

食物アレルギーの

予防法

食物アレルギーが

急増している！

私たちには、細菌やウイルスなどの病原体からからだを守る「免疫」という働きがあります。この免疫が食べ物や花粉などに過剰に反応することを「アレルギー反応」と呼びます。東京都の調査結果によると、食物アレルギーと診断された3歳児は、1999年では7・1%でしたが、2009年には14・4%まで急増していることがわかりました。

食物アレルギーの原因と

なる食品は？

どのような食品でアレルギー反応を起すかは人それぞれです。日本人が症状を起すことが多い食品には、卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツ・エビやカニなどの甲殻類・さばやいかななどの魚類・バナナやキウイなどの果物類などがあります。このうち乳児期に多いのが卵・牛乳・小麦で、幼児期にはそば、ピーナッツ、魚類、果物加わり、学童期から成人にかけては、卵・牛乳が減り、そばや甲殻類が増

えてくるのが特徴です。

子どもの場合は、成長とともに消化能力が高まって、卵、牛乳、小麦などは入学前に8割程度は反応を起さなくなる。耐性化がみられることがあります。個人差があり完治しない場合もあるため要注意です。

食物アレルギーを防ぐには

肌荒れを治すのが大事！

イギリスでは児童の70人に1人が、ピーナッツアレルギーを発症し、深刻な社会問題になっていきます。初めてピーナッツを食べた子どもにもアレルギー反応がでたので、その原因を調べてみると、ピーナツオイル入りのオムツかぶれ防止クリームだったのです。つまり、ピーナッツを食べる以前に皮膚から侵入したアレルゲン（アレルギーの原因）に対して免疫がつくられた結果、アレルギー反応を起したのです。

このことから最新の予防法は、オムツかぶれやよだれかぶれなどによる赤ちゃんの肌荒れの手入れによつて、皮膚からのアレルゲン侵入を防ぐことが重要だといわれています。

食物アレルギーかも

しれない？と思ったら

症状で最も怖いのは、呼吸困難や意識がなくなることです。その時はすぐに救急車を呼んでください。かゆみが多くなり赤くなったりした場合も医療機関で検査を受け、原因となった食品を特定する必要があります。

食物アレルギーと

うまくつきあうために

原因となる食品を食べないことはいうまでもありません。間違えて食べてしまわないように、特に外食や加工食品の食品表示を確認する習慣をつけましょう。でも成長期の子どもたちに必要以上の食事制限は好ましくありません。最近では本やホームページなどで紹介されている献立の工夫や代替食品の安心レシピを活用してうまくつきあていきましょう。

新潟県立看護大学

臨床看護学領域

小児看護学

講師 大久保 明子