

子どもの健康と病気の予防②5

－ 食物アレルギーの新しい考え方 －

小宅医院 小宅民子

食物アレルギーとは、特定の食物に対し免疫反応が過敏に働いてしまい、からだに様々な症状をひき起こしてしまう現象です。乳幼児の5～10%、学童期の1～3%に食物アレルギーがあると考えられています。

従来、食物アレルギーは、「食物の経口摂取によってアレルギー症状が誘発される」と考えられてきました。近年、食物アレルギーは、経口摂取による食物感作ではなく、アトピー性皮膚炎などの皮膚のバリア破壊から、食物が皮膚を通して、食物アレルギーを引き起こすと報告されています。

食物アレルギーの診断は、①特定の食物摂取によりアレルギー症状が誘発される。②それが免疫学的機序によることを確認します。①は問診や食物経口負荷試験などにより、②は血液検査(特異的IgE抗体検査)や皮膚テスト(皮膚プリックテスト)を行います。

以前は、アレルギーの原因と考えられる食物を制限する方法で管理・治療が行われていました。現在は「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去」を行います。必要最小限の除去とは、①食べると症状が誘発される食物だけを除去する。②「念のため」や「心配だから」という理由で必要以上に除去する食物を増やさない。検査から原因と疑われ除去している場合は、必要に応じて食物経口負荷試験を実施し、診断を確定する。

②原因食物でも症状が誘発されない「食べられる範囲」までは食べることができる。食べられる範囲の量を除去する必要はなく、むしろ食べられる範囲までは積極的に食べることが推奨されています。

「必要最小限の原因食物の除去」は医師の診断・管理のもと行われます。自己診断せず、食物アレルギーを疑う場合はまずかかりつけ医に相談しましょう。

食物アレルギーの新しい考え方の5つのポイント!

- ①食物アレルギーは、特定の食物に対し免疫反応が過敏に働き、症状を引き起こす
- ②診断は、特定の食物摂取によりアレルギー症状が誘発されること、それが免疫学的機序によることを確認する
- ③食物アレルギーの管理・治療は「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去」
- ④小学校入学前には百日咳、ポリオの免疫が弱まる
- ⑤「必要最小限の原因食物の除去」は医師の診断・管理のもと行う

