

# 健康通信

## 食物アレルギーと食事療法



栄養科 管理栄養士

小松 恵



### 食物アレルギーとは

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体の侵入から体を守る「免疫」という働きがあります。ところが、この免疫が本来無害なはずの食べ物に過敏に反応して、私たちが自身を傷つけることがあります。これを「食物アレルギー」といい、「アレルギー反応を起こす物質のことを「アレルゲン」と呼びます。

### 食物アレルギーの原因物質

食物アレルギーの原因で多いのが卵、牛乳、小麦です。これらは三大アレルゲンと言われ、全体の6割以上を占めています。しかし最近では、ナッツ類、大豆、甲殻類、魚介類、果物など多岐にわたっています。アレルギー反応を起こす原因となるものは食物に含まれるたんぱく質です。ほとんどの食物にはたんぱく質が含まれていますので、どんな食物でもアレルゲンになる可能性があります。

食物アレルギーが乳児に多い理由は消化機能が未熟でアレルゲンが侵入しやすく、さらにアレルギー反応を抑える免疫の調整が不安定であることが要因といわれています。

### 食事療法の基本は「食べることを目指した必要最小限の除去」

「症状が出る食物だけを除去する」「食べる症状がでる」食物だけを除去することが重要です。「なんとなく怖くて」「念のため」といって、必要以上に除去することは避けられます。また、血液検査が陽性というだけでその食物を完全に除去してしまう方がいますが、検査だけでは本当にアレルギー反応が出るかは判断できません。すでに食べており、何も症状が出ていないのであれば除去は必要ありません。

### 「アレルゲンでも、食べられる範囲」ではなく「食べる」

症状を起こさないためには食物除去をすることが治療の基本です。除去と聞くとアレルゲンを全く食べてはいけないと思いがちですが、決してそうではありません。医師の指導のもとで、安全性に配慮しながら「食べられる範囲」で食べていく必要最小限の除去をすることがポイントです。

例えば、卵アレルギーでも固ゆでの卵黄であれば1個分が食べられることもあります。また、加熱調理や加工の過程で低アレルゲン化が期待できる食物もあります。アレルゲンの症状を起こさず食べられる量だけ、むしろ積極的に食べることがアレルギーを治す近道となります。不必要な食物除去は、QOL（生活の質）の低下だけでなく成長障害も懸念されます。

### 食物経口負荷試験を

ご存知ですか？

食物経口負荷試験とは、アレルギーが確定している、もしくは疑われる食物を、1回または複数回に摂取して症状の有無を確認する検査です。①食物アレルギーの確定診断②安全に食べられる量の確認および耐性を獲得しているかどうかを確認する目的で行います。

試験により安全に食べられる食物の量が分かったら、主治医の指導のもと、自宅で少しずつ摂取をしていきます。退院後は定期的に受診をして安全に摂取ができていくかどうかの確認を行います。

### 食物アレルギーの食事指導

私たち栄養士は、食物経口負荷試験の結果、医師が指示した量から具体的に食べられる加工品の量をお伝えしています。併せて、自宅で安全に摂取するための具体的な調理法を説明します。その他にも、アレルギー表示についての知識、食物除去によって損なわれる栄養成分の代替食品、健康への配慮として強化したい栄養素なども提案します。アレルギーは、ある日突然食べられるようになるわけではなく、次第に耐性がつくものです。早く解除されれば食生活の幅が広がり、親子ともに負担が軽くなります。

食物アレルギーがあっても、家族みんなが食事をおいしく楽しく食べられるよう、個々に合ったきめ細やかな対応を心掛けています。

### 市民病院からのお知らせ

市民病院では9月1日より、スマートフォンを利用した通院支援アプリ「コンシェルジュ」の利用を開始します。

このアプリは、診察の待ち時間を見える化し、会計の待ち時間を解消するなどメリットいっぱいアプリです。ぜひご利用ください。



iOS



Android



▲「コンシェルジュ」の紹介はコチラ

▲インストールはコチラ