



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

千葉県医師会

椿 俊和 医師
つばき としゆ



Q 突然、食物アレルギーになることってありますか？

A こどもの頃には、食物アレルギーとは無縁であった方でも、成人になって食物アレルギーを発症するケースは存在します。平成14年に厚生労働科学研究で行われた全国調査でも、20

歳以上になって発症するケースが食物アレルギー全体の9.4%に見られています。その原因食物として、小麦(23.3%)・甲殻類(22.2%)・果物類(18.9%)・魚類(12.2%)・ソバ・ピーナッツが上位を占めています。これらの原因食物が耐性を獲得する(つまり、治る)可能性は、乳児期に発症したケースに比べて低いこともわかっています。

例えば、花粉アレルギーの方は、その花粉が鼻から常に体に入ることによって、体が自分にとって良くないものと認識して(これを感作かんさくされる、と言います)症状を発現するようになるのですが、花粉と似たような構造を持つ果物や野菜などの植物由来の食物に対してもアレルギーを発症することがあります。

また、最近話題になっている「お茶石けん」では、成分として加水分解コムギが含有されており、これを使用した方が皮膚を介して感作されて、小麦を食べる症状が出るようになったケースも見られています。本来であれば、人の皮膚にはバリア機能が備わっており、原因

となる食物のような分子量の大きな物質は容易には通過できないのですが、皮膚炎など炎症を伴う皮膚では、バリア機能が傷害されており、原因となる食物でも通過できるようになると考えられます。

対処としては、感作された抗原である花粉アレルギーに対する治療を積極的に行うこと、皮膚炎を生じているなど皮膚バリア機能が傷害されている皮膚には、原材料に食品を使用した化粧品等の使用を避けること、などにより食物アレルギーの発症を予防することが可能ですが、発症した要因がわからない場合が圧倒的に多く、現時点では確実な対処法は見つかっていません。



千葉県こども病院

アレルギー・膠原病科 診療部長

星岡 明 医師
ほしおか ありあけ

Q 妊娠中の食事、いづれものアレルギーは回避できるの？

妊娠中に同じものを毎日食べると、子供がその食べ物のアレルギーになつてしまふと聞いたことがあるのですが、本当でしょうか？ また、子供のアレルギーを回避する方法はあるのでしょうか？

A 結論からお話ししますと、「妊娠中に同じものを毎日食べると、子供がその食べ物のアレルギーになつてしまふ」というのは本当ではありません。

これまで、妊娠中に卵や牛乳などを除去することにより胎内での感作^{かんさく}を防ぎ、児のアレルギーの発症を予防しようという試みが、数多くなされてきました。しかし、多くの研究でその効果は認められませんでした。そこで、日本小児アレルギー学会では、「食物アレルギーの発症予防のために、妊娠中および授乳中に、母親が食物除去を行うこ

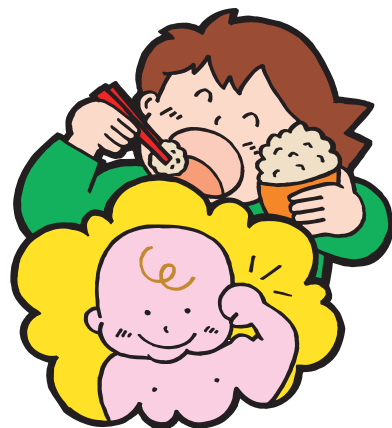
とは推奨されない。」と発表しています。米国、欧州の学会でも、妊娠中の母親の食事制限は推奨していません。

胎内感作がアレルギー発症にそれほど重要でないとなると、どのような経路で食物の感作が起きているのでしょうか。

食物の感作が成立する経路として、胎内感作（妊娠中に母親が摂取した食物が胎盤を通して児を感作）のほかに、経口感作（児が飲んだ母乳に含まれる食物成分や、児が食べた食物による感作）と経皮感作（皮膚を通して入ってきた食物成分による感作）が考えられています。最近では経皮感作の重要性が指摘されています。

乳児のまわりの環境中には、ダニやハウスダストなどのアレルギーゲンだけでなく、卵や牛乳などの食物アレルギーも多く存在しています。湿疹などでバリア機能が低下した皮膚から、環境中の食物アレルギーゲンが侵入し、児を感作している可能性が指摘されています。

よって、アレルギー発症予防には、妊娠中や授乳中には偏った食事をせず、バランスの良い食事をする、乳児期



にはスキンケアなどで皮膚のバリア機能を健常に保ち、拭き掃除などで環境中の食物アレルギーを減らすことが大切です。乳酸菌、多価不飽和脂肪酸、抗酸化物質、ビタミン類などの妊婦や児への投与の臨床研究が行われていますが、十分なエビデンスはまだ得られていません。また、離乳食の開始を遅らせる必要はなく、生後5〜6か月ごろでよいでしょう。

感作…体に入ってきた食物、ダニなどをアレルギーゲンとして記憶し、再び体に入ってきたときに、すぐ反応できるように準備すること。アレルギーゲンに対する過敏状態を獲得すること。エビデンス…科学的な根拠