

対談

親子で学ぼう！ 食物アレルギー



関根 麻里 さん
(せきね まり)

タレント。
2児の母として子育て奮闘中



海老澤 元宏 先生
(えびさわ もとひろ)

一般社団法人日本アレルギー学会 理事長／
国立病院機構 相模原病院
臨床研究センター センター長

子供に多い食物アレルギー

海老澤：本日は食物アレルギーの話題を中心に、関根さんとお話しをしていきたいと思っています。関根さん、お子さんは何歳ですか？

関根：6歳と2歳になる娘がいます。

海老澤：食物アレルギーが気になる年齢ですね。

関根：とても気になっています。検査はしていないのですが、以前、長女が卵を食べたときに発疹が出たことがあります。

海老澤：ちなみに、お子さんの食生活で気をつけていることはありますか？

関根：バランスのよい食事を心がけていますが、好き嫌いがあるので難しいですね。

海老澤：私も幼いころはトマトが苦手でした。

関根：長女も苦手です。トマトを食べるとアレルギーが出ることもあると聞いたのですが。

海老澤：最近では野菜や果物による食物アレルギーの患者さんが増えています。口の中がかゆくなることが多いのですが、全身に症状が出ることもあります。

関根：体調は関係しますか？

海老澤：すごく疲れていたたり、食べた後に運動をしたり、解熱鎮痛薬を飲んでいたりするとアレルギーの症状は出やすいですね。あととはかぜを引いたときや、花粉が飛んでいる時期も出やすいですね。

関根：食物アレルギーは子供のほうがよく

みられるのでしょうか？

海老澤：食物アレルギーは子供の頃に診断されることが多く、子供・成人ともに増加傾向にあります。子供の場合、原因となる食物は、卵、牛乳、小麦などが多いですね。

関根：食物アレルギーは年齢とともに治っていくのでしょうか？

海老澤：卵、牛乳、小麦などによるものは成長とともに食べられるようになっていくことが多いですね。ただし、最近では、ナッツ(木の实類)が原因の食物アレルギーが増えていて、大人になっても治らない原因食物の一つになることがあります。ナッツは栄養価が高いので、最近ではカシューナッツ炒めなどが小学校の給食で出ることがあります。給食で食べて初めて食物アレルギーを起すお子さんもいらっしゃいます。

アレルギー症状のチェック

関根：園や学校での給食などに備えて、事前いろいろな食物を食べて試した方がよいのでしょうか？

海老澤：そうですね、食物アレルギーではないお子さんはご家庭でもいろいろな食物を食べ、未摂取の食物を園や学校で初めて摂取するようなことがないようにしておいて頂きたいです。疑わしい症状があれば



アレルギーに詳しい医師を受診していただきたいと思えます。また、園や学校では食物アレルギーに関連する具体的な方針やマニュアル等を作成していますので、不安な場合は情報共有や連携をしていくことが大切です。

食物アレルギーの症状は？

関根：食物アレルギーの症状にはどのようなものがありますか？

海老澤：食物アレルギーの多くは免疫グロブリンE (IgE抗体)が特定の食物の主にタンパク質に対して作られることにより起こります。それらの症状としては発疹などの皮膚の症状、口の中や眼がかゆくくなる粘膜の症状、鼻炎などの症状などがあります。さらに、腹痛に加え、息苦しくなる、咳き込むなどの呼吸器系の症状が出たら危険なサインです。

食物アレルギーの症状

食物アレルギーの症状は皮膚や、呼吸器、消化器など身体のさまざまな臓器にあらわれます。およそ90%に皮膚症状、およそ30%に呼吸器症状や粘膜症状が認められます。

皮膚症状	かゆみ、じんましん、むくみ、発赤、湿疹など
呼吸器症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、息苦しさ、ゼーゼー・ヒューヒュー（ぜん鳴）など
粘膜症状	目の充血や腫れ、涙、かゆみなど、口の中や唇、舌の違和感、腫れなど
消化器症状	下痢、吐き気・嘔吐など
神経症状	元気がなくなる、意識もうろうになるなど



日本アレルギー学会・厚生労働省：アレルギーポータル
[<https://allergyportal.jp/knowledge/food/> (2022年7月13日アクセス)]より一部改変

関根：食物の種類によって症状の違いはあるのでしょうか？
海老澤：果物の場合、大部分の症状は口のかゆみです。その理由は胃の中に入ると食物アレルギーの原因物質が壊れるからです。ただ、ナッツは胃の中に入っても原因物質が壊れないので身体全体に症状が出ること

があります。卵は熱を加えることでアレルゲン性が変化しますので、生を食べて症状が出る人も加熱すると大丈夫な場合があります。

関根：では、卵を使うクッキーとケーキでは違いが出てくるのでしょうか？

海老澤：クッキーは熱が比較的しっかり通っているのでも、食物アレルギーが治りかけているときに食べても症状が出ない場合もありますが、ケーキの場合はクッキーほどは熱がしっかり通っていないので、腹痛が出ることもありますね。

関根：食物アレルギーで気をつけるべきことを教えてください。



海老澤：先ほど紹介した発疹、口や目のかゆみ、腫痛などの症状のいくつかが同時に起こることがあります。「アナフィラキシー」と呼ばれていて、症状が強い場合、命を落とす危険性もあります。子供でアナフィラキシーを起こす原因のほとんどが食物です。

関根：アナフィラキシーに備えて、どのような対策がありますか？

海老澤：必要な方にはアドレナリン自己注射薬などの薬物による対処法があります。気になるようなことがあれば、医師に相談するとよいでしょう。

なお、アドレナリン自己注射薬には使用期限があり、いざというときに期限が切れていると使用できませんので、使用期限は日頃から確認しておきましょう。

関根：幼稚園・保育園や学校でのアナフィラキシー対応は心配ないのでしょか？

海老澤：アドレナリン自己注射薬の使い方ははじめとして、園や学校の先生方がきちんとアナフィラキシーに対処できるような環境が整備されつつあります。

関根：食物以外で普段の生活で気をつけることがありましたら教えてください。

海老澤：アトピー性皮膚炎や気管支喘息の合併がある場合には、それらの症状をきちんと管理しておくことが求められます。コントロール状態が悪いとアレルギー症状が強く出ることがあります。



食物アレルギーの正しい情報を知り、心配があれば専門の医師に相談を

薄老澤：秋になると果物など美味しい食物がたくさんありますね。食物アレルギーについて過度に恐れる必要はなく、口の中のかゆみや皮膚の発疹など疑わしい症状が出た場合にはアレルギーに詳しい医師に相談をして検査を受けるようにしましょう。

食物アレルギーについて広く知っていただくことは重要ですが、スマホやネットではいろいろな情報が溢れており、正しい情報を得ることが難しくなっているように思います。正しい情報を提供するものとして、日本アレルギー学会と厚生労働省の「アレルギーポータル」(<https://allergyportal.jp/>)をはじめ、医師が監修しているウェブサイト「アナフィラキシーってななに」やスマホアプリ「マイエピ」からアナフィラキシーについて相談できる医療施設を検索することができます。また、幼稚園や保育園に通うようになると、常に保護者の目が届くわけではありません。そこで、お子さん自身が食物アレルギーについて知り、身を守ることができるよう、親子で食物アレルギーを学べる絵本を作りました。「アナフィラキシーってななに」からご覧いただくことができます。ぜひ、正しい情報を得た上で安心して生活

していただきたいと思えます。
根：そうですね。正しい情報を知った上で、子供たちと美味しいものを楽しみたいですね。何か気になる症状がある場合には、かかりつけの小児科の先生やアレルギー専門の先生(※アレルギーポータルから調べることができます)に相談したいですね。本日は毎日子育てにとっても参考になるお話しを聞かせていただきありがとうございます。

海老澤元宏先生が監修している「食物アレルギーがわかる絵本」

(提供：ヴィアトリス製薬)

詳しくはこちら



アナフィラキシーってななに.jp

アレルギー専門医監修のアプリ マイエピ

食物アレルギーとアナフィラキシーに関する情報と便利な機能が充実

マイエピ

(提供：ヴィアトリス製薬)



App Store または Google Play にて検索してください。

