

食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、アレルゲン（原因になる食物）を食べたり触ったりすることで、体にとって良くない症状が起きてしまう病気です。日本の有病率は、乳幼児で約10%、小学生以上で約5%です。

1 診断

問診（現在までの摂取状況や、食べて症状が出た時のお話を聞きます）と、検査結果から、適切に診断できるようにします。

2 検査

(1) 血液検査

結果は1週間ほどでわかります。

(2) 皮膚テスト

疑いのある食物そのものか、皮膚テスト用の薬を皮膚につけて、赤くなったり、膨疹ができたりしないか確認します。約20~30分程で終わります。

(3) 食物除去試験

疑いのある食物を1, 2週間食べないようにして（除去して）、症状が改善するか確認します。自宅で除去し、受診時に状況を確認させていただきます。

(4) 食物経口負荷試験

原因と考えられる食物を実際に少しずつ食べてみて、症状がでるのか調べます。

3 治療

基本は、原因食物を除去する食事療法です。食べられる食物をしっかり見きわめて、食べられるものは食べていく「**必要最小限の除去**」※がポイントです。

原因食物を除去しつつ、誤って食べたり触ったりして症状がでてしまった時の対処方法を身につけます。症状がでてしまった場合に備えて、薬（飲み薬、重症な方には自己注射薬）を処方することもあります。また、卵、小麦、乳など大きくなると食べられるようになることが多い食物に関しては、年齢が大きくなるのに合わせて食べられる量を増やしていき、治っていく経過を一緒にみていきます。

※「必要最小限の除去」とは

1 症状が出る食物だけを除去する

除去しなければならないのは、あくまでも「食べるとアレルギー症状が出る」食物だけです。症状が出たかどうか疑わしい場合や、血液検査や皮膚検査で陽性だったという理由だけで、その食物を完全に除去するのは勧められない場合があります。

2 原因食物でも“食べられる範囲”までは食べる

症状が出る食物であっても、加熱、加工によって症状なく食べられるものや、少量なら食べられることがあります。そうした“食べられる範囲”は成長とともに増えていくことも多いのです。ただその範囲を自己判断で決めることは危険なので、主治医と相談して範囲を考えます。そのために、食物経口負荷試験が必要であることも多いのです。

担当 小児科部長 中農 昌子