



■ 食物アレルギーとは

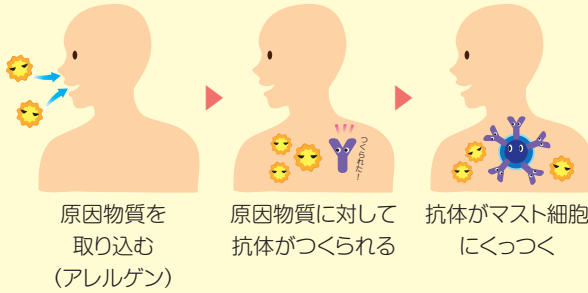
アレルギーとは、自分の体を守る「免疫」の反応がエラーを起こすことです。

免疫が過敏に働き、アレルギーとなります。

体の中では、こんなことになっているピッ



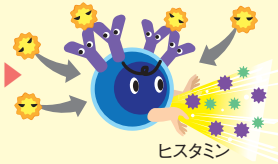
アレルギーのプロセス



原因物質を取り込む (アレルゲン)

原因物質に対して抗体がつけられる

抗体がマスト細胞にくっつく



ヒスタミン

再び同じ原因物質が入ってくると、IgE抗体にひっかかり結合。するとヒスタミンなどの化学伝達物質が放出されて、かゆみなどの症状に!!



特定の食品を食べた後に、こんな症状が出たら注意!

じんましん	かゆみ	まぶたの腫れ
目の充血	鼻づまり	口唇の腫れ
舌の違和感	のどのかゆみ	せき
息苦しい	嘔吐	下痢
頭痛	頻脈	顔面蒼白

これらをいくつか併発して急激に悪化するものを「アナフィラキシー」といい、血圧低下・意識を失うなどのショック状態を「アナフィラキシーショック」といいます。



すべての方に身近に感じてほしい 大人の食物アレルギー

監修

千葉県医師会

椿 俊和 医師



▼ 食物アレルギーって？

私たちの体には、細菌やウイルスといった異物が侵入してくると、それらを撃退して体を守るうとする「免疫」という働きが備わっています。

食物アレルギーは、この免疫システムがエラーを起こし、特定の食べ物を害のある異物と勘違いして排除しようと働き、自分自身の組織を傷つけてしまう現象です。

アレルギーの原因となる物質を「アレルゲン」と呼びますが、アレルゲンとなる食べ物には人によって様々で、複数のアレルゲンに対してアレルギーを起こすこともあります。

症状は多岐にわたり、最も多いかゆみ・じんましんなどの皮膚症状の他、咳などの呼吸器症状、目の充血などの粘膜症状、下痢などの消化

食物アレルギーは21世紀に入ってから急増し、中でも大人になってから突然発症する人が年々増えています。それまでは平気だった食べ物の原因となり、ある日突然、激しいアレルギー症状で深刻な事態に陥る人もいらつしやいます。食物アレルギーの常識は数年前から大きく変化しているため、正しい最新情報を得ておきましょう。

■ 年齢による変遷(臨床型)

新生児から成人までの食物アレルギーの変化をみてみましょう。

【新生児】 消化器症状 (育児用ミルク)

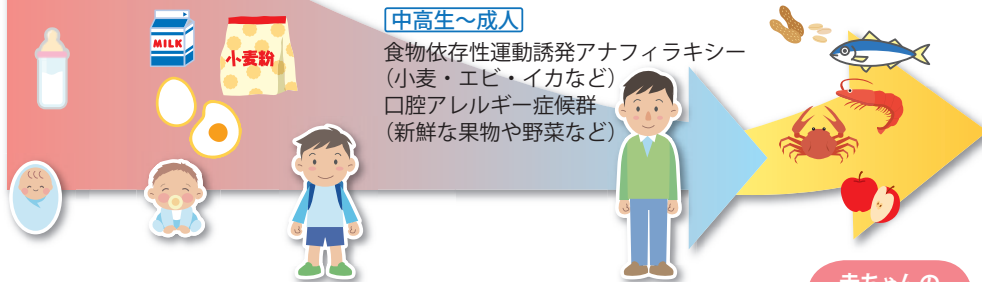
【新生児～幼児】 アトピー性皮膚炎の悪化 (鶏卵・牛乳・小麦など)

【乳児～幼児】 じんましん・アナフィラキシー (鶏卵・牛乳・小麦・ソバ・魚類など)

【学童～成人】 じんましん・アナフィラキシー
(甲殻類・鶏卵・魚類・ソバ・ピーナッツ・果物類など)

【中高生～成人】

食物依存性運動誘発アナフィラキシー
(小麦・エビ・イカなど)
口腔アレルギー症候群
(新鮮な果物や野菜など)



■ 食物アレルギーのタイプ(赤ちゃんから大人まで)

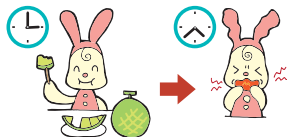
食後1～2時間以内に体に変化が起こる「即時型」のタイプをみてみましょう。

赤ちゃんの
アレルギーを
含めると
4タイプあるピッ



1 即時型症状

食後2時間以内に、じんましん・咳・呼吸困難を起こすタイプで、重篤な場合はアナフィラキシーショックを起こします。



2 新生児・乳児消化管アレルギー

ミルクの食物タンパクが原因となり、アレルギーを起こします。症状は、新生児や乳児が血便や下痢などの消化器症状を起こします。



3 食物アレルギーの関与に関する乳児アトピー性皮膚炎

乳児のアトピー性皮膚炎は、食物アレルギーが原因になっていて、原因物質を除去することによって、湿

疹がよくなる場合があります。(アトピー性皮膚炎の中で食物アレルギーの合併率は乳幼児では約40%ほど)



器症状など様々です。複数の症状が重なることもあれば、個別に現れることもあります。中でも、全身に複数の症状が現れ急激に悪化する状態を「アナフィラキシー」と呼び、さらに、命に関わる危険な状態を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

▼ **突然発症する大人のアレルギーに注意!**

食物アレルギーは、発症した年齢によって特徴が異なることも覚えておいて欲しい点です。昔は、食物アレルギーといえば、卵や牛乳などによる乳幼児のアレルギーが一般的でした。その多くは乳児期に発症し、小児期のうちに自然寛解*します。(※特別な治療をしなくても、自然に症状が無くなること)

ところが、近年では大人が突然発症するケースが増えて問題となっています。それまで普通に口にしていたり、好物で年中食べていた食べ物が原因となり、ある日突然アレルギーを発症することがあるため、誰にとっても他人事ではありません。

消化機能の発達とともに治っていくことの多い子どものアレルギーに比べ、大人のアレルギーは一度発症すると治りにくく、生涯にわたって続くケースも珍しくありません。

さらに、子どもの3大アレルギーが卵・牛乳・小麦であるのに対し、大人のアレルギーは果物・野菜や、エビ・カニなどの甲殻類が多いことがわかっています。

また、食物アレルギーの症状といえば、赤ちゃんから大人まで、原因食物の摂取後にじんましんや息苦しさなどを起こす「即時型症状」が最も一般的です。しかし、大人のア

4 特殊型

● 口腔アレルギー症候群及び

ラテックス・フルーツ症候群

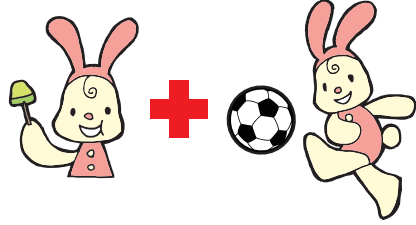
花粉飛散時に症状が悪化することが多く、花粉が原因物質だと考えられており、同じIgE抗体が果物や野菜アレルゲンにも反応するために起こります。食物摂取後、15分以内に口の中がイガイガピリピリしたり、かゆくなります。アレルゲンが消化されると反応しなくなるため、口の中の症状だけのことが多いですが、たくさん食べると全身症状が出ることもあります。



※ ほかに「非即時性」があります。食物摂取後2時間以上して発症。食物との関係が見つかりにくい。(原因食物摂取後6～12時間程度で発症する遅発型と48時間経過して発症する遅延型があります。)

● 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

まれな疾患ですが、食べただけでは症状が出ず、食後に運動することでアナフィラキシーが起こります。発症ピークは10～20代で1.5対1で男性が多い)



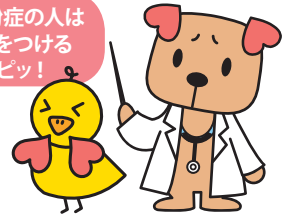
● 近年に多い口腔アレルギー症候群の原因花粉と食品例

例えば、桃を食べるとアレルギー症状が出る場合、そのルートを調べると、大もとの原因はハンノキの花粉に含まれるたんぱく質です。それは、桃のたんぱく質と似ていることでハンノキのIgE抗体と呼ばれるたんぱく質が反応して、アレルギー症状が出ます。

※ 原因物質は異なりますが、同じ形をしたたんぱく質があると、特異的IgE抗体、それらの原因物質にくっついて、アレルギー症状が出る場合があります。

花粉症の原因物質	花粉との関連が報告されている食品例
カバノキ科 (シラカンバ・ハンノキ)	バラ科果物 (リンゴ・モモ・サクランボなど) マメ科 (大豆・ピーナッツなど)
イネ科 (オオアワガエリ・カモガヤ)	ウリ科果物 (メロン・スイカなど)
キク科 (ブタクサ・ヨモギ)	セリ科野菜 (セロリ・ニンジンなど) ウリ科果物 (メロン・スイカなど)

花粉症の人は
気をつける
ビツ!



レルギーでは、「特殊型」と呼ばれる症状が、子どもよりも多くみられるという特徴があります。

その一つが、果物や野菜で口の中が腫れたりかゆみが出たりする「口腔アレルギー症候群」で、花粉が飛散する時期に悪化するケースが多々みられます。

もう一つは、食べただけでは症状が出ず、食後2時間以内に運動をするとアナフィラキシーが起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。食後に激しい運動をする機会のある学生や成人の方達には、ぜひ覚えておいて欲しいアレルギーです。

また、アレルギーには鼻から吸い込んだり、皮膚から吸収されたアレルゲンが症状を引き起こすこともあります。

原料に小麦を含む石けんを使用していた人たちが小麦アレルギーを発症した例が有名ですが、近年の研究によって、湿疹などで荒れている皮膚からアレルゲンが侵入するとアレルギー反応が起こりやすくなることがわかっています。

毎日使う化粧品などの中にもアレルゲンが含まれていることがあるため、注意が必要です。

▼ 原因食物の特定と除去で、しっかり対策

気になる症状が出て食物アレルギーを疑ったら、迷わず専門の医療機関を受診してください。

適切な検査を受け、原因となっている食物が何かを正確につきとめ、治療していきましょう。

検査

検査前には、問診を行います。

1 血液検査

血液の中にアレルギー反応を起こすIgE抗体がどの食べ物に対してどのくらいあるかを調べます。ただし、この血液検査結果だけで食物アレルギーが診断できるものではありません。

2 皮膚テスト

皮膚に原因物質液を少量たらし、小さな針で傷をつけ15分後に様子を見て判定します。



3 食物除去試験

アレルギーの原因が疑われる食べ物を1~2週間完全に食べないようにして(完全除去)、症状がおさまるかをみます。



4 食物経口負荷試験

原因物質が疑われる食べ物を、一定の間隔で食べてみて、症状が出るかどうかを調べます。



治療

● 程度別の治療法

症状	治療法
口の中がかゆい、違和感、皮膚のかゆみなど	▶ 抗ヒスタミン薬を飲む・経過観察
強いかゆみ、じんましん10個以上、腹痛、嘔吐など	▶ 抗ヒスタミン薬、ステロイド薬等 投与
全身の発赤・じんましん、咳、咽頭浮腫、呼吸困難、声がれ、脈が速い、唇や爪が白い、傾眠、意識障害等	▶ すぐに救急車で搬送、エピペン® 筋注、ステロイド薬等投与

● 薬品の効果

薬品	効いてくるまでの時間	効果
抗ヒスタミン薬	30分~1時間	皮膚のかゆみやじんましんをおさえる
気管支拡張薬	30分~1時間	気管支を広げて、咳や軽いゼーゼーをおさえる
ステロイド薬	数時間後	数時間後に現れる症状を予防する
エピペン®	5分以内 即効性有 (約20分間持続)	アナフィラキシーショックのすべての症状を和らげる

エピペン® を使用したら、効果が切れてしまう前に、必ず救急車で病院へ!



特定のものを食べた後にかゆみや下痢など、体に違和感を覚えたら、ぜひ一度、アレルギーの専門医に相談を。



症状を見逃さずアレルギーを特定するんだピッ!



また、原因物質が入っている加工食品を食べた症状が起こるトラブルも発生しやすいため、アレルギーのある方は、パッケージのアレルギー表示の確認を習慣づける必要があります。食物アレルギーの頻度が高い卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニの7品目は、「特定原材料」として食品表示を義務づけられています。

なお、アナフィラキシーが起こった時に非常に有効な薬としてエピペン®(アドレナリン自己注射薬)がありますが、これは一時的に症状を緩和してショックを防ぐためのものであり、根本的な治療となるものではありません。使用後に症状が回復したとしても、直ちに医師の診察を受ける必要があります。

食物アレルギーに自己判断は絶対禁物です。原因食品を除去する程度も人によって異なるため、医師の正しい診断にそって症状をしっかりと防ぎ、上手に対応していきましょう。