



## 1, 食物アレルギーの種類

### ①食物アレルギーの関与する 乳児アトピー性皮膚炎

生後3～6カ月頃に湿疹が続いていると、その皮膚から食物の成分が吸収されて抗体がつくられます。そこで、離乳食を食べると初めてアレルギーが誘発されます。



### ②即時型症状 (アナフィラキシーや蕁麻疹など)

原因の食べ物を食べたあと2時間以内に出るアレルギーです。ここ最近では幼児のナッツ類のアレルギーが増えています。



### ③食物依存性運動誘発アナフィラキシー

学童期以降に発症します。食べ物を食べただけではアレルギー症状が出ませんが、食べてから数時間以内に運動をするとアレルギーが出てしまいます。原因食物としては、小麦が一番多く、甲殻類や果物(ももやりんごなど)です。



### ④口腔アレルギー症候群 (OAS)

口や喉の粘膜からアレルギーが吸収されて起こるアレルギーです。原因の食べ物を食べた直後に、口の中や喉にかゆみや違和感を感じたり、唇が腫れたりします。



### ⑤花粉-食物アレルギー症候群 (PFAS)

花粉アレルギーがある方が、果物や生野菜を食べた時、口の中や喉に違和感を感じる( OAS症状)があるアレルギーです。カバノキ科花粉症の方が、バラ科の果物(ももやりんごなど)や豆乳でアレルギーが出ることがあります。注意しましょう。



### ⑥ラテックス-フルーツ症候群 (LFS)

天然ゴムのラテックスにアレルギーがある人は、アボガド・くり・バナナなどでアナフィラキシーを起こすことがあります。



### ⑦α-Galアレルギー

牛肉や豚肉を食べた後数時間でアナフィラキシーが起きます。その原因はマダニで、マダニの唾液中の成分がアレルギーです。



### ⑧PGAアレルギー

納豆を食べた半日後に出る遅いタイプのアナフィラキシーです。納豆以外の大豆食品では発症しません。海中でクラゲに刺されたことがあると、その毒素が納豆の成分の抗体を作ってしまいます。



### ⑨動物飼育に伴って発症する 食物アレルギー

鳥類の羽毛や糞に含まれる成分に感作されて鶏肉や卵の黄身に反応するbird-egg症候群と、猫の唾液成分に感作されて豚肉や牛肉などに反応するpork-cat症候群が知られています。



### ⑩加水分解小麦によるFDEIA

小麦を加水分解した成分を含む石鹸を使った際、眼の粘膜から体内に成分が入ってしまい起こるアレルギー。小麦依存性運動誘発アナフィラキシーを発症する。



## 2, 食物アレルギーにおけるアレルギー対応

### 予防法

- ・妊娠中や授乳中の母親は食物除去をしない
- ・母乳栄養に生後1ヶ月から少量の普通ミルクを追加する
- ・離乳食の開始は遅らせない
- ・離乳食を始める前に湿疹をよくしておく。  
その上で卵などアレルギーになりやすい食べ物を早い時期に食べさせる

### たまご



乳幼児期の食物アレルギーで一番多いアレルギーです。比較的、耐性を獲得しやすいため、重症度に応じて除去は必要最低限とし、食べられる範囲で食べていくように対応します。加熱するとアレルギー性が低下するため、離乳の初期では、沸騰したお湯で20分以上茹でた「ゆで卵の黄身」を使いましょう。

### 牛乳



たまごと同様に、乳幼児期に発症することが多い食べ物です。また成長と共に比較的寛解することが多いので、食べられる範囲で食べていくように対応する一方、重症児では微量でもリスクが大きいため注意が必要です。乳のタンパク質量から考えると、バターは少なく、チーズは生乳より多いです。

### 小麦



小麦アレルギーには、様々なタイプがあります。  
①乳幼児期に発症するタイプ：寛解する割合も多く、重症度に応じた除去で対応します。  
②思春期以降に運動誘発性アナフィラキシーで発症するタイプ：運動を食後最低2時間避けなければ食べられるときと、疲労や空腹、痛み止めを飲んだ後など何らかの要因が重なる時があります。そのため可能であれば食後4時間運動を避けると良いです。  
③経皮感作で発症するタイプ：感作経路を断つことで寛解することもあるため、どの程度食べられるか負荷試験で確認が必要です。

### そば



アナフィラキシーのリスクが高いため、診断が確定したら完全除去が必要です。ガレットやそばボーロ、韓国冷麺などにもそば粉が使用されています。

### 甲殻類



えびアレルギーの患者の65%はカニでも、20%の人がイカ・たこ・ほたてでもアレルギーが出ます。加熱では変化せず、水に溶けやすいアレルギーであるためスープなどでも症状が出ることがあります。また小麦と同じように、食べたあと運動をした時だけアレルギーが出るタイプの方がいます。

### ナッツ類



ピーナッツは時に重篤なアレルギーを起こすことがあります。ピーナッツオイルを含めて完全な除去が必要です。お菓子や中華料理、カレーやジーマーミ豆腐などにも入っているため注意しましょう。また最近ではクルミアレルギーの方が増えています。アーモンドは、他のナッツ類に比べて重篤な症状が出にくいですが。