

食物アレルギーは、食べながら治す！！



食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や個人によって異なります。これまで卵、乳といった小児期の食物アレルギーの治療では、全く食べない「完全除去」が行われてきました。最近研究がすすみ、食べられる範囲で食べる「必要最小限の除去」が勧められるようになってきました。今回は食物アレルギーと治療方法についてお話しします。

Q1. 食物アレルギーの考え方はどう変わってきたのですか？

これまではアレルゲン（アレルギーの原因となる物質）を口から摂取して、腸で吸収され感作されるのが食物アレルギーの主な原因と考えられていました。ところが最近の研究では、皮膚バリアが壊れたことによりそこからアレルゲンが侵入する、「肌からの感作」によって食物アレルギーが発症、進行することがわかってきました。

Q2. 肌からアレルゲンが入るのですか？

湿疹やアトピー素因があって皮膚バリアが壊れることによって、さまざまなアレルゲンに感作され、食物アレルギーが発症、進行するという考えが一般的になってきています。このため赤ちゃんのときから肌をきれいに保つのも大事になります。

Q3. 食べたほうが早く治るの？

腸管は皮膚に比べアレルゲンに対する「慣れ」が生じやすいため、アレルギーを起こした食材も症状が出ない範囲で少しずつ食べているとむしろ治りが早いこともわかってきています。このため現在では「必要最小限の除去」が勧められています。

Q4. 「必要最小限の除去」の方法とは？

症状が出た食材を特定したら、これまでの食事から食べられる範囲を決定します。これまで食べられたものは制限せずに食べます（例えばヨーグルトを食べても大丈夫だったが、牛乳を飲んで症状が出た場合、ヨーグルトは制限しません）。その後血液検査（IgE スコア）や食事の内容を参考に食べられる範囲を徐々に増やしていきます。ただし血液検査が「クラス 4 以上」の高い反応の場合は、少量でも症状の出る可能性が高いので、アレルギー専門外来を紹介して食物負荷試験をお願いしています。

Q5. どんな食べ物でも少量ずつ取れば、次第に食べられるようになりますか？

赤ちゃんの時に発症する卵や乳、小麦といったものは食べられるようになりやすいですが、大きくなってから発症する甲殻類（エビ、カニ）、魚類、果物などはなりにくいです。

Q6. 離乳食を早くから始めたらアレルギーになりにくいのですか？

いくつかの研究がありますが、早くから摂取した方がアレルギーになりにくいとは断定していません。離乳食のすすめ方に従って順に摂取していくようにしてください（初めての食材はかならず少量から）。またご兄弟、ご家族でアレルギーがあった食材については、離乳早期からすぐ開始するのはおすすめできませんので、離乳の進め方はご相談ください。

Q7. 具体的に、食物アレルギーの検査はどうするの？

- ①血液検査…最も一般的なのは「特異的 IgE」を測定する検査です。検査項目は医師と相談して決めます。
- ②食物経口負荷試験…問診と血液検査で陽性反応がでた食品を実際病院で摂取してみる検査です。実際に食べて症状の有無を判定します。

