

# 5

## 食物アレルギー

### ① 食物アレルギーについて

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る免疫というシステムがあります。この免疫が本来無害なはずの食べ物に対して、間違って異物と認識し（感作といいます）、体内から排除しようと過敏に反応してしまう状態のことを食物アレルギーといいます。

乳児期の食物アレルギーの有病率は約10%と云われていますが、多くは成長とともに治っていきます。症状は発疹、蕁麻疹、咳、おう吐、下痢など様々な症状がでできます。

食物アレルギーと診断されたら、症状が出る原因となる食物の「必要最小限」の除去が必要になります。成長に合わせて、血液検査や負荷試験を参考にして摂取できる量を確認し、除去を解除していきます。

乳児期で原因となる食べ物は卵、乳、小麦が大部分を占めます。これらの食材は加工品にも頻繁に使用されるため、除去を行う際に食事の準備を含め食生活に大きく影響を及ぼします。また多品目を除去する場合には栄養上の問題も考えなければなりません。食物アレルギーかもしれないと思ったら自己判断でむやみに食事制限をせずに、医療機関を受診し、

