

N F 通信

ice arther

Vol.26



column

01

専門家コラム

西村医院 小児科医師 洲上 佐智子さん



アレルギーを知ろう 食物アレルギー

食物アレルギーはある特定の食べ物を食べたり触れたりした後にアレルギー反応が現れる病気です。食物アレルギーは赤ちゃんの時期が最も多く年齢が上がるにつれて減っていきます。原因食品は年齢によって異なります。乳幼児期は卵、牛乳、小麦の順に多いです。年齢が上がるにつれて減りますが、フルーツ、甲殻類(エビ、カニなど)が増えます。最近はクルミやナッツ類も増えています。原因の食物とアレルギー症状の関連を明らかにする事が診断につながります。血液検査でわかる抗原特異的IgE抗体も参考になりますが確定診断はその食品を食べてみて症状が現れるかどうかを確認する「食物経口負荷試験」が必要です。食物アレルギーが判明した場合には以下の5つの原則に従って「必要最小限の除去」を目指します。

管理の原則

- ①正しい診断に基づき、食べると症状が現れる原因食物のみ除去します。
- ②原因食物であっても「症状があらわれない量」までは食べることを目指します。
- ③十分な誤食防止対策を行います。周囲の人たちの理解を促すために情報を共有しましょう。
- ④食物除去に伴う栄養摂取不足を防ぎましょう。
- ⑤症状が誘発されても適切に対応できるよう、準備しておきましょう。

日本アレルギー学会HPより

食物アレルギーの予防について

妊娠中や授乳中に母親が特定の食物を除去することは効果が否定されていて推奨されていません。乳児に対して特定の食物摂取時期を遅らせることも推奨されていません。離乳食の開始時期を遅らせたり、予防的に除去することは経口免疫力を誘導する機会を失う事になります。結果的に食物アレルギー感作を進行させてしまいます。自己判断や血液検査の結果のみを根拠とした食物除去は行わず、医師による正しい診断に基づいて、最小限の食事制限を心がけましょう。

食物たんぱく誘発胃腸症(消化管アレルギー)ってなに？

消化管アレルギーは1990年代から世界的に発症が増加しています。主に生まれてすぐの新生児から乳児に多く、原因となる食物(粉ミルクなど)を摂取してからしばらくして、嘔吐や血便、下痢などのお腹の症状、または体重が増えないなどの症状があります。特徴としては一般的な即時型食物アレルギー(IgE依存性)と違って蕁麻疹や咳、鼻水やゼイゼイといった症状がないことです。疑われる場合は主治医に相談しましょう。食物たんぱく誘発胃腸症(消化管アレルギー)と診断されたら原因除去をします。粉ミルクの場合は代替えのミルクを使用します。一般的な即時型食物アレルギーで使用する抗ヒスタミン薬やアドレナリン筋肉注射(エピペン)は無効なので注意が必要です。

幼児期のうちに治ることが多いので、定期的な食物負荷試験で確認します。

NF 通信

ice arther

Vol.26



column

02

NFリレーコラム

鈴木 大樹さん



今しかない時間を大切に過ごしてね、とよく周りから言われます。頭ではわかっていましたが、9ヶ月まで成長した息子を目の前にすると、新生児だったあの頃が懐かしいなと強く思います。

育児の毎日本当にあっという間に過ぎていきますが、もう二度とやってこないこのときを写真や動画だけではなく目や耳など五感で感じて残していきたいです。NF通信もその一つとなれば幸いです。

あなたも投稿してみませんか

採用者には、こども商品券贈呈！

