

## 食物アレルギーの発症予防・重症化予防



## ●食物アレルギーのおさらい

食物アレルギーの症状は？

アレルゲンを摂取した後、**2時間以内**（遅くとも3時間以内）に  
皮膚・粘膜症状  
消化器症状  
呼吸器症状  
神経症状

最近多く報告されている**卵黄による食物蛋白誘発胃腸炎FPIES**  
摂取してから数時間後に複数回の嘔吐（下痢・ぐったり・発熱）

## ●心配なアレルギー症状は？

- ・繰り返し吐き続ける、吐いた後も具合悪そう
- ・おなかの強い痛み
- ・声がかすれ、犬が吠えるような咳
- ・ゼーゼーする呼吸
- ・持続する咳込み
- ・息がしにくい
- ・唇・爪が青白い
- ・意識もうろう
- ・ぐったり
- ・失禁

アナフィラキシー  
かも・・・

## ●食物アレルギーと勘違いしやすい症状

- ・食後のじんましんでも食物アレルギーとは限りません  
じんましんは様々な原因で起こります  
食べ物が原因になることは2～3%程度
- ・かゆみのない口周囲の発赤は、症状と考えずに済ませず  
→不必要な除去や検査を防ぐことができます
- ・アレルゲンに接触して赤くなっても、食べて症状が出ないことはよくあります

## ●アレルギー検査は何のため？

- ・血液検査や皮膚テストだけでアレルギーは診断できません
- ・血液検査で数値が出ていても（感作されていても）、皮膚テスト陽性でも、症状が出ない人はたくさんいます
- ・食べてみての症状を一番優先して診断します
- ・再現性があるかも大切です
- ・生活管理指導表は、ほとんど症状から記載しています
- ・血液検査の数値が出ているだけで除去を指示され、いつ食べられるようになるのかと困っている人がまだいます

## ●食物アレルギーの歴史

2000年頃、妊婦や授乳中の母親・乳幼児に**予防的に食物制限**が行われていました。

すると、アレルギーが減少するどころか**増加**してしまいました。

2008年、**口から食べることで過剰なアレルギー反応を起こさない仕組み**が作られる一方、**湿疹などの皮膚からアレルゲンが入り込むと、アレルギーが増強されてしまう**という考え方が出てきました。

さらに、

乳児期にピーナッツを含むお菓子を与えるイスラエルのこどもと、  
乳児期にピーナッツを控えるイギリスのこども

を比較すると、

イギリスのこどもではピーナッツアレルギーの発症が**10倍高い**  
と報告されました。



乳児期に食べることによって食物ア  
レルギーの発症予防ができるのでは  
ないか？

## ● 食物アレルギーの発症予防

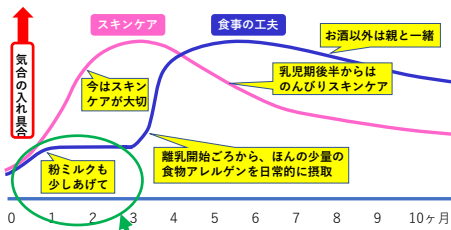
### ポイント1

アレルゲンになりやすい食品を、できるだけ早期に  
まんべんなく摂取する

### ポイント2

とくに乳児期前半（離乳食を中心にさまざまな食品  
が摂取できるようになるまで）の皮膚の状態を良好  
に保つ

## 食物アレルギーを予防する工夫



皮膚のきれいな赤ちゃんでも、1~2ヶ月の間完全母乳の後  
粉ミルクを飲むと、アレルギー症状を起こすことがある

## 卵



ほとんどの離乳食の本に、始めは卵黄からと書かれているので、  
アレルギーになりやすい卵白の開始が遅れてしまいます。  
できれば卵黄、卵白と交互あるいは同時にすすめていくことをおす  
すすめします。

使いやすい食品は、卵ボーロです。

卵白が入っています（1粒でゆで卵の1/800ぐらい）ので卵ボーロ  
1粒をつぶして、離乳食を開始する頃にあげてみて、後は増やして  
良いと思います。

## 乳



可能でしたら混合栄養にすることをおすすめします。

生後3日以降、14日以内に開始しましょう。

量は1日1回10mlでも大丈夫です。

哺乳瓶を受けつけない赤ちゃんはスプーンやスポイトでもよいです。

母乳の良さを否定するものではありません。

離乳食開始後に牛乳をよく使う状況であれば、粉ミルクを使う必要  
はありません。

## 小麦



以前の離乳食の表には、離乳期初期（5~6ヶ月）からパン粥がす  
められていて、それで問題はありませんでした。もちろんうどんも  
いいです。

1歳近くになってはじめてパンやうどんを食べるとそれまでに食物  
アレルギーになっていて、症状が出るがありますが、離乳の開  
始時期にほんの少しからスタートならば、その頃はまだアレルギー  
になっている可能性は低いので、むしろ安全です。

### ●エビ、カニなどの甲殻類

エビとカニのアレルギーは共通抗原によるものがほとんどなので、手に入りやすいもので良いです。海老のスープ、お菓子の「1歳からのかつばえびせん」を乳児期にちょっとあげてもいいです。

### ●ピーナッツ

生後6ヶ月頃になったら、ピーナッツクリーム小さじ2杯をお湯小さじ2～3杯と混ぜて冷まし、それを全部ではなくほんのひと口食べさせてみる。ピーナッツの豆やピーナッツクリームそのものをあげるのは、喉に詰まらせてしまうことがあるのでやめましょう。

### ●ソバ

パパやママがお蕎麦を食べるときに、ほんの少しあげて確認しておくのがおすすめです。離乳食が始まった頃でもいいので、1cmでも2cmでも分けてあげてください。

### ●クルミ・カシューナッツ・アーモンド・マカデミアナッツ・ゴマなど

近年増加しており、また症状が重い、治りにくいなど問題になっています。特に、家族が好きなききは、皮膚から感作の機会も多いので、粉状にしたものを耳かき1杯ぐらい(最初はもっと少ない量からはじめると安心)与えていると、予防できる可能性が高いです。

## ●食物アレルギーの重症化予防

- 食物アレルギーになっても、不必要な除去をせず、食べられる量から少しずつ増やしていきます。
- 完全除去が必要なお子さんはほとんどいません。
- 完全除去をしている間に感作がすすみ、重症化することを防ぎます。
- 完全除去をしていると、こどもがその食べ物を嫌いになってしまいます。

## ●まとめ

- 食物アレルギーは発症予防・重症化予防ができる時代になっています。
- 離乳食開始前は、できるだけ皮膚をいい状態にしましょう。
- 離乳食開始後は、幅広く色んな食材を早めに食べましょう。
- 食物アレルギーになっても、完全除去ではなく早めに食べて治します。
- 今後の課題は木の実アレルギーになっています。