

## 食物アレルギー

たちばな小児科アレルギー科クリニック 院長  
橋 淳 先生

食物アレルギーとは本来生きるために必要な食べ物が、体に良くない症状を起こしてしまうことです。食物アレルギーが起こると「皮膚が痒くなる、赤くなる、目の周りがむくむ」「喉や口の中が痒くなる」「せきが出る、呼吸困難を起こす」「お腹が痛くなる」「吐く」などの症状を起こすことがあります。ひどい場合には「ぐったりする、意識を失う」などのショック症状を起こすことがあります。

アレルギー反応を起こすことが多い食物は卵や牛乳、小麦、大豆、そば、ピーナツ、果物、甲殻類などですが、あらゆる食物でアレルギー反応を起こす可能性があります。

原因食物の特定には、これまでのエピソードや経過が最も重要です。血液検査で陽性でも食べられる場合も多く、また陰性でも症状がでる場合もあります。原因となる食物が分かったら日々の生活で、それらの食物を除去します。除去する食物は最小限にすることが肝心です。食物を除去している間は栄養バランスを保つようにしなければなりません。医師や栄養士による助言を受け、献立を工夫していきましょう。

乳幼児期に発症した卵や牛乳、小麦、大豆などの食物アレルギーは食べられるようになることが多いです。定期的に受診して検査を行い、それまでの経過や食物負荷試験などで食べられると判断されれば制限の解除を進めます。

アレルギー症状が現れたときは安静にして医師と相談して決めた対応を取りましょう。また、すぐに医療機関へ行けるよう準備をしておきましょう。症状が良かった場合でも、数時間は注意深く経過観察しましょう。様子が少しでもおかしいと思ったときにはすぐに病院へ行きましょう。

食物アレルギーがあること、どのような食物に反応を起こすか、症状が現れたときなどのようにする必要があるので、園や学校生活を送る上で、事前に協力してほしいことや対処方法などを具体的に相談しておくことが大切です。