

熱田小児科クリニック掲示板

3月のテーマ 『食物アレルギーについて』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

食物アレルギーとは…食物アレルギーは、食べたり触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫のシステムが、過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。

食物アレルギーのタイプについて

1、食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎

乳児のアトピー性皮膚炎には、食物アレルギーが原因になっていて、アレルゲン食品の除去によって、湿疹が軽快する場合があります。ただし、こうした場合でもしっかりとスキンケアすることが大切です。

2、即時型食物アレルギー

原因となる食物を摂取して、2 時間以内に症状が現れます。体の様々な部位に、以下のような多彩な症状がみられます。これらの中でも特に注意すべき症状は☆印のついた「呼吸器の症状」「循環器の症状」「神経の症状」「消化器の症状」です。これらの症状が見られた場合、迅速な対応（エピペンの使用や救急車申請、輸送など）が必要になることもあります。

①皮膚の症状…かゆみ、蕁麻疹、赤み（紅斑）

②目の症状…結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ

③口、のどの症状…口、のどの中の違和感、イガイガ感、唇、舌の腫れ

④鼻の症状…くしゃみ、鼻汁、鼻づまり

⑤呼吸器の症状☆…声がかすれる、犬が吠えるような咳、のどがしめつけられる感じ、咳、息が苦しい（呼吸困難）、ゼーゼー、ヒューヒューする（喘息）、低酸素血症

⑥消化器の症状☆…腹痛、吐き気、嘔吐、下痢

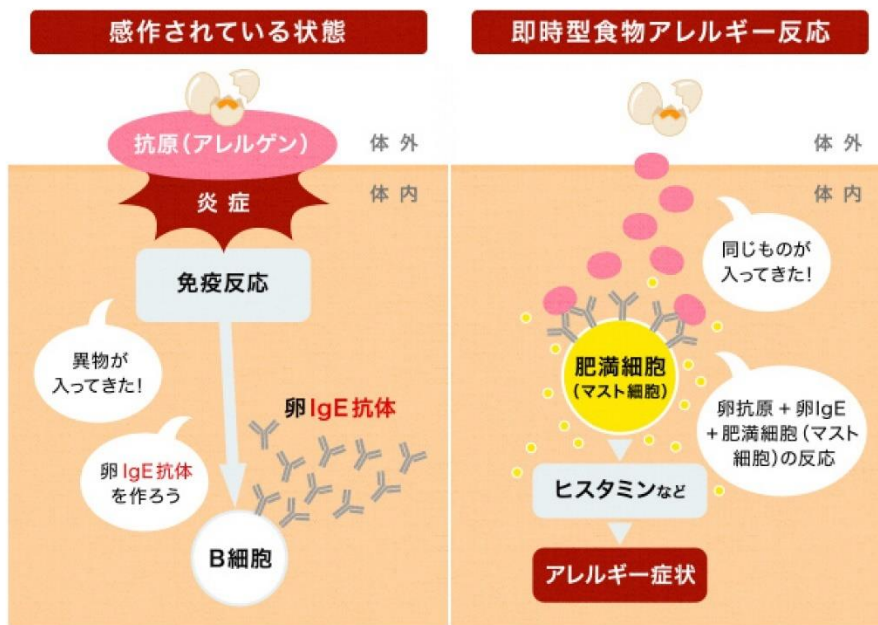
⑦循環器の症状☆…脈が速い（頻脈）、脈が触れにくい、脈が不規則、手足が冷たい、唇や爪が青白い（チアノーゼ）、血圧低下

⑧神経の症状☆…元気がない、ぐったり、意識がもうろう、不機嫌、尿や便を漏らす（失禁）

3、口腔アレルギー症候群

その人にとって果物、野菜の新たなアレルゲンとなったタンパク質を含む食品を加熱せず生に近い状態で食べた時に、口の中でピリピリしたり、耳の奥のほうか

かゆくなったり痛くなったりする、過敏症状が起こるようになります。これが「口腔アレルギー症候群」です。このアレルゲンは消化酵素に弱いので、胃で消化されてしまいます。基本的に、大量に摂取するなどの場合を除けば、強い症状の原因にはなりにくいと考えられます。花粉症と関連します。



食物アレルギーを予防しよう!!

妊娠中の食生活が原因ではない

以前は食物アレルギーは、原因となる食物を妊娠中のお母さんが食べすぎたからとか、母乳を介してなりやすくなると言われていたため、妊娠中や授乳中に食物アレルギーになりやすい食物を避けるお母さんも多くいました。

しかし、最近の研究がすすんで、妊娠中や授乳中に原因となる食物をさけても予防効果がないことがわかってきました。このため妊娠中や授乳中にある特定の食物を除去する必要はありません。

原因は妊娠中や授乳中の食生活ではない

原因のひとつは湿疹

現在わかっている原因としては、いくつか要因があります。

その一つは、新生児期から乳児早期に湿疹などがあり皮膚が汚いと、湿疹のある部位などから食物が体の中に入り食物アレルギーになりやすくなるということです。

通常の皮膚は外界の異物を体の中に通さないようにしっかり防壁していますが、湿疹があると、皮膚バリア機能が低下しており、そこから食物が体内に入りやすくなります。侵入した食物が体の中に入ると、異物と判断され、以後、本来有害のはずの食物を食べたときに、アレルギー反応が起きてしまいます。

湿疹などの皮膚の状態が関係

大切なのはスキンケア

では、どうしたら湿疹を防ぐことができるのでしょうか？

お母さんのお腹の中にいた時にお母さんから男性ホルモンや女性ホルモンといったホルモンが伝わっており、生まれてからもしばらくはそのホルモンの影響がでます。したがって、新生児期から乳児早期には新生児のニキビや胎毒性湿疹などの湿疹がでやすくなります。

この湿疹を予防するためにはスキンケアが大事です。

お風呂上り、できれば15分以内に保湿剤を体にかけてあげましょう。

湿疹が出た人は、まずお風呂で乳幼児用の石鹸でやさしく洗って、よく洗い流してあげましょう。それだけでよくなってきます。それでも改善なければ、強めのステロイドを塗ってあげましょう。1カ月健診でお薬は処方できるので担当の医師にお伝えください。

なお、湿疹が出て、すぐに食物アレルギーになるわけではありません。湿疹は、もともとアレルギー体質に加え、いくつかの要因も加わってできるので、あわてなくてもいいでしょう。ただし放置はお勧めできず、予防していくのが大事です。

やさしく洗って、よく流す

1ヶ月検診でお薬も出せるので気軽に相談を

お風呂のあと15分以内に保湿をする

離乳食は遅うやない

また「赤ちゃんの消化管は未発達のため、早く食べ過ぎると食物アレルギーになりやすい」と言われていましたが、現在は、むしろ消化管から吸収されたものは、食物アレルギーになりにくいということがわかってきました。

このため、離乳食が始まったら、卵や乳製品、小麦といったアレルギーになりやすい食物を避けるのではなく、離乳食の本や離乳食教室で推奨されているとおりにおすすめしていくことが大切です。

ただし、初めて食べるものは少量から始め、卵はしっかり火が通ったものから始めましょう。

離乳食は推奨されている通りにすすめましょう