから」と除去したり、「卵アレルギーだから」という理由で、魚卵や鶏肉などまでも除去している場合がある。また、兄弟姉妹が卵アレルギーだからという理由で本人に症状がないにも関わらず除去している場合もある。保護者の独断による必要以上の除去は、栄養の不足・偏りを招く危険性がある。正しい情報提供、栄養指導が必要となる。食物アレルギーの検査についても、血液検査陽性=食物アレルギーというわけではない。本来は、経口負荷テストによる症状等の確認が必要である。血液検査はあくまで症状誘発の可能性をある程度推測できるものなので、数値だけで保護者が自己判断しないことが大切である。栄養指導の際には、「いつ・どこで・何を・どのくらい食べたら・どんな症状がでたか」など摂取食物と症状の関係について具体的に確認する必要がある。

食物アレルギーがあっても“安全”で“健康的”かつ“楽しい”食生活を送るためには、「食物アレルギーへの正しい理解」と「社会の多くの人の理解」が必要となる。特に、保育園・学校等では、食物アレルギー、アナフィラキシーの予防として保育園・学校では安全面をより重視した原因物質の確実な除去が必要となる。アナフィラキシーへの対応は時間との闘いである。職員全員がエピペンの必要な子どもを把握し、エピペンの保管場所を知っていること。注射のタイミングと方法を知っていることが大切である。緊急時に備えて日ごろから職員全員で意識しておくことが重要である。

研修の最後には、アナフィラキシーの第一選択薬であるアドレナリン自己注射薬（エピペン）の使用法の説明・実演があった。このほか、実際の患者さんの例を上げたお話など、とても身近で分かりやすい内容の講演であった。今回学んだことを、今後の業務に生かし、正しい知識の普及・啓発に努めたい。

(文責 行政 萩里早紀)