



【食物アレルギーについて】

数年前、調布市で小学生に起きた食物アレルギーによるショック死以後、食物アレルギー対策が学校、幼稚園、保育園などで徹底されるようになっていきます。

【アレルギーのしくみ】アレルギー反応は、人間に備わった防禦システムで侵入してきた異物に対し排除ないし撃退しようとする「免疫」と呼ばれる反応の事です。細菌ウイルスなどの感染症に対しては身を守るために必要不可欠なシステムですが、食物は体にとって有害ではないにもかかわらず異物として過剰な免疫反応を呈する場合があります。卵アレルギーなら卵のある蛋白成分に対して IgE 抗体という鑄型を作り、それがマスト細胞にくっつきヒスタミンなどの物質を分泌してアレルギー症状が起こるという仕組みです。

【食物アレルギーの症状】まず皮膚症状として、蕁麻疹が多くの場合出現します。かゆみ、むくみが伴います。次いで嘔吐、腹痛など消化器の症状、喘息のように呼吸が苦しくなる呼吸器症状、目がかゆい、鼻がつまる、のどがかゆいなどの粘膜症状、それらが重なりぐったりして意識がもうろうとしてくる状態をアナフィラキシーと呼びます。こうなると命の危険があります。また、新生児では人工乳を与えて血便が出てミルクアレルギーと分かる例もあります。

【原因食品】赤ちゃんの食物アレルギーの3大食物は、卵、牛乳、小麦です。いずれも初めて食べさせて、蕁麻疹、嘔吐などの症状が出て発見されることが多いです。その他、大豆、そば、魚介類、ナッツ類、果物、野菜など様々な食物にアレルギーを持つ人がいます。

【対策】原則は、「正しい診断による必要最小限の原因食物の除去」です。正しい診断とは、確かにその食品を食べたことによる症状か、原因食物に対する IgE 抗体が陽性か、を診断してもらいます。卵でも卵白が原因なのか、卵黄も危ないのかなど性格な診断を受けましょう。必要最小限の除去とは、症状が出る食物のみ除去する、卵アレルギーの中にもつなぎで入っている加工食品は大丈夫ならその範囲は許容する、原因食物でも食べられる範囲内は許容するという意味です。

【治療】アレルギー症状の種類はそれぞれなので対症的に行われます。蕁麻疹だけなら抗ヒスタミン剤の治療、喘息症状なら気管支拡張剤の吸入や点滴、ステロイドの投与、嘔吐に対しては鎮吐剤、アナフィラキシーと判断されるときは緊急的にエピネフリンなどの蘇生薬も使われます。アナフィラキシー経験者には、「エピペン」という緊急時に自分でも注射できる注射薬を常備していることもあります。学校では、教師も打てるマニュアルが作られています。

【耐性の獲得】年齢によるアレルギー症状の軽減、すなわち耐性の獲得が期待できます。これを免疫寛容とも言います。特に卵、小麦などは摂取可能となるケースが多くみられます。かつてアレルギー症状があった児でも IgE 抗体の低下がある場合、症状をきたす確率は下がっている可能性があり、専門医による食物負荷テストによって許容できる範囲を決めてもらうことがあります。また、離乳食で生後初めて摂取する時期についても早い月齢で負荷した方が腸管での免疫寛容を誘導して食物アレルギーやアトピー性皮膚炎を予防できるという研究が最近10年位、世界中で出ています。アレルギーが怖くて離乳食を遅らせることは意味がないだけでなく不利な結果をもたらすことにもなるのです。