



食物アレルギーについて  
母親として、知っておきたいこと

2012年、東京都の小学校で学校給食を食べた女児が急性アレルギー反応を起こして亡くなるという、大変痛ましい事件がありました。近年、急速に知られるようになった「食物アレルギー」。母親として何を知るべきか、お話を伺ってきました。

食物アレルギーとは何ですか？

人間の体には、外部からの危険な侵入者、例えば細菌やウイルスなどに対抗する免疫機能があります。この中で寄生虫に対する対抗システムに、本来無害であるはずの食物が反応してしまう場合があります。これを食物アレルギーといいます。反応としては、食べるとすぐに表れるケースと、アトピー性皮膚炎のようにゆっくりと表れるケースの2通りがありますが、両者が明確に区別されるわけではありません。

原則としてタンパク質を含むあらゆる食品でアレルギー反応が起こる可能性があります。代表的な食品として、アレルギーの表示義務がある卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)の7品目が挙げられます。なぜ表示が義務づけられているかというと、卵、乳、小麦、えび、かにはアレルギーの発生件数が多いため。そば、落花生(ピーナッツ)は重篤な症状が出る場合があり、命に関わる危険があるためです。

どのような症状が出たら、食物アレルギーだと考えられますか？

のどがイガイガしたり、鼻水が出るなど花粉症のような症状やじんましんのような症状が出る場合があります。重篤なケースだと、呼吸困難や血圧の急激な低下が起こる「アナフィラキシー反応」が出

て、最悪の場合には死に至ることもあります。もっとも、今までなんでもなかった人が急にアナフィラキシー反応を起こすことはまずなく、その前の段階で前述した軽度のアレルギー反応が見られます。このような症状があった場合、まずは病院のアレルギー科に行き、お子さんに食物アレルギーがあるかどうか診てもらうことをおすすめします。

検査の方法は、皮膚に針で小さな傷をつけ、そこにアレルギーの原因と思われる物質を付けて反応を見るスクラッチテストと、血液の中にアレルギーを起こしている免疫物質があるかどうかをチェックする血液検査があります。ただ、世の中にアレルギーの原因となる物質は沢山あるので、心当たりのある食べ物をある程度絞りこんだ上で検査を受けてください。

そして、大人になってから食物アレルギーになることもあります。実は私もグレープフルーツアレルギーなのですが、その症状が出たのが約3年前で、それまでは平気でした。あるとき、スポーツドリンクを飲んでいたら花粉症のような症状になってしまったのです。調べてみるとそのスポーツドリンクには微量ながらグレープフルーツ果汁が含まれていて、どうやらそれが原因みたいでした。子どもだったら軽度の食物アレルギーは自然に治ってしまうこともありますが、大人になってからだと難しいですね。

原因や治療法などは判明しているのですか？

食物アレルギーになる原因については、今のところ明確には判っていません。乳幼児から幼児期の食物アレルギーは卵と乳が大半を占めるのですが、考えられるものとして「離乳食をあまり早く与えてしまうとなりやすいのではないか」という説があります。他にも衛生仮説といって、清潔を気にし過ぎて育てると汚いものに慣れていないためなりやすい、とか、昔の子どもは体に寄生虫を持っていたから食物アレルギーにならなかった、なんて話もありますね。ですが、まだどれもはっきりとした根拠はありません。最近、皮膚からのタンパク質の侵入がきっかけになるとの説も出て、石鹸によるアレルギーの被害の事例との関連もあり、研究も進められていて興味深いです。

治療法については、例えば花粉症には減感作療法といってアレルギーの原因物質を少しずつ摂取して体を慣らし、症状を改善させる方法があります。ですが、食物アレルギーの場合だとリスクが大きいです。ただ、減感作療法も年々進歩していますので、近い将来にはより安全にできるようになるかもしれません。

食物アレルギーの薬に関していうと、食物アレルギーになること自体を防止する薬はありませんが、症状を抑える薬は多くあります。アナフィラキシー反応が

起こる場合は「エピペン」というアドレナリン自己注射器によって症状を抑えることが可能です。お子さんに重い食物アレルギーがあったときは、病院で必ず処方してもらいましょう。

自分の子どもに食物アレルギーがあった場合、気を付けることは？

もちろん、アレルギーとなる食べ物を避ける必要があります。ですが、多くの食べ物を避けなければならないケースだと栄養面で問題が生ずることもあります。また、少しずつ慣らすことで摂取できる量を増やせるかもしれないので、まずは専門医にご相談ください。通学されているお子さんの場合、学校側は食物アレルギーのある児童に除去食(アレルギーのある食品を除いた給食)を出したり、教師もエピペンの使い方の講習を受けていたり、食物アレルギーを受け入れる体制は整っています。学校では重篤なアレルギーを持つ児童には一般食を出さない、それが大原則となっています。学校側から親御さんに、こんな食品が出ますというリストが行き、この食べ物はOK、この食べ物はNG...という風にチェックして戻すようになっています。ですので、お母さんは食べさせてはいけない食品をしっかり把握しておくことが重要です。

そして、たとえ自分のお子さんに食物アレルギーがなくても、世の中のお母さ

んたちには食物アレルギーについて学んでほしいです。例えば、お子さんのお友だちが家に遊びにきたら、おやつをあげますよね。でも、そのお友だちが小麦アレルギーの場合は、ほとんどのお菓子類は食べさせてはいけなないと考えなければなりません。小さなお子さんは自分に食物アレルギーがあることは知っていても、何を食べてはいけないのかを十分に理解できていないこともあります。出されたものをつい食べてしまい、アレルギー症状になってしまった...なんてことも起こり得ます。そんな状況にならないためにも、一人でも多くのお母さんに食物アレルギーについて理解を持って頂きたいですね。

最後に、食物アレルギーに対する宮城教育大学の取り組みを教えてください

教員養成を行っている本学では、学校教員が関わる食教育の内容として大事な場面である給食について講義する「学校給食」という授業があり、多くの学生が受講します。その授業の中で、食物アレルギーに関する知識を教えています。家庭科専攻の学生には食品中に含まれるアレルギー物質の検出など、より専門的な実習もあります。また、公開講座や教員免許更新講習などでも同様の内容を取り上げ、食物アレルギーについて広く知って頂けるよう力を注いでいます。



宮城教育大学  
鎌田慶朗 教授

家庭科教育講座教授。専門は食物学(食品科学)。農学博士の学位を持つ。食品タンパク質科学、調理加工における食品成分の変化、食品衛生や食物アレルギー、農地の放射性物質除去の検討などを教育研究内容としている。