

食事が原因で、じんましんなどのアレルギー症状の出るお子さんが、近年増加しており、報告では、乳児の約10割、3歳児の約5割、小学生以降の約1.3〜2.6割とされています。

皮膚粘膜症状（じんましん、かゆみ、まぶたの腫れ、唇の腫れ、のどの違和感）、呼吸器症状（せき、ぜんそく、呼吸困難）、消化器症状（腹痛、吐き気、おう吐、下痢、血便）などで、複数の個所にアレルギー症状が現れる場合をアナフィラキシーと呼びます。

血圧が低下して、ショック症状を起し（循環器症状）、生命を脅かす危険な状態となることもあり、アナフィラキシーショックと呼ばれ、近年注目されています。

### 1 食物アレルギーの分類と症状

- ① 新生児期に、粉ミルクによりおう吐、下痢、血便を認める、消化器症状タイプ。
- ② 乳児期に、卵、牛乳、小麦などで、かゆみの強い湿しんを繰り返すアトピー性皮膚炎タイプ。
- ③ 食後2時間以内に、じんましんやアナフィラキシーを起こす即時型症状タイプ（乳幼児期の卵、

牛乳、小麦、小学生以降のえび、かに、魚類、小麦、果物、そば、ピーナッツ）。

④ 小麦やエビなどを食べた後、運動すると起きる、食物依存性運動誘発アナフィラキシー。

⑤ 果物や野菜を食べた直後、口腔粘膜に接触じんましんを起こす、口腔アレルギー症候群。

### 2 食物アレルギーの診断と治療

問診が重要で、原因となる食品の見当をつけ、血液検査や皮膚テストで確かめます。治療の原則は、正しい診断に基づいて原因となる食物を必要最小限で除去することです。除去の程度や代わりの食品など、栄養指導を受けることも重要です。アレルギーの予防薬も使いますが、薬はあくまでも補助療法です。少しずつ食べながら直す治療法として経口減感作療法が注目されていますが、危険を伴いますので、専門医の指導のもとに行います。乳幼児期の、卵、牛乳、小麦アレルギーは、食べられるようになることが多く、学童、成人のえび、かに、小麦、果物、そば、ピーナッツアレルギーは治りにくいとされています。

### 3 アナフィラキシーとその対応

近年の日本の調査では、増加は著しく、小中高生の0.14割、約1万8000人がアナフィラキシーを起し、約20割は学校で起きており、注意が必要となっています。

食物アナフィラキシーは、多くの場合、食後30分から40分以内に発症します。重症度はいろいろですが、じんましんに息苦しさやぜんそくなどを伴う場合は、ショックに進む可能性が高く、危険なサインとされ、緊急の治療を必要とします。ペン型のアドレナリン自己注射薬（エピペン）の早期の使用により事故が避けられます。専門医が指導と処方を行い、家族や学校の理解が不可欠です。原因となる食品を誤って食べてしまわないための栄養指導も重要です。また近年では、発生頻度が高い食物、重い症状を起こす食物に対して、原材料の表示がされるようになっていきます（義務…卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）。ただし、加工食品が対象であり、店頭販売品や外食は対象外のため注意が必要となります。

わたしたちの健康

## 日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00～午後4:00

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)	
3	7	新座	野火止クリニック	内・小・循	479-5698	志木	眼科龍雲堂医院	眼	471-0200
	14	朝霞	ひるま小児科クリニック	小	466-0320	新座	永弘クリニック	泌・内・外	474-3708
	21	新座	海江田医院	内・小・神内	(042) 491-6262	朝霞	北朝霞藤宮眼科	眼	474-1417
	22	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消・整・肛・リハ	485-6788	志木	宇野眼科医院	眼	472-6202
	28	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333	新座	静風荘病院	内・呼・消・循	477-7300



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。