

汗ばむ日が多くなり、子どもたちは活発に外遊びする季節となりました。思いっきり遊んだあとのおやつは子どもにとって食事とは違った「食べる楽しさ」を味わうことができますね。しかし、食べたことで「体が赤くなった」や「体にぶつぶつが出た」などアレルギー反応が出てしまったというお子さんもおられます。

食物アレルギー



★食物アレルギーとは・・・

・原因食物を摂取後に免疫のメカニズムを介して、生体に起こる不利益な反応のことです。♡・・・・・・

★食物アレルギーの症状・・・

①皮膚・粘膜の症状（皮膚・眼・口）

- ・じんましん、赤くなる、痒くなる
- ・眼が充血、腫れる、白眼がぶよぶよになる、涙が出る
- ・舌がピリピリする、喉がイガイガする、喉がつまった感じ、口の中がかゆくなる
- ・湿疹が悪化する

②呼吸器症状（鼻、気管、気管支）

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・咳、喘息発作、息が苦しくなる

③消化器症状（胃・腸）

- ・吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

④全身症状 アナフィラキシーショック

- ・血圧低下・活動性低下（ぐったりする）、脈が早くなる、意識がおかしくなる。
- ・アナフィラキシーに進展するかどうかは、時間とともに症状がひどくなって行くかどうかで判断します。



★食物アレルギーの症状が起こった場合・・・

軽い皮膚症状だけで比較的元気な場合は様子を見てよいが、じんましんが全身に広がったり、咳や呼吸が苦しくなるなどの呼吸器症状や嘔吐、腹痛などの消化器症状が出てくる場合は、すみやかに受診が必要です。血圧が低下し、ぐったりとなり、意識状態が悪くなって重篤化していく危険があるからです。



★食物アレルギーの原因には・・・

- ・全体で見れば原因として多いのは、①鶏卵、②牛乳、③小麦、④ピーナッツ、⑤果物、⑥魚卵、⑦甲殻類、⑧ナッツ類、⑨そば、⑩魚類 の順
- ・年代別に、新たに発症しやすい原因の順番は
0歳：①鶏卵、②牛乳、③小麦 4～6歳：①果物、②鶏卵、③ピーナッツ
1歳：①鶏卵、②魚卵、③牛乳 7～19歳：①甲殻類、②果物、③鶏卵、小麦
2、3歳：①魚卵、②鶏卵、③ピーナッツ

★診断・・・

- ・ある特定の食物を摂取した後にアレルギーの症状が出たかどうかの詳細な観察をします。
食物日誌（食事内容や生活の記録など）をつけると良いです。
- ・本人、家族のアレルギー疾患の有無
- ・必要によって血液検査（好酸球の増加、特異的 IgE 抗体）
- ・病歴と検査から疑わしい食物について除去・負荷試験を行います。
疑わしい食物を1～2週間完全に除去し、症状が改善するかどうかをみます。
症状改善後、その食物を負荷して症状が再現するかを調べます。
乳児期発症の食物アレルギーの関与するアトピー性皮膚炎の場合、経母乳負荷試験を行います。

★治療・・・

食事療法

- ・基本は原因食物の除去を行います。（消化管粘膜の炎症を抑え、悪循環をたつ）
- ・一定期間の除去後、少しずつ食べられるようになることが多いです。



アレルギーマーチ

アレルギーマーチとは、アレルギーの症状がアトピー性皮膚炎から年齢を重ねると喘息や花粉症に変動してくることで、食物アレルギーがあると、その後吸入性抗原に対するアレルギーを生じる確率が高くなるので、乳児期よりその対策をしておく方が良いです。

具体的には、ほこり・ダニ、カビ、ペット（毛のある動物）、タバコの煙、の除去対策です。

気になることがあればご相談下さい。アレルギー外来を行っています。

当小児科のアレルギー外来では、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、喘息などの管理を行っています。一般外来よりゆっくりと時間をかけてお話いただけるように設定していますので、ご希望の方はご相談ください。