

食物アレルギー

最近の考え方を知っていますか？

★ それって食物アレルギー？

赤ちゃんが初めて卵ボーロを食べて、口の周りが赤くなり腫れました。3歳の子どもがいつも食べていた魚を食べてじんま疹が出ました。それって食物アレルギーかもしれませんね。確かめるために元気で体調のよいときに、同じ食べ物を単独で食べてみましょう。食べて何も出なければ食べ物以外の原因が考えられます。同じようにくり返し症状が出る場合は、その食べ物が原因だと思われれます。

★ じんま疹が出ました。原因の食べ物は食べたらいけないのでしょうか？

全く食べないでいるとかえってその食べ物に対する過敏性が増すと言われています。かかりつけ医によく相談して、食べられるものから少しずつ食べていきましょう。体がだんだんと慣れていって食べられる量が増えていきます。乳児期にアレルギーがあっても、3歳になると卵は30%、牛乳や小麦は60%の人が普通に食べられるようになります(耐性獲得)。

★ 最近の食物アレルギーの考え方

1. 妊娠中から授乳中の母親の食べ物は、アレルギーの発症に影響しません。
2. 離乳食の開始時期は食物アレルギーの発症に影響しないので、普通に4～5か月で開始して構いません。
3. 原因の食物成分が皮膚からくり返し吸収されていった場合、食物で起こるアレルギー反応は悪化します。
4. 原因の食物成分を口から少しずつ食べていった場合、だんだんアレルギー反応が起こりにくくなります。

★ 正しい診断をするために

1. 同じ食べ物を食べたときに、くり返し症状が出ることが診断につながります。
食べることと、症状が出ることに関連性があることが重要です。
2. 血液検査は補助的なものなので、それだけでは診断できません。
検査が陽性で食べられる場合もあるし、陰性で症状が出る場合もあります。
検査だけでは不必要な食物除去の原因となることがあるので注意が必要です。



★ アレルギーを起こしにくくする方法は？

1. 新生児や乳児は、スキンケアをして皮膚を守りましょう。
2. すでに湿疹がある子どもは、できるだけ早く湿疹の治療を始めましょう。
3. 離乳食は普通に始めて、いろいろな食材をバランスよく与えて体を慣れさせましょう。

★ アナフィラキシーを起こした場合の対応は全く異なります。

アナフィラキシーを起こしたことがあるお子さんが誤食すると非常に危険です。

アナフィラキシーを疑う下記の症状が重複してみられる場合は、必ず医療機関を受診してください。

皮膚	● 全身が赤くなる	● 広範囲のじんま疹	● 強いかゆみ	● むくみ
消化器	● 嘔吐の繰り返し	● 持続する強烈な腹痛		
呼吸器	● のどや胸の締め付け	● 声のかすれ	● 犬が吠えるような咳	
	● 喘鳴	● 持続する強い咳	● 呼吸苦	
全身症状	● 意識混濁	● チアノーゼ	● ぐったり	
	● 脈が触れにくい	● 不整脈	● 尿・便失禁	