

食物アレルギーとは何だろう？

★ 食物アレルギーとは

食物を食べてアレルギー反応を起こし、皮膚のかゆみ、発赤、じんましん、顔がむくむ、ゼーゼー、せき、呼吸困難、吐く、下痢などの症状がでることをいいます。

ひどいときはアナフィラキシーショック（顔色が悪い、ぐったりする、意識が低下する）になります。

★ 原因食物

年齢別による原因食物の順位と頻度を以下の表にしめします。

	0歳	1歳	2-3歳	4-6歳	7-19歳	20歳以上
第1位	鶏卵 62%	鶏卵 45%	鶏卵 30%	鶏卵 23%	甲殻類 16%	甲殻類 18%
第2位	乳製品 20%	乳製品 16%	乳製品 20%	乳製品 19%	鶏卵 15%	小麦 15%
第3位	小麦 7%	小麦 7%	小麦 8%	甲殻類 9%	そば 11%	果物類 13%
第4位		魚卵 7%	そば 8%	果物類 9%	小麦 10%	魚類 11%
第5位		魚類 7%	魚卵 8%	ピーナッツ 6%	果物類 9%	そば 7%

(食物アレルギーの診療の手引き 2005 より)

★ 特徴

乳児期では5～10%にみられ原因は卵、牛乳、小麦などが多く、成長とともに 80～90%がなおってきます。一方、学童期では1～2%で、原因はエビ、カニ、ソバ、ピーナッツが多く、学童で新たに発症した場合は乳児期に比べなおりにくいと言われます。

- ・ 乳児期では、食物アレルギーにアトピー性皮膚炎を合併することが多い。
- ・ 乳幼児期では成長すると多くの人が原因食物を食べても症状が出なくなります。

★ 原因食物を探す

食事内容と症状の起こり方を食物日誌に記録することが大切です。この食物日誌を手がかりに、血液検査の結果などを参考にして原因の食物を診断します。

★ 治療

原因となる食物を除去する食事療法が中心ですが、除去の程度は個別の対応が必要です。除去食を続ける期間は個人差がありますが3ヶ月から数年間は必要となります。

(食品によっては長期間除去を続けられないものもあります。)

自己判断で除去や制限解除をしないでかかりつけ医に相談しましょう。

必要があれば、薬物療法を併用します。

アナフィラキシーショックがある場合は急いで救急車を呼んでください。

