

# おなご先生しんせんの独り言in診察室

(172)

”おなご先生しんせんの独り言in診察室

風薫る5月。りびえ

るの読者の皆さん、まめにしておられますか。新緑の山々を眺め、山菜採りなどいいですね。もちろんお弁当を持つてですじ。この季節はとにかく食べ物がおいしいですからね。しかし、食べ物によるアレルギーで悩んでいる人もたくさんおられます。そこで今回は「不思議！何で起こーかいね食物アレルギー」の巻。

◇ ◇ ◇  
食物アレルギーは、ある特定の食物を摂取して生じるアレルギーのことです。皮膚に起こるかゆみ、じんましん、湿疹のほか、消化器に出れば腹痛、嘔吐、下痢、呼吸器の気管支に出ればぜんそくなど、症状はさまざま

です。

厚生労働省の調査(平成11年度)によると、食物アレルギーの患者は3歳以下に多く年齢とともに減少しますが、20歳以上になると再び若干増加します。

注意が必要なのが、ア  
ナフィラキシシヨック、

## ”不思議！何で起こーかいね食物アレルギー”の巻

です。原因食物摂取後15

30分、遅くとも1時間以内に皮膚、消化器、呼吸器症状に引き続いて全身性のシヨック症状を呈するもので、血圧低下などを起こし危険です。

アレルギーを生じやすい食物は卵、牛乳、小麦で、3大アレルギーといわれています。またソバ

やピーナツもよく知られていますね。そのほかの

穀物類や豆類、甲殻類、魚介類、果物も起こすことがあります。

食物アレルギーが起こる仕組みは、食べ物が入り消化しきれぬまま腸へ到達し大きな分子のまま腸から吸収せざるを得ず、

そのため身体が「異物」と判断し、これを排除しようと、I g E抗体を産生します。I g E抗体は皮膚や気管支にある肥満細胞に結合し、次にアレルギー源が身体へ侵入したときには肥満細胞から「ヒスタミン」という物質を放出し、アレルギー症状が生じます。

小さい子どもは消化能力が未熟であるためにアレルギーを生じやすく、成長とともに消化能力が成熟すればアレルギーも生じにくくなります。子どもでは大抵なら2〜3年の間にほぼ治まってきます。ただし全身症状のアナフィラキシシヨックを生ずるような場合は、



成人まで続くこともしばしばあります。

成人になって生ずるものは、子どものころのアレルギーの再燃、成人後の食生活の変化や多量の食物摂取によることが多いうです。高齢の方には生ずるケースは、加齢とともに消化能力が衰える、すなわち老化現象の一つ

と考えられています。

万が一アレルギーが起こつたら、とにかく病院で診てもらいましょう。

食べた物のすべてを記録し、血液検査で何のアレルギーかを調べなければなりません。しかし、仮性アレルギーといって食べ物の中には食物アレルギーと似た症状を起こさせるものがあるので要注意です。これは体質に関係なく、体調不良のときにその食べ物を摂取すると症状を生じさせます。

青みの魚(サバ、イワシ)、アクの強い野菜類(ホウレンソウ、トマト、ナス、サトイモ)、フルーツ(キウイ、バナナ、パイナップル)、チーズなどに多く見受けられます。

ではアレルギーを生じさせないためにはどうしたらよいでしょうか。やはり原因となる食物を除去することが大切で、食品の成分表示を必ず確認しましょう。卵、小麦、乳製品、ソバ、ピーナツの5種類の食品は表示が

義務付けられ、カニ、エビ、大豆、鶏肉など20品目は表示が望ましいとされています。

アナフィラキシを生ずるような重症のケースでは加工食品からもすべて除去する必要があります。例えば卵アレルギーであればカステラ、マヨネーズ、プリン、はんぺん、かまぼこなどです。

牛乳ならばヨーグルト、チーズなど、小麦ならばパン、ケーキ、めん類など、大豆なら味噌、しょうゆ、納豆、豆腐などです。

また、薬でもアレルギーが生じます。カプセルがゼラチンで作られていたり、下痢止め薬や抗菌薬に牛乳成分、ワクチンに卵白成分が入っていたりするので、必ず医師にアレルギー体質であることを伝えましょう。

アレルギーを生じさせないために抗アレルギー薬の服用も有効です。(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)