

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てきます。

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、

きちんと診断を受けましょう。

② 食物アレルギーでもスキンケアが大事です。症状の出ない量は食べた方がいいです。

食物アレルギーになる要因に湿疹が深く関わっています。最近の研究で炎症のある皮膚（湿疹）に食物の成分が付着するとアレルギーの感作が進むと云われており、逆に腸管を経由して食物を体内に取り込むと食物アレルギーになりにくくなると考えられています。

発症を予防する観点からは、湿疹の治療をしっかり行い、感作が成立する前に経口摂取を行うことが大事です。食物アレルギーが心配だからといって、漠然と離乳食の時期を遅らせるのは逆効果です。不安がある場合は、離乳食を進めるにあたり、新しく始めるものは1日1品にして、少量から開始していきましょう。

また発症してしまった場合でも完全に除去することはできるだけ避け、症状のでない量が分かるなら、その範囲内で摂取を続けることが大事です。