

『小児科医に聞こう！』

小児の食物アレルギー ～診断と適切な除去食～

小児科 山田克彦

2012年9月1日

他のページにもありますように佐世保中央病院小児科では、3年前から毎月「小児科医と話そう」という催しを行っています。育児中のお母さん方には、子供の健康に関して仕入れたい情報がたくさんあると思いますが、現代社会はインターネットを筆頭に、多数のメディアが過剰な情報をまき散らす割にはその内容は保障しない、という世の中です。そこで「小児科医と話そう」では、診療の合間に伝えきれない、子供の健康や病気に関して知っていただきたいことを、図や表、イラストなども使ってお伝えしてきました。

さて、3年も続けていますとけっこうな量の図やイラストが出来上がってまいります。病院に話を聞きに行く時間がとれないお母さん方にも、少しお役に立てるコンテンツが作れないかと思い、この度、「小児科医と話そう」のウェブ版、『小児科医に聞こう！』を始めました。ご興味のある方はお立ち寄りください。

さて本題です。第1回目は食物アレルギーの話です。

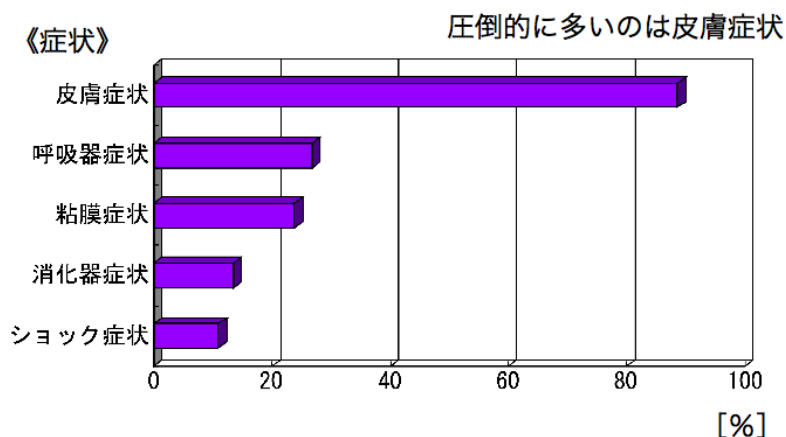
乳幼児の食物アレルギーは10人に1人ともいわれ、子を持つ親、保育や教育にたずさわる人たちの間では身近な病気ですが、最近では小麦のたんぱく質を含んだ石鹼の使用で小麦の食物アレルギーを発症した成人の例が多数報道されるなど、あらためて子供たちだけの問題ではないことも再認識されるようになりました。

まず食物アレルギーとは何でしょうか。それは、特定のたんぱく質を含む食品を食べた際に生じる、その人にとって不利益な、体の免疫反応のことです。食物アレルギーの症状も様々で、じんま疹やかゆみ、湿疹の悪化などの皮膚症状、目や口のかゆみ、充血、腫れ、咳や喘息発作、呼吸困難などの呼吸に関する症状から、イライラする、ウトウトするなどの神経症状、血圧が保てなくなって倒れてしまうショック症状などもあります。

おなじように食物から健康を害する食中毒は、食物に付着している細菌が増殖したり、あるいは細菌がヒトに有毒な毒素を出すためにいろんな症状が現れ

るものです。牛肉の生肉が問題だと言われているのは、牛肉に付着している病原性大腸菌が強い毒素を出すからです。

食物アレルギー症状の内訳



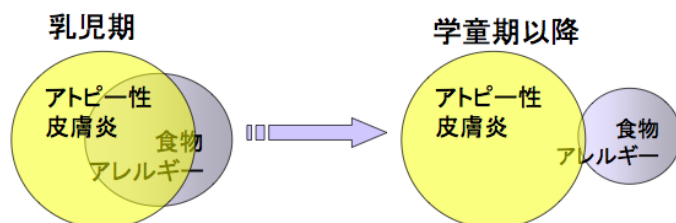
しかし食物アレルギーの場合は、症状の原因は食物そのものなので、ふつうは消化吸収されてヒトの栄養になるべきものです。これが一部のアレルギーの体質を持つ人には免疫的な拒否反応が起きてしまい、これをアレルギー反応と呼んでいるわけです。

「アレルギー」という言葉を心理的な拒否反応の例えに用いる表現を見かけることがありますが、繰り返しますが食物アレルギーは免疫反応の異常であって、好き嫌いや甘やかしとは関係ありません。症状の中でも特に恐れられているのが「アナフィラキシー」とよばれる、全身性の即時型アレルギー反応で、死に至ることもある恐ろしい病態です。しばしば血圧が低下して生命の維持が危うくなる状態の「アナフィラキシー・ショック」と混同されますが、ショックは最重症の形の一つというだけで、例えばじんま疹が出たと思ったら咳が出だした、など別の症状が2つ以上表れる時には「アナフィラキシー」だととらえるべきものです。

さて、食物アレルギーの症状でもっとも多いのは皮膚症状ですが、しばしば食物アレルギーとアトピー性皮膚炎との関係が論じられています。アトピー性皮膚炎は、皮膚のバリア機能の障害が主な原因で起こるもので、食物アレルギーはその原因の一部に過ぎません。ただし0歳から2歳くらいの乳幼児では、アレルゲン（アレルギーの原因物質）とされた食物を除去することで皮膚の状

態が良くなることはよくある事で、両者には関係が深いと考えられています。ただし、大きくなるにつれて関係が薄くなっていくのも事実で、皮膚症状のコントロールのための食物除去がいつまでも必要、というわけではありません。

食物アレルギーとアトピー性皮膚炎の関係



- アトピー性皮膚炎の原因は皮膚のバリア機能の障害がおもで、食物アレルギーは原因の一部。
- ただし、0～2歳児では両者の関係は深い。
- 年長児以降のアトピー性皮膚炎には、食物アレルギーにはあまり関与していない。

原因食物自体も年齢によって変わります。小学校に上がるまでの乳幼児の食物アレルギーでいちばん多いのは卵で、次が乳製品です。ただし、これらは小学校に上がる頃までに軽くなっていくことが多く、20歳以上の成人では卵も牛乳も、原因食物で多い方から5番以内にも入ってきません。

年齢別の主な原因食品

	0歳	1歳	2-3歳	4-6歳	7-19歳	20歳以上
第1位	鶏卵	鶏卵	鶏卵	鶏卵	甲殻類	甲殻類
第2位	乳製品	乳製品	乳製品	乳製品	鶏卵	小麦
第3位	小麦	小麦	小麦	甲殻類	そば	果物類
第4位		魚卵	そば	果物類	小麦	魚類
第5位		魚類	魚卵	落花生	果物類	そば

原因食物の診断はどうするのでしょうか。食物アレルギーの診断には、あきらかに誘発されたと考えられる症状、例えばピーナッツを食べたとたんじんま疹が出て、呼吸困難におちいった、というような症状があったかどうか。また、アトピー性皮膚炎など、慢性の皮膚炎の原因として食物アレルギーを疑っている場合には、何を食べた時に皮膚症状が悪くなっているかを記録する「食物日誌」が有用です。よく「アレルギーの血液検査」と呼ばれているのは、特異的IgEという検査を指して言っている事が多いです。ただ、特異的IgEは、その症状が食物アレルギーである確率をある程度推定するだけのものです。それでもタマゴや乳製品、小麦ではある程度信頼できる検査ですが、米や野菜、大豆、芋、肉類などでは検査が陽性でも、実際に食べたら何も起こらない事も少なく、絶対の検査ではありません。食物によっては血液検査より皮膚試験の方が信頼度が高いものもあります。

食物アレルギーの診断

- あきらかな症状（ピーナッツを食べた直後からの蕁麻疹と呼吸困難、など）
- **食物日誌**による症状と食物の因果関係の推定
- **血液検査**（特異的IgE）：卵、牛乳、小麦ではある程度信頼できるが、米、野菜、大豆、芋、肉類では検査が陽性でも無症状のことが多い
- **皮膚試験**：食物によっては血液検査より信頼度が高い
- **経口負荷試験**：重い症状が誘発される場合があるが、最も確実な診断法

もっとも確実な診断法は、実際にその食物を食べてみる方法で、これを経口負荷試験と呼びます。経口負荷試験はアレルギー反応の誘発をみる検査ですが、万が一の事態を想定せねばならず、その食べ物がアレルギーの原因である可能性を疑っている以上は、病院で医者目の前で行うべきものです。入院設備がある病院なら、一泊ないし日帰り入院で病室で行うことが望ましいとされています。アナフィラキシーを含めて強い症状が予測される場合には、症状が誘発された場合に必要な治療を迅速に行うために、点滴をした上で試験を行います。

食物除去のポイント

- 診断が正しく、不適切な除去でないこと
- 除去によって不足する栄養素を、適切な代替食品で補うこと
- 混入や誤食を避ける知識、工夫、根気
- 誤食による症状誘発時の対応の準備
- 医師との連携
- 悪質なアトピービジネスにだまされない

食物アレルギーは、不適切な診断、たとえば過剰な診断と食物除去などを行うと、子供さんもお家族も本来必要なかったはずの様々な負担を抱え込む事になりますから、医師による診断がなされるべきです。

原因食物がわかったら、原因食物の必要十分な除去を行います。一言で除去とは言いますが、育ち盛りの子供の食品から特定の食べ物を除去するのは、けっこうな大仕事です。子供の発育を阻害するような過剰な除去であってはいけないし、ある食物を除去する場合に不足する栄養素は何なのか、他の食物でどのように補うのか、原因食物を間違って口にしないための知識や工夫、間違っで症状が出てしまった場合の対応、など色々な準備が必要になります。

除去食によって不足する栄養素

除去食品	不足する栄養素	代替食品
鶏卵	たんぱく質	魚、肉、大豆、牛乳
牛乳	たんぱく質 カルシウム	魚、肉、大豆、鶏卵 アレルギーミルクが必要
小麦	穀類として 料理用の粉	米 コーンスターチ、くず粉、片栗粉
エビ・カニ	なし	不要
魚	たんぱく質 カルシウム ビタミンD	他の魚、肉、卵、牛乳 豆腐、海藻、青菜 卵黄、干し椎茸、きくらげ
果物	ビタミンやミネラル	他の果物、野菜、加熱調理

食物除去による子供の栄養障害は、1990年代までの、代替食品がなかなか手に入らず、医学的な知識の普及も今ほど進んでいなかった頃には、例えば子供が痩せこけているような極端なケースも少なくありませんでした。今はそれほど目立った栄養障害は少なくなりましたが、きちんと計測すると除去食を開始する前に比べて発育が悪くなっている事はよくあります。食物除去を行うにあたっては、栄養士による指導を受けられた方が良いと思います。

加工食品に含まれる アレルギー表示（食品衛生法）

特定原材料等の名称	
義務	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
推奨	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

※例外規定：含有量がごく微量のもの（1g中数 μ g以下）、容器が小さく表示させる面積が足りないもの、店頭で包装されるもの、原材料が明らかなもの（オムレツ、マヨネーズ、パン、うどん、など）、外食店や出店

現在では、食物アレルギーの原因になりやすい7つの食物については、加工食品でも原材料の記載が義務づけられていますから、記載の義務がない「例外規定」に注意された上で、店頭で売られている加工食品を選ぶ事も可能です。

学校や園との話し合い

- 持っているアレルギー疾患の伝達・確認
 - 園・学校への携帯薬の伝達・確認
 - 食物アレルギーの詳細の伝達・確認
 - アナフィラキシーの既往、対応の伝達・確認
 - 緊急連絡先の伝達・確認
 - 食物アレルギーの症状を発現した場合は一人で帰宅させないことを伝達・確認
- 以上を学校と話し合い、合意しておく

除去食療法を行う場合には、家庭だけではなく、学校や幼稚園、保育園にも

協力していただく必要があります。アレルギー症状の予防と、起きてしまった場合の対応についても十分に伝えてください。関係各団体から様々な診断書の様式も出されていますので、医師に相談して書いてもらおうと良いです。

食物アレルギーは、原因食物や予想される症状も様々なら、家庭での生活環境、集団保育、教育現場の状況も千差万別です。ですから対応についても、一律の模範解答はなく、お母さん方が「主治医」になったつもりで理解を深めていただきたいと思います。

(小児科 山田克彦)