

# 診療所だより 平成 26年（2014年）2月

## 食物アレルギーの話

**食物アレルギー**は、「原因食物を摂取した後に免疫学的機序を介して起こる生体にとって不利益な症状（皮膚、粘膜、消化器、呼吸器、アナフィラキシー反応など）」と定義されています。

食物アレルギーは、子どもの時に非常に多く、特に乳児では10人に1人（3歳で20人に1人、学童で50人に1人）が卵や牛乳、小麦、大豆などに対してアレルギー症状を示します。通常これらは自然に治癒しますが、幼児期から成人に新たに発症するタイプでは、主に即時型症状を呈し、原因としてはソバ・ピーナッツ・魚類・甲殻類（エビ・カニ）・果物などが多く、乳幼児に発症するタイプに比べて治っていくことが少ないと考えられています。（図 右）

厚生労働省は、アレルギー物質（アレルゲン）、特に加工品中の鶏卵・乳製品・小麦（頻度が高いもの）とソバ・ピーナッツ（重症化しやすいもの）の5品目の表示を、平成14年4月から義務化しました。さらに平成20年6月からは「えび・かに」が加えられています。したがって、必ず表示されるべきもの（「義務品目」）として**卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに**の7品目、さらに表示が勧められるもの（「推奨品目」）として18品目（あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ）が指定されています。平成25年9月からは、新たに「カシューナッツ・ごま」の2品目が追加され、関係者は平成26年8月31日までに表示に努めることになっています。

\* 食品に含まれている物質そのものによる作用（例えば、ヒスタミンを多く含む食品、カフェインなど）や乳糖を体質的に分解できずに下痢をおこす乳糖不耐症などは「食物アレルギー」に含まれません。

### 食物アレルギーが起こるのは、なぜ？

食べ物は体にとっては「異物」の一種（「自己」ではない「非自己」と認識される対象）ですが、生きていくために必要不可欠です。そのために食べ物を「異物」と認識しないようにする仕組みが働き、免疫反応をおこさずに栄養として吸収する事ができるようになっています。ところが消化・吸収機能が未熟であったり、免疫反応を抑えるしくみに問題があると、食物中の成分を十分に消化しないままに吸収し、「異物」と認識されてしまいます。それを排除するために起こるアレルギー反応が**食物アレルギー**です。

消化管機能（酵素や免疫）が、特に乳幼児では未熟ですが、大体3歳頃には、ほぼ成人なみの働きになります。また、免疫機構も成長し、食物を「異物」として認識しなくなります。そのために、食物アレルギーは年齢とともに改善してくる場合が多くみられます。（小児の食物アレルギーが成人まで持ち越されるのは、10%くらいです。）

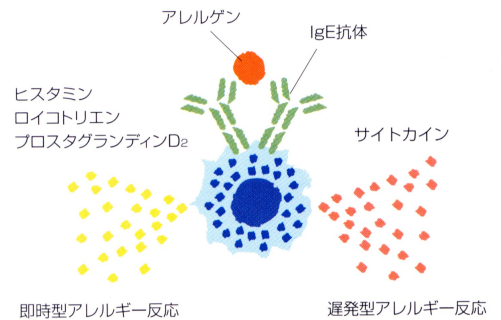
食物アレルギーは、その症状発現に 免疫グロブリンE（IgE）を介する免疫反応が関与しているもの（IgE依存性食物アレルギー）と関与していないもの（非IgE依存性食物アレルギー）に大別されます。

年齢別原因食物

（厚生労働科学研究 平成13、14年即時型食物アレルギー全国調査）

| 年齢群 | 0歳          | 1歳          | 2、3歳            | 4～6歳          | 7～19歳        | 20歳以上        | 合計          |
|-----|-------------|-------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 症例数 | 1270        | 699         | 594             | 454           | 499          | 366          | 3882        |
| 第1位 | 鶏卵<br>62.1% | 鶏卵<br>44.6% | 鶏卵<br>30.1%     | 鶏卵<br>23.3%   | 甲殻類<br>16.0% | 甲殻類<br>18.0% | 鶏卵<br>38.3% |
| 第2位 | 牛乳<br>20.1% | 牛乳<br>15.9% | 牛乳<br>19.7%     | 牛乳<br>18.5%   | 鶏卵<br>15.2%  | 小麦<br>14.8%  | 牛乳<br>15.9% |
| 第3位 | 小麦<br>7.1%  | 小麦<br>7.0%  | 小麦<br>7.7%      | 甲殻類<br>9.0%   | ソバ<br>10.8%  | 果物類<br>12.8% | 小麦<br>8.0%  |
| 第4位 |             | 魚卵<br>6.7%  | ピーナッツ<br>5.2%   | 果物類<br>8.8%   | 小麦<br>9.6%   | 魚類<br>11.2%  | 甲殻類<br>6.2% |
| 第5位 |             |             | 甲殻類・果物類<br>5.1% | ピーナッツ<br>6.2% | 果物類<br>9.0%  | ソバ<br>7.1%   | 果物類<br>6.0% |

IgE抗体は外界からの「異物」を排除するために体の中で作られる免疫グロブリンの一種で、IgE依存性食物アレルギーでは、生体が食物抗原を「非自己」と認識することにより感作されます。その食物抗原（「アレルゲン」）に特異的に反応するIgE抗体がマスト細胞（「肥満細胞」あるいは「肥満細胞」という名前がありますが、肥満とは関係が無く、膨れた様が肥満を想起させることからついた名前です。また、「顆粒細胞」とも呼ばれます。）に結合した状態で食物抗原と出会う事によりマスト細胞からヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学物質が放出されてアレルギー反応が引き起こされます（図 右）。非IgE依存性食物アレルギーの病態生理については、まだ十分には解明されていません。



## 症状 食物アレルギーの症状は、その食品を食べてから、症状の現れるまでの時間の長さによって、**即時型**と**非即時型**とに分類されます。

**即時型**アレルギーで一番多い症状は＜じんましん＞です。原因となる食物を食べてから、数分から1時間以内までに顔面から次第に全身に広がります。＜じんましん＞の他に呼吸器症状（喘鳴、咳、鼻汁など）や、消化器症状（下痢、腹痛、嘔吐など）などが見られます。

＜**アナフィラキシーショック**＞は、食物摂取後15～30分くらいのうちにおきる“多臓器のアレルギー症状”です。喘鳴、呼吸困難、全身の＜じんましん＞、顔面浮腫、結膜充血、著しい鼻閉、喉頭浮腫、等々の重症な症状がみられます。さらに、血圧低下、頻脈、チアノーゼ、顔面蒼白、のような循環障害が見られる場合には、ただちに救急処置をする必要があります。「ソバ」アレルギーのアナフィラキシーが有名ですが、エビ、カニ、セロリ、小麦などでもおこります。

アナフィラキシーには、“**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**”といって、食事後に運動を行った場合にみられることがあります。症状が軽い時には、気がつかないままでもいることもありますので、運動時にいつもより調子が変わったと思ったら、食事でもチェックする必要があります。

これに対して、**非即時型**は、原因となる食物を食べてから、数時間経過して症状がでえます。（症状発現まで24～48時間以上かかる場合もあります）

**非即時型アレルギー**の症状は、消化器症状（下痢、血便、体重増加不良、便秘、など）や、皮膚症状（アトピー性皮膚炎の悪化、むくみを伴う湿疹、など）が多く見られます。食後時間がたってから症状が発現しますので、食物との関連性を証明することが難しいこともあります。

＊「**口腔アレルギー症候群**」：果物・野菜などの食物を食べると、15分以内に、直接触れたくちびるや舌、のどの奥がかゆくなったり腫れたりします。じんましんが出たり、目や鼻の花粉様の症状や、吐き気、腹痛や下痢、気管支喘息の発作を起こしたり、最悪の場合はアナフィラキシーを起こすこともあります。

原因となるものが粘膜に直接触れることで生じるアレルギー反応です。

原因となる果物・野菜はモモ、リンゴ、ナシ、サクランボ、イチゴを中心にバラ科の果物、メロン、スイカなどウリ科の植物、キウイ、バナナ、トマト、ジャガイモなどが原因となります。

原因食品はシラカンパ（シラカバ）などの花粉と交差抗原性（アレルギーの原因となる物質が共通して含まれていること）があるため、年長児や大人では花粉症を起こした後に口腔アレルギー症候群を起こす場合が多いと言われています。年少児では、多食することで、果物にアレルギーを起こす可能性が考えられています。もちろん、卵や牛乳、小麦などの食物、ダニ、ペットの抗原、花粉などが粘膜に接触することでも同様の状態が起きます。

### アトピー性皮膚炎との関係：



図は、ファディア（株）展示資料、「食物アレルギーハンドブック」監修：向山徳子ほか 作成：日本小児アレルギー学会＜協和企画＞、「大木皮膚科」ホームページから引用しました。

乳児期（特に授乳期）にアトピー性皮膚炎の子供の一部に食物アレルギーが合併すると云われています。（逆に、食物アレルギーの子供の合併症としてアトピーがあるとも言えます。）幼児・学童と成長するに従って食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因として関与する例はほとんど無くなっていきます。

乳児期のアトピー性皮膚炎に伴って発症し年齢とともに治っていくタイプ（小学校入学までに約8割程度寛解）の食物アレルギーでは原因として卵・牛乳・小麦・大豆が多く認められます。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。  
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）