

食物アレルギー①

食物アレルギーとは、体を守るはずの免疫システムが、本来は無害なはずの食べ物に対して、過剰に反応してしまうようになった状態をいいます。

通常の免疫システム



アレルギー



症状

食物アレルギーには幾つかのタイプがありますが、食物を摂取して2時間以内に症状が現れる「即時型」が最も典型的です。特に☆印のついた症状が見られた場合、迅速な対応が必要になることがあります。

- ◎ 皮膚の症状 (かゆみ、じんま疹、赤み)
- ◎ 目の症状 (結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ)
- ◎ 口・のどの症状 (口・のどの違和感、唇・舌の腫れ)
- ◎ 鼻の症状 (くしゃみ、鼻汁、鼻つまり)
- ☆ 呼吸器の症状 (声のかすれ、のどがしめ付けられる感じ、咳、息が苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする)
- ☆ 消化器の症状 (腹痛、吐き気、嘔吐、下痢)
- ☆ 循環器の症状 (脈が速い、脈が触れにくい、手足が冷たい、唇や爪が青白い)
- ☆ 神経の症状 (元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす)

上記☆印の症状の中でも、一つの臓器にとどまらず、複数の臓器に重篤な症状が現れる場合を『アナフィラキシー』と呼びます。アナフィラキシーは急速に進行することがあり、生命をおびやかす可能性のある『アナフィラキシーショック』に至ることがあります。アナフィラキシーおよびアナフィラキシーショックは、緊急性が高く、迅速かつ適切な対応 (エピペン®等) が必要になります。

参照: よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014(独立行政法人 環境再生保全機構)
食物アレルギー診療ガイドライン2016(日本小児アレルギー学会 食物アレルギー委員会)

食物アレルギー②

検査

- ① 問診が最も重要です。アレルギー症状が出た時のことを詳しく教えてください。
 - 何を、どれくらい食べましたか？
 - 食べてから症状が出るまで、どれくらいの時間がたちましたか？
 - 症状はどれくらいの時間で消失しましたか？
 - 症状の特徴（例：じんま疹が胸全体に出た、ゼーゼーした、等）は？
 - 同じような食品を食べた時に、同じような症状が出ましたか？
- ② IgEを証明する検査として、血液検査(抗原特異的IgE)や皮膚試験(プリックテスト等)を行います。【診断を補助するための検査です】
- ③ 実際に食べてみて、アレルギー症状が出るか調べる「食物経口負荷試験」を行います。【診断を確定するための検査です】

※①で因果関係が明らかな場合や、②で抗原特異的IgEが高値で経口負荷試験が陽性となる可能性が高い場合は、③を省略する場合があります。

※血液検査の結果が陽性であっても、安全に食べられる食品もありますので、保護者の方だけで判断せず、専門医に相談しましょう。

治療

食物アレルギーの治療は、大きく分けると、症状の発現の予防のために行う「食事療法」と、症状が発現した場合に行う「薬物療法」などからなります。特に、食事療法は、日常的に行う必要がありますので、「安全性の確保」と「生活の質の向上」が重要です。正しく原因アレルゲンを診断し、必要最小限の食品除去により、アレルギー症状を起こさずに「食べること」が目的ですので、専門医に相談し、除去食品や除去の程度を決めてもらいましょう。

その他

- ① 学校生活管理指導表、保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表を記載してもらいましょう。食物アレルギーを有する児が、安全に楽しく集団生活を送ることができるように、色々な職種の人たちが情報共有するための大切な書類です。
- ② 災害時に備えて、清潔な水、誤食したときの緊急薬、普段安全に食べている食品等(3日分程度)の備蓄を心がけましょう。