

食物アレルギーを知って おいしく食べよう

監修 / 海老澤元宏

国立病院機構相模原病院 臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長



財団法人 日本アレルギー協会

まえがき



アレルギーの有病率は増加を続け今や国民の30%を越すに至りました。そして社会的にも大きな問題となっています。

なかでも食物アレルギーは牛乳、卵、大豆、チョコレート、魚介類、ソバだけではなく、野菜や果物によってもアレルギー症状が惹起されます。以前は乳幼児に多いとされていましたが最近では成人でも決して少なくありません。しかも症状には蕁麻疹のように比較的軽いものから生命に危険のあるアナフィラキシーの様な症状を起こすこともあります。食物アレルギーの子供は給食でも問題になります。この様な事も最近食物アレルギーは社会的にも大きな関心と呼んでいます。そこでアレルギー協会は関心を持っておられる方々に少しでも御役に立てればと考えてこの小冊子を海老澤先生に依頼して刊行する事に致しました。御参考にしていただき快適な人生を送っていただきたいと思います。

財団法人日本アレルギー協会 理事長
宮本 昭正

目次

1. 食物アレルギーについて知っていますか？	1
2. 赤ちゃんの約10人にひとりがかかる病気です	2
3. どうして食べ物で食物アレルギーを起こすの？	3
コラム「これって牛乳アレルギー？」	
4. 食物アレルギーで起こりやすい症状は？	4
5. 危険なアナフィラキシーの症状と対策	5
6. 食物アレルギーと診断されるまで	6
7. 生活環境を知る「問診」は何よりも大切な検査 ~問診・血液検査・皮膚テスト~	7
8. 原因となる食べ物を確定する検査 ~食物除去試験・食物負荷試験~	8
9. 毎日の食事管理が治療の鍵	9
コラム「食物アレルギーで薬を使うことも」	
10. パッケージをチェックしていますか？	10
コラム「卵・牛乳アレルギーの人は薬にも気を付けて」	
11. 家庭で、外出先で、やっておくこと	11
12. 正しい食物除去で症状が落ち着くことがあります	12
13. 「食べ物+運動」で起こるアレルギー症状 ~食物・依存性運動誘発性アナフィラキシー~	13
14. 果物で口にかゆみが出る？ ~口腔アレルギー症候群~	14
15. ほかのアレルギーとの関係は？	15
16. まとめ ~ヒロ先生から~	16

1 食物アレルギーについて知っていますか？

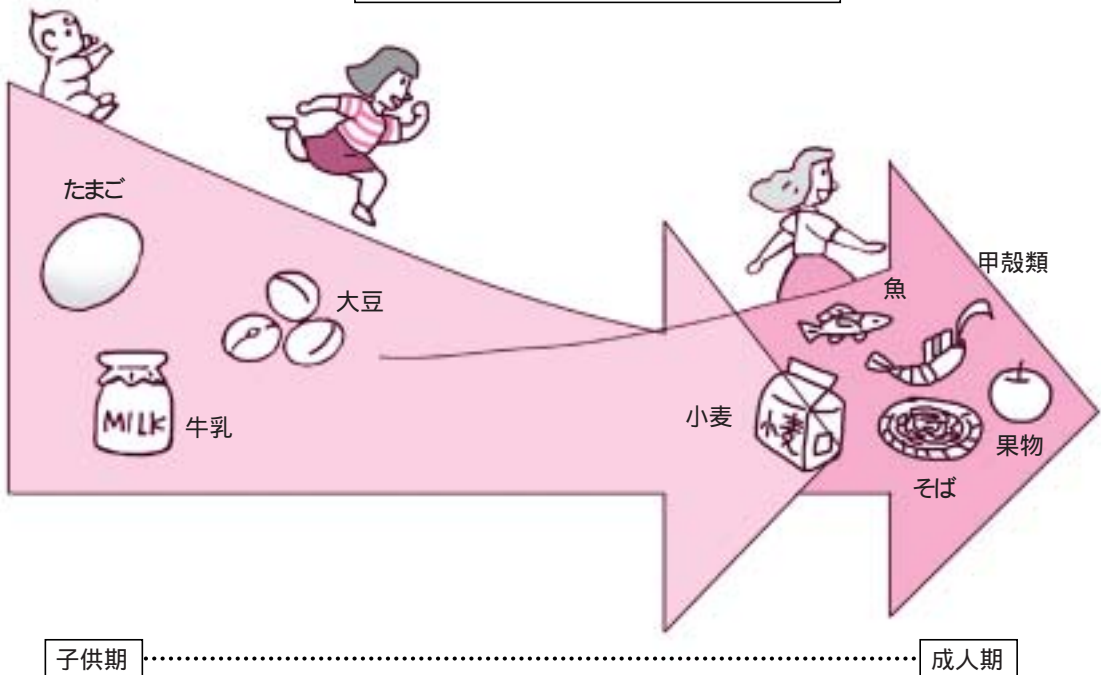
食物アレルギーとは食べた食物が原因となって、アレルギー症状を起こす病気です。食物アレルギーは小児に多い病気ですが、学童期、成人にも認められています。その割合は、乳児が10%、3歳児が4～5%、学童期が2～3%、成人が1～2%といわれています。

アレルギーを起こす食物を食物アレルギーゲンといいます。この食物アレルギーゲンは年齢によって違います。例えば幼児や小児によくみられる食物アレルギーゲンは、卵や牛乳、小麦、大豆、一方、成

人によくみられる食物アレルギーゲンは小麦、魚類、甲殻類(カニやエビなど)、ソバ、果物などです。

幼児や小児の食物アレルギーは適切な対応で自然に症状が治まっていくこと(自然寛解^{かんかい})もありますが、大人の食物アレルギーは治りにくく、生涯にわたって続くこともあります。また口腔アレルギー症候群など特殊なアレルギーが現れることもあります。それだけに原因物質の特定と対応が大切になります。

食物アレルギーの子供の時期から大人への移行とアレルギーゲンの変化



2 赤ちゃんの約10人にひとりがかかる病気です

ケンイチ君は生後2ヵ月のときに顔面に湿疹のようなものができ、近所の小児科医から「乳児湿疹」といわれていました。

そして、離乳食を始めたときのこと。お母さんのよし子さんがケンイチ君にミルクを飲ませたところ、顔に赤い発疹がでて、とてもかゆがりました。すぐによし子さんはケンイチ君を近くの小児科に連れていって、診てもらいました。その結果、「食物アレルギーかもしれない」と言われました。

食物アレルギーは、決して珍しくないアレルギー

性の病気です。神奈川県相模原市での調査によると、おおよそ乳児の10人に1人が食物アレルギーになっていると推測されています。

また、学童や大人になってからも食物アレルギーを発症することもあるので、食物アレルギーはこどもから大人まで問題になっています。

よし子さんはケンイチ君の病気が心配でたまりません。そこで小児科の先生の紹介で、アレルギーを専門にしている病院で診てもらうことになりました。



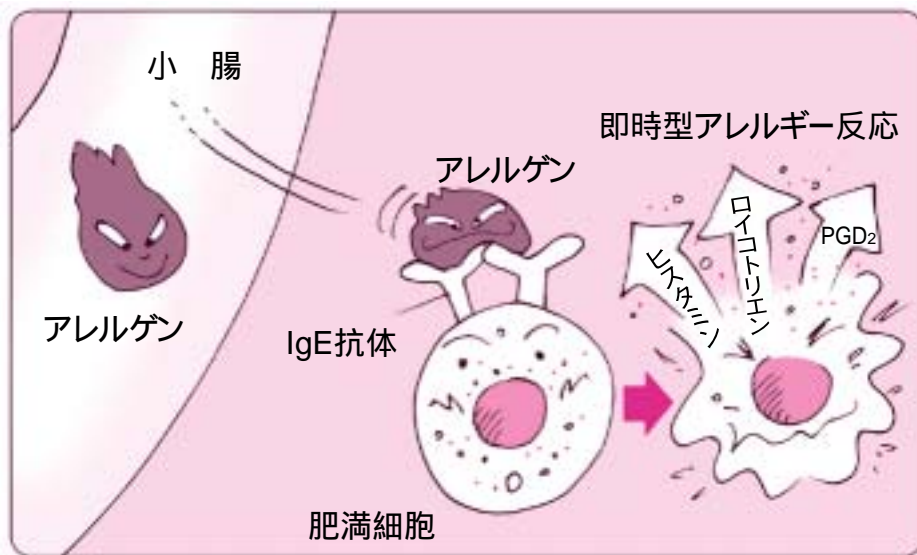
3 どうして食べ物でアレルギーを起こすの？

数日後、よしさんはケンイチ君を連れて専門病院に行きました。そこで担当となったヒロ先生から食物アレルギーについて聞きました。

「食物アレルギーの原因物質は、食べ物に含まれているタンパク質です。卵アレルギーの人が卵を食べると、小腸から卵のタンパク質が吸収され、血管を通して全身に運ばれます。すると卵のタンパク質を異物(抗原)だと思っている体は、それを退治しようと攻撃をしかけます。それがさまざまな症状となって、現れるんですね。ケンイチ君の場合は、牛乳のタンパク質が体にとって異物だと思われているわけです」

ヒロ先生から一言

食べ物のタンパク質に戦いをしかけるのは、血液中にあるIgE抗体(免疫グロブリンE)というタンパク質です。卵アレルギーの人は卵のタンパク質に反応するIgE抗体を、牛乳アレルギーの人は牛乳のタンパク質に反応するIgE抗体を持っています。卵アレルギーの人が牛乳を飲んでも平気なのは、その人のIgE抗体は卵だけにしか反応しないからです。IgE抗体は食べた食物のタンパク質を体が異物と認めたときに作られます。しかし赤ちゃんでは食べたことのない食べ物にアレルギーを起こすことがあります。これは経母乳(けいぼにゅう)感作といって、母乳中にお母さんが食べたものの一部が分泌され、赤ちゃんの体の中にIgE抗体ができたためと考えられています。



コラム

「これって牛乳アレルギー？」

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり、下痢になったりする人がいます。これは乳糖不耐症といい、牛乳アレルギーとは違うも

のです。牛乳に含まれている糖の一種、乳糖を分解する酵素が少なく、腸で乳糖を消化吸収できないために、おなかの症状が出てしまうのです。

4 食物アレルギーで起こりやすい症状は？

続いてヒロ先生は、よし子さんに食物アレルギーの症状について、お話をしました。

「食物アレルギーで起こる症状はいろいろで、年齢や食物アレルギーの摂取量によっても違ってきます。よくみられる症状はブツブツ、かゆみ

などの皮膚症状です。それからお腹が痛くなるなどの消化器症状、ゼイゼイするなどの呼吸器症状と続きます。

これらのほかにアナフィラキシーという重篤な反応が起こることもあります」



皮膚粘膜症状



消化器症状



上気道症状



下気道症状

5 危険なアナフィラキシーの症状と対策

よしさんは初めて、アナフィラキシーという大変な症状があるということを知り、ちょっと怖くなりました。そこでヒロ先生に、アナフィラキシーが起こったときの対策について、教えてもらいました。

「アナフィラキシーとは全身で起こるアレルギー反応によるショック症状(ぐったりする、血圧低下、意識障害など)です。呼吸困難が出ると命にも関係しますから、もし起こったらすぐに救急

車を呼んでください」

アナフィラキシーを起こす可能性がある、あるいはかつてアナフィラキシーを起こしたことのある場合は、緊急の対応方法を文書にして、学校や職場などに渡しておくといいでしょ。また幼稚園や保育園、学校の連絡帳や定期券、手帳など、つねに持っているものに挟んで持ち歩くと、いざというときに役立ちます。

アナフィラキシーとは全身で起こるショック症状(ぐったりする、血圧低下、意識障害など)のことです。

皮膚症状や消化器症状、呼吸器症状などが伴う場合や、突然発症する場合があります。

文書しておくもの

本人の名前

緊急連絡先

保護者の名前

家族、担任の先生
職場の上司など

食物アレルギーが起こる食べ物

飲んでいる薬の名前

かかりつけ医がいる病院の名前と連絡先



6

食物アレルギーと診断されるまで

ケンイチ君にとってどんな食べ物がどれくらいアレルギーを引き起こすのか、食物アレルギーの原因を調べることになりました。

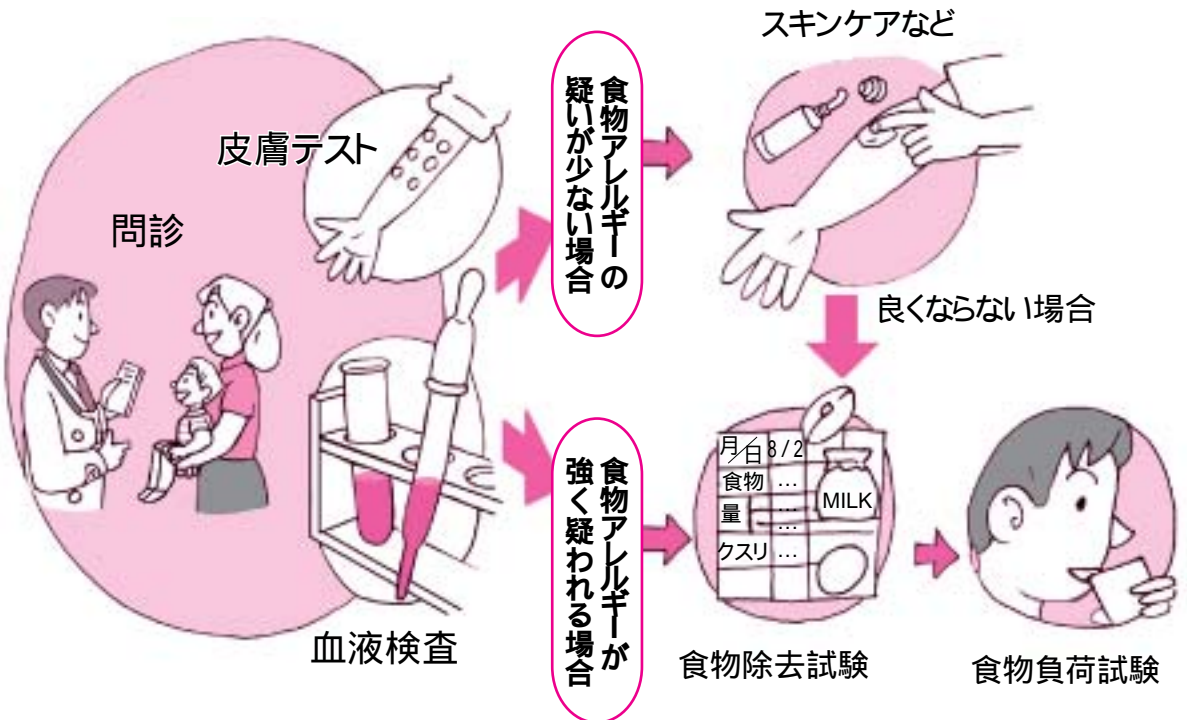
ふつう、診断は問診から始まり、イラストのような流れに沿って行われます。簡単に説明すると、食物アレルギーが疑われた場合、問診があって、続いて皮膚テスト、血液検査などを行い、最終的に食物除去・負荷試験をしてみて、食物アレルギーかどうか確定します。

(それぞれのテストについては7・8ページで説明します)

ヒロ先生から一言

食物アレルギーの場合、食べ物という身近なものがアレルギーとなっていることもあり、患者さんや家族の方がご自身で判断されて、受診前から食べ物を避けているケースが多いようです。

しかし食物アレルゲンの特定と正しい食事療法を行うためには、専門家による診断が大切になります。小さい頃はとくに摂らなければならない大切な栄養もたくさんあります。食べられる食品をできるだけ増やすためにも、自己判断をせず、一度、きちんと専門の病院で検査をしてもらったほうがいいでしょう。



7 生活環境を知る「問診」は何よりも大切な検査

～問診・血液検査・皮膚テスト～

問診

改めてヒロ先生はよし子さんにケンイチ君の食事のこと、生活環境のこと、よし子さんとケンイチ君のお父さん(よし子さんの夫)のことについて質問をしました。

よし子さんはヒロ先生の質問にうまく答えられないところもありました。記憶が定かでなかったり、うまく言葉で伝えられなかったりするので。「みなさん、ちゃんとお答えしているんですか」「そんなことはありませんよ。もしその場で答えられる自信がない方は、事前にその日に起こったこと、気になることなどを紙にメモしておくのもいいかもしれませんね。そうすると初診の時や次回以降の診察の時にドキドキせずに、スムーズにお話しができると思いますよ」

血液検査 (IgECAPRAST法、ヒスタミン遊離反応など)

患者さんの血液を採取して、そこからIgE抗体を見つける方法があります(IgE抗体については3ページ参照)。

よく行われているのがCAPRAST法で、そのほかにMAST法、FAST法などがあります。

もうひとつは採取した血液に食物アレルギーを加えて、化学伝達物質のヒスタミンが出るかどうかを調べ食物アレルギーの症状を起こす原因を確定するヒスタミン遊離反応テストがあります。

皮膚テスト (プリックテスト)

食物アレルギーの可能性が高い食べ物から抽出したエキスを皮膚に付けて、その反応をみる方法です。



8

原因となる食べ物を確定する検査

～食物除去試験・食物負荷試験～

ケンイチ君は、問診や血液検査に続き、食物除去試験を行いました。

ヒロ先生から一言

食物負荷試験は食物アレルギーが確定し、しばらく食物除去をしたあとで、どれくらいその食べ物にアレルギー反応を示さなくなったかを調べるために行います。

食物除去試験

問診で食物アレルギーがある程度分かったとき、その食べ物を1～2週間ほど摂らないで、症状の変化を食物日記に記録してもらい、経過を調べます。

食物負荷試験

アレルギーと考えられる食べ物を摂取して、何らかの症状が現れるかチェックするもので、小さ

いお子さんに行うオープンチャレンジと、ある程度大きくなってから行うダブルブラインドプラセボコントロールチャレンジがあります。食物アレルギーの検査では非常に重要なテストのひとつですが、食物アレルギーをわざと摂ること(負荷をかけること)で重篤な症状が起こる危険性もあるので、原則は外来または入院して実施します。(現在、この試験は保険適応ではなく、どこでも行っているわけではありません。)

食物負荷試験の簡単な流れ

(オープンチャレンジの場合)

まずアレルギーとなっている食べ物を少量、摂取します。その後は15分間隔で摂取量を増やしていきます。これを計5回、1時間あまりかけて行っていきます。途中で症状が現れたときはその時点で負荷試験を中止し、経過を観察します。



毎日の食事管理が治療の鍵

検査の結果から、やはり牛乳が問題だとわかったケンイチ君。お母さんのよし子さんには治療法について、ヒロ先生から説明がありました。

「食物アレルギーの治療は、毎日の生活の中で牛乳や牛乳が含まれている食べ物を摂らないことが大事になります。それを食物除去療法といいます。

しかし、乳児期から幼児期はもっとも成長がさかんな時期で、必要なカロリーやタンパク、ビタミン、ミネラルなどのさまざまな栄養が欠乏しないように注意する必要があります。そのために代替できる食品を使用したり、別の食品で補ったり

しなければなりません」

たしかに牛乳といっても、チーズやヨーグルトなどの乳製品をはじめ、お菓子(スポンジケーキなど)や料理にも使われています。

「そうしたものを一つひとつ確認し、食事を考えなければなりません。その作業はとても大変ですが、最近では専門病院で食物アレルギー教室が開かれたり、専門家による栄養指導があったりして、日常の献立について相談ができるようになってきました。インターネットでも、食物アレルギーのお子さんのためのメニューが多数紹介されていますので、利用してみてください」



コラム

「食物アレルギーで薬を使うことも」

食物アレルギーでは、補助的に抗アレルギー薬などの飲み薬を用いた薬物療法が

行われることがあります。またアトピー性皮膚炎を合併している食物アレルギーの場合、スキンケア剤や軟膏などを使って皮膚の治療することもあります。

10 パッケージをチェックしていますか？

加工食品による食物アレルギーによるトラブルを防止するために、厚生労働省は平成13年4月に食品衛生法の改正を行い、翌年4月から卵や乳製品など5品目について、食品表示を義務づけています。

よし子さんは初めてそのことを知りました。「パッケージをチェックして、アレルゲンとなる食品が含まれていないものを選ぶようにすれば

いいのね。大変だけどこれなら分かりやすいわね」とよし子さん。

<食品表示義務について>

必ず表示される品目

食物アレルギーの頻度が高いもの：卵・乳・小麦
食物アレルギーの症状が重篤のもの：そば・落花生
これらの食品に関しては、少しでも入っていれば、表示をしなければなりません。

表示が勧められている品目

あわび・いか・イクラ・エビ・カニ・サケ・サバ・オレンジ・キウイフルーツ・もも・りんご・くるみ・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆・まつたけ・やまいも・ゼラチン



コラム

「卵・牛乳アレルギーの人は薬にも気を付けて」

卵アレルギーがある患者さんの場合、市販されているかぜ薬に含まれている塩化リゾチームという成分によって症状が現れてしまうことがあります。また牛乳アレルギーを持

つ患者さんは抗生物質等に含まれているカゼインで症状が起きることもあります。

市販薬を買うときも病院で薬を処方してもらったときも、事前に食物アレルギーがあることを伝えて、アレルゲンとなる成分が含まれない薬をもらうようにしましょう。

11 家庭で、外出先で、やっておくこと

ケンイチ君はいよいよ保育園に通うことになりました。保育園に行っている間もちろん食物アレルギー対策はしなければなりません。

そのため、よしさんは入園前に保育園に向き、ケンイチ君には食物アレルギーがあって、牛乳がダメだということを、保育士さんに話をして、その対策を考えました。

保育園・幼稚園・小学校での対策

お弁当ならお母さんが気づかうことができますが、給食の場合はそういきません。

そこで給食がある幼稚園、学校の場合、先生や栄養士と相談し、お子さんにあった食事を考え

ることが重要になります。またアナフィラキシー等が起こった場合の対策もきちんと立てておかなければなりません(アナフィラキシーについては、7ページ参照)。それから入園前、入学前に再度、かかりつけの医師と相談し、どの食品に対して食物アレルギーを起こすのか、本当に除去する必要があるのかを確認し、見直すべきところがあれば見直していくことが大切です。

子どもはとてもデリケートですので、ほかの子と違う食事をする、一人だけお弁当を持参するというで、いじめ等の対象になりやすいといえます。そこでクラスメートやそのご家族など周囲の方の理解を得て、そのような問題が起こらないような環境を作っていくことも大切です。



12 正しい食物除去で症状が落ち着くことがあります

月日は流れ、ケンイチ君が食物アレルギーを発症してから、5年が経ちました。いよいよ小学校に入学です。

ずっと食物除去療法を続けながら様子を見ていますが、半年ぐらい前から病院で検査をしても食物アレルギーの症状が現れにくくなりました。

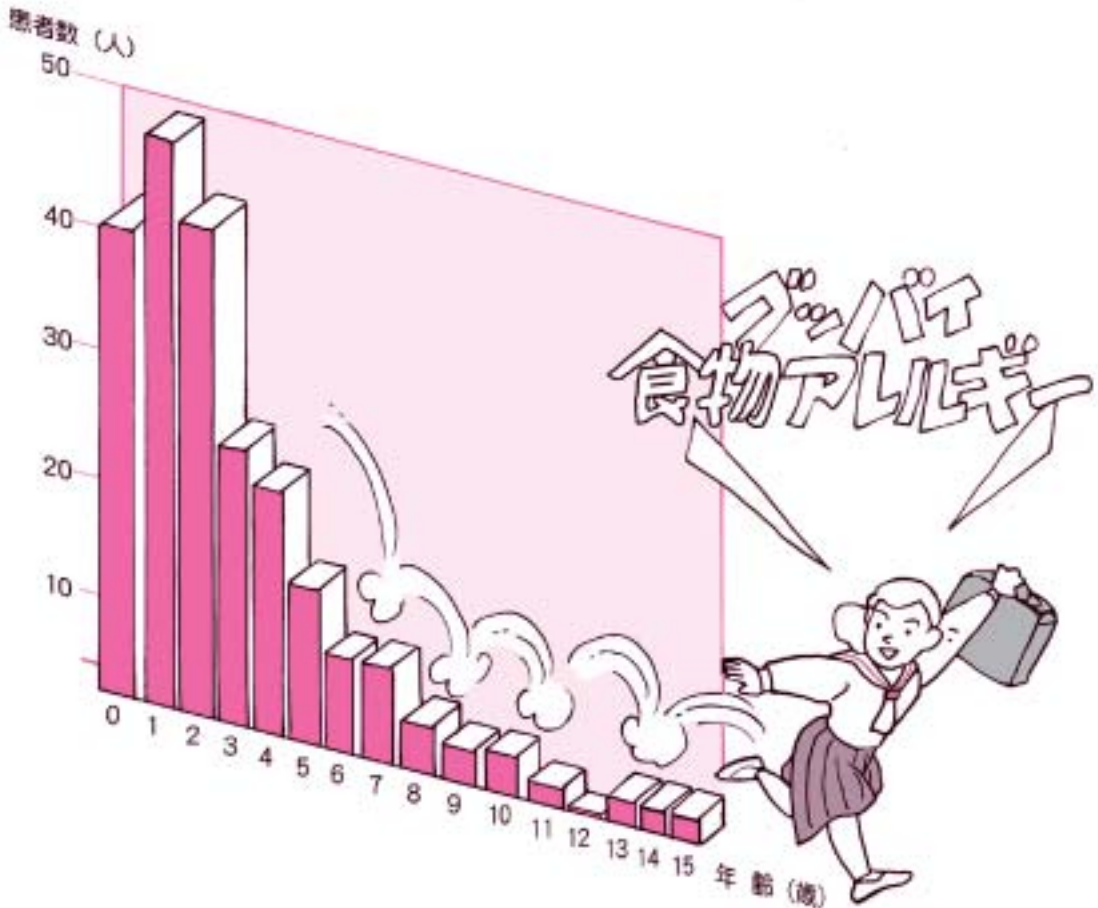
「ケンイチ君は牛乳のタンパク質を摂っても体に反応が起こらなくなる耐性ができたと考えられます。実はケンイチ君のように、成長するにつれて次第にアレルギー反応がなくなっていく場合があります。

ある調査によると、乳児で発症した場合、6歳

までに8割程度は食物アレルギーが良くなっていくというデータがみられたということです。

ヒロ先生から一言

一方で幼児や学童、大人になってから発症した場合、なかなか軽快しにくいといわれています。食べ物別でみると、卵や牛乳、小麦、大豆などは比較的自然寛解しやすく、魚類や甲殻類、ソバ、ピーナッツなどはなおりにくいと考えられます。



13 「食べ物^{プラス}+運動」で起こるアレルギー症状

～食物依存性運動誘発性アナフィラキシー～

ケンイチ君は食物アレルギーを克服し、元気に小学校に通っています。

あるとき、よし子さんは幼友達のみどりさんとお昼ご飯をいっしょにしました。みどりさんは小学校の先生です。おしゃべりをしているうちに、ケンイチ君の話からアレルギーの話へと移っていきました。

みどりさんは最近学校では新しいタイプの食物アレルギーが問題になっている、と言うのです。

非常にまれではありすが、ある特定の食べ物と運動との組み合わせによってじんましんやシ

ョック症状などが現れることがあります。これを食物依存性運動誘発性アナフィラキシーと呼びます。

通常、食物アレルギーとなる食べ物を食べて2時間以内に激しい運動をしたときに起こります。よくあるのは、お昼に小麦や魚介類などの食物アレルギーを食べ、昼食後にサッカーやバレーボール、バスケットボールなどの激しい運動をするというケースで、小学生、中学生、高校生、成人にみられます。

昼食にパンなどの
アレルギー食物を食べる



食後2時間以内

激しい運動をする



アナフィラキシーショック

果物で口にかゆみが出る？

～ 口腔アレルギー症候群 ～

よし子さんとみどりさんのおしゃべりは続きます。実は毎年、花粉症に悩むみどりさん。

「この春、果物のキウイフルーツを食べたところ、口の中がかゆくなって、腫れてしまったのよ」と、よし子さんに話しました。

「病院に行って診てもらったら、これは口腔アレルギー症候群って言って、食物アレルギーのひとつなんですって。最近では私みたいな症状を起こす女性が多いそうよ」とみどりさん。

果物や野菜で口の中に症状が出る食物アレルギーを口腔アレルギー症候群といいます。生の

果物(とくにキウイフルーツ、メロン、もも、パイナップル、りんごなど)や野菜(トマト、セロリなど)を食べると、口のなかが腫れたり、イガイガしたり、かゆみが出たりします。まれにショック症状が現れることがあります。

口腔アレルギー症候群は、みどりさんのように花粉症に伴って果物を食べてこの症状を起こすケースがあります。

この場合は花粉のアレルゲンと果物のアレルゲンがお互いに関係しあって症状を起こしていると考えられます。



15

ほかのアレルギーとの関係は？

ヒロ先生は、毎日、さまざまなアレルギーの患者さんを診ています。最近では、食物アレルギーとほかのアレルギーとの関係について、患者さんのご家族の方から聞かれるそうです。

「アレルギーマーチという言葉があるように、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎などアレルギーの体質を持つ人は、さまざまなアレルギーを年齢変化に伴って起こす可能性が高いといえます。

ただ、誰もがそのようになるわけではありませので、まずは定期的な検査をしてご自身やお子さんの状態を知っておくことが大切です。そしてアトピー性皮膚炎などを発症した場合も、定期的

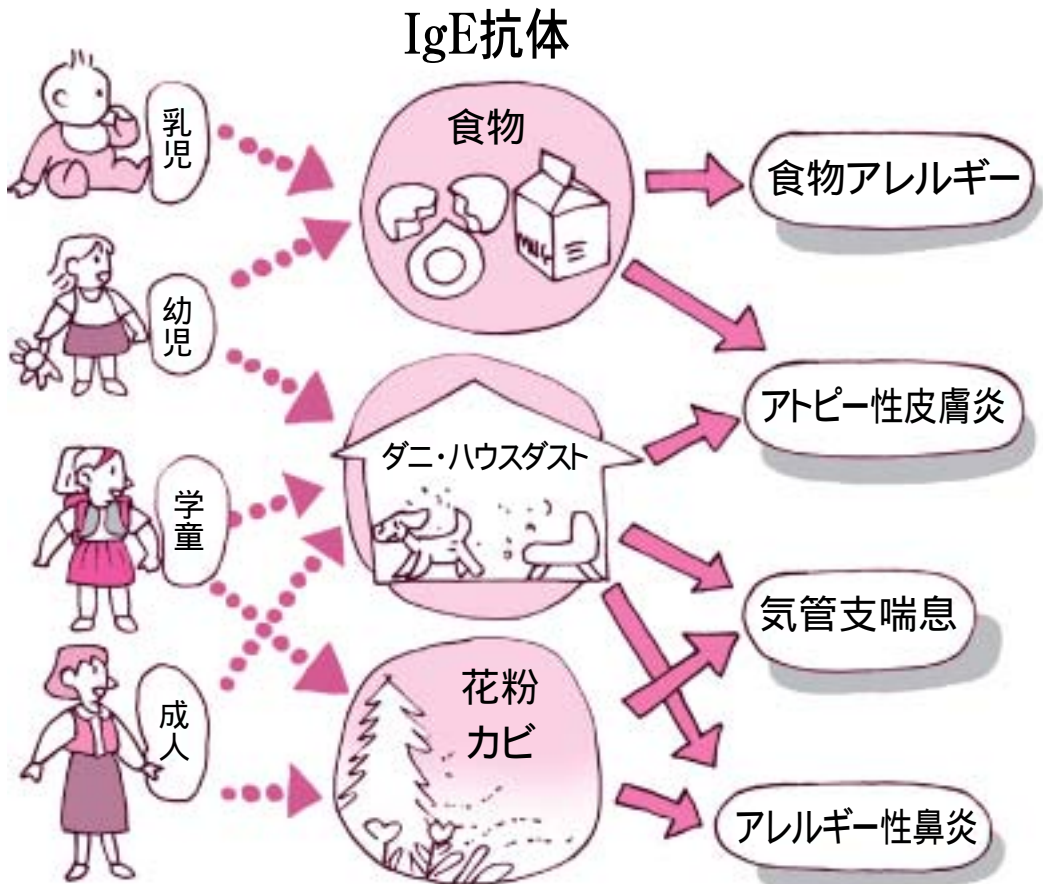
に診て、きちんと治療をしていくことで症状の悪化を抑えることができます。

アトピー性皮膚炎

乳児期には食物アレルギーはほとんど、アトピー性皮膚炎を合併していています。しかし幼児期以降に食物アレルギーを発症する場合、必ずしもアトピー性皮膚炎は伴っていません。

気管支喘息

食物アレルギーとアトピー性皮膚炎を合併している患者さんの中から、約二人に一人は気管支喘息を発症します。



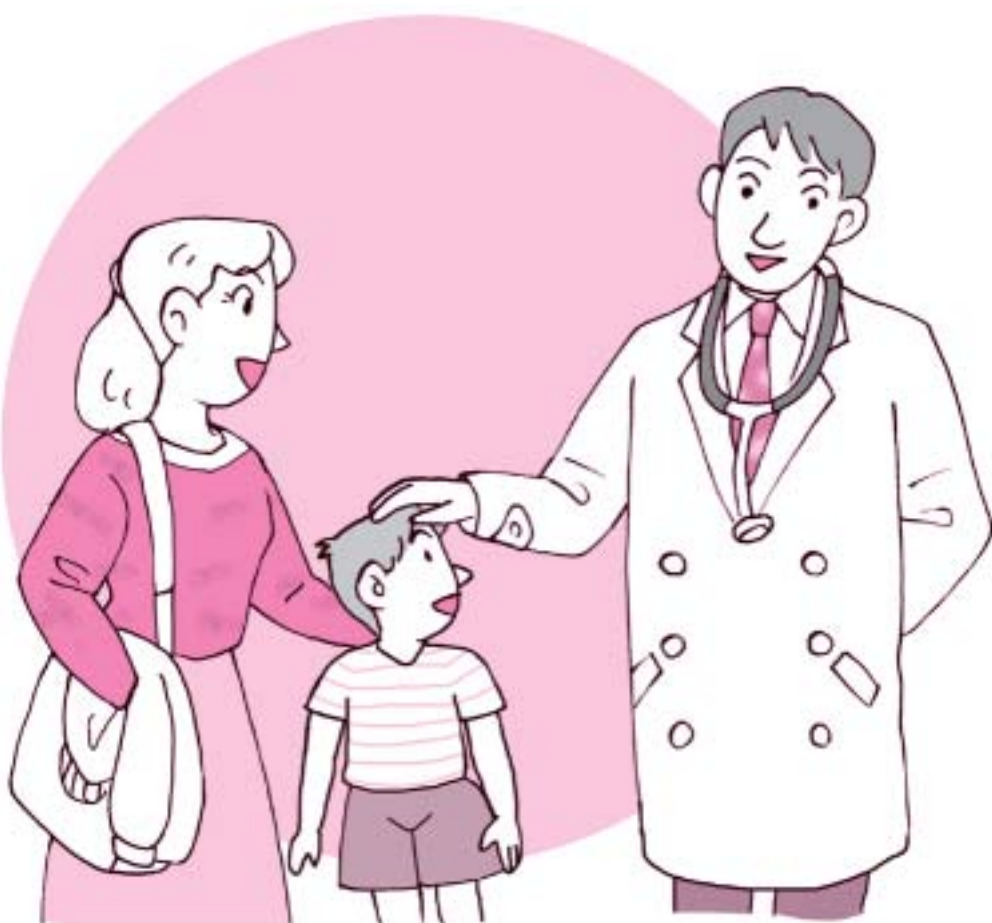
まとめ

～ヒロ先生から～

食物アレルギーは上手に対応していけば必ずしもこわいものではありません。原因を正しく診断して、必要最小限の食物除去をつねに心がけて、生活の質をよく保ち、適切に対応すれば克服できる病気です。

とくに赤ちゃんで発症した食物アレルギーは、

適切な対応で改善していくことが多いので、つねに「この食べものの除去は今も必要なのか、解除できるのか」といったことを見直していくようにしましょう。また、食物アレルギーをかかりつけの先生だけでなく、定期的に専門医のアドバイスを受けてください。



「食物アレルギーを知っておいしく食べよう」

2004年9月15日 第1版 第1刷発行

非売品

監修：海老澤元宏

発行者：宮本 昭正

編集発行：財団法人日本アレルギー協会

〒102-0074 東京都千代田区九段南4-5-11

TEL.03-3222-3437 FAX.03-3222-3438

制作協力：ARC(アレルギー情報センター)

アナフィラキシーに関する 知識のターミナル!

アナフィラキシーの基礎から対策まで網羅しています。
アナフィラキシーについて相談できる医療機関が検索できます。



アナフィラキシー 医療機関リスト



アナフィラキシーに関する相談を受け付けている医療機関のリストです。
都道府県別に検索できます。