

食物アレルギー

1. 食物アレルギーとは

人の体には、ウイルスや細菌など有害なものが入ってきたときに、これらから体を守る「免疫」という仕組みがあります。しかし、一部の人ではこれらの仕組みが過剰に働き、本来害ではないもの（特定の食物など）を異物と認識して、攻撃してしまい、全身に様々な症状を起こすものです。一番多いのは、じんましんなどの皮膚の症状です。その他、咳などの呼吸器症状、腹痛・嘔吐などの消化器症状、血圧低下などの循環器症状など、アナフィラキシーと言われる症状を起こすことがあります。

2. 対策

① 原因を知る

「アレルギーかな」と思ったら、自己判断ではなく、医療機関で正しく診断をしましょう。検査（血液検査、皮膚テストなど）、食物経口負荷試験を必要に応じて行い、アレルギーの原因と判断されたものだけを除去し、不必要な食事制限をしないようにしましょう。

② アレルギー症状がでたときの対応を知る

万が一、間違えて食べてしまい、アレルギー症状がでたときに、どのように対応したらよいか、医師と相談し、家族と話しあっておきましょう。

どのような症状で救急車を呼ぶのか、頓服薬を使用するのか、普段から緊急時に備えて準備しておくことが大切です。

③ 必要最小限の除去にする

正しい診断に基づき、食べると症状がでるものだけを除去しましょう。不必要な除去は、栄養不足による健康や成長への影響が出たり、毎日の食事作りや外食といった QOL にも影響したりすることがあります。また、アレルギーの原因食材と診断されたものでも、完全に除去するのではなく、食べられる範囲を食べることで、耐性化といってアレルギーの改善が見込まれることがあるので、医師と相談してください。

●当院でできること●

血液検査や皮膚テスト、食物経口負荷試験、栄養指導を行うことができます。お子様の食物アレルギーでご心配なことがあれば、気軽に相談してください。