



大阪府医師会発

けんこう情報



食物アレルギー

ショック症状を起こすこともある食物アレルギー。症状を引き起こさないためには上手な除去がポイント。

今や、3人に1人は何らかのアレルギー疾患を持っていると言われています。中でも小さな子どもに多いのが食物アレルギー。子どもの場合、しばらく原因となる食物の除去を続けるだけの対応で自然に症状が治まることもあります。大人の場合、生涯にわたって続くこともあります。専門医を受診し、原因物質の特定と治療を受けるようにしましょう。

●食物アレルギーを起こしやすい食品は？



食物アレルギーは、食物に含まれる抗原に対して、免疫システムが過剰に反応することから起こります。

アレルギーを引き起こす原因となる物質を「アレルゲン」と言いますが、特に卵、牛乳、大豆、小麦粉、そば、などはアレルゲンになりやすい食物です。また、カニやエビや果物などもアレルゲンになりやすい食品です。

●食物アレルギーの症状は？

食物アレルギーの症状で特に多いのは、じんましん、かゆみ、発赤、湿疹などの皮膚の症状です。そのほか、お腹がゆるくなったり、咳や「ゼーゼーする」などの呼吸器の症状が起こります。また、アナフィラキシーショックという、強いシ

ョック症状が起こる場合があります。血圧が低下したり、意識がもうろうとしたり、呼吸が苦しくなるなどの症状が出た場合は、一刻も早く医療機関を受診するようにします。



●食物アレルギーが表れたら

食物アレルギーは、原因となる食べ物が過剰に体内に入らなければ、症状は起こりません。まずアレルゲンをはっきりさせ、強いアレルギー反応が出ない少量から摂取を進めていきます。医師の指導の下、摂取する量を増やしていき、最終的に普通に食べられるようになることを目標とします。

●除去食の注意点は？

アナフィラキシーショックを起こすなど重度の場合は、加工食品なども含めて除去する必要があります。重度の場合は特に気を付けましょう。また症状の程度によっては、加熱すれば除去する必



要がない場合もあります。過剰な制限は栄養不足による貧血や発育障害を起こす可能性もあるため、自己判断による除去食は危険です。

代替食品を上手に利用：小麦の代わりに米やきびで作った麺など、代替食品が多く市販されています。