

元気にな～れ

今月は ● ● ●

296



食物アレルギーについて

栄養士 吉田 弥生です。

小麦由来の加水分解物がふくまれるせっけんを使用していた人が、小麦製品を食べたあとに運動して、意識を失ったという報道を耳にされたことはありませんか？

また最近では、紫外線アレルギー、ラテックスアレルギー、寒暖差アレルギーなど今まで聞いたことの無いようなアレルギーの名前も頻繁に聞かれるようになりました。

平成15年に厚生労働省が行った調査では日本人の約3割が何かしらのアレルギーを持っているといわれ、年々増加傾向にあると言われていています。

「私はアレルギー体質じゃないから大丈夫・・・」と思っている方も今後何らかのアレルギーを発症する事が考えられます。今回は国民病になりつつあるアレルギーの中でも食物アレルギーについてのお話です。

●食物アレルギーとは

私たちのからだには外部から入った異物（ウィルスや細菌など）を排除し、からだを守ろうとする「免疫機能」が備わっています。しかし、この免疫が無害なものまでに過剰反応して食物を異物と認識し、からだに悪影響をあたえる事があります。これが「食物アレルギー」と呼ばれるものです。

●食物アレルギーの症状

軽いものから生命の危機に関わるものまで様々です。

皮膚粘膜症状：かゆみ、じんましん、おくみ、発疹、結膜充血、涙目、瞼のおくみ

消化器症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、口内のかゆみや腫れ、くしゃみ、鼻づまり、呼吸困難等です。もっとも重症なのがアナフィラキシーと呼ばれる頻脈、呼吸困難、意識障害、血圧低下などの全身性のショック症状です。



●食物アレルギーの原因

食物アレルギーを引き起こす3大アレルゲンは卵、牛乳、小麦といわれていますが、そば、落花生、あわび、イカ、いくら、鮭、サバ、大豆、鶏肉、牛肉豚肉、やまいも、リンゴ、オレンジ、バナナ、もも、キウイ、くるみ、ゼラチンなど人によって多種多様なので、検査により原因を特定していくことが重要です。



●食物アレルギーの治療法

アレルギーの原因となる食物が判明したら、まずその食物を除去するようにしましょう。また、除去によってバランスが悪くなり、身体の発育や成長に影響がでないように代わりになる食品を取り入れて必要な栄養を過不足なく補うようにしましょう。

注意点

家庭でも料理の材料にアレルギーを引き起こす食物が入らないように十分注意しましょう。過敏に反応している場合は調理の湯気を吸い込んだだけで、咳や顔の赤みが出ることがありますので、家族をはじめ周囲の人にアレルギーの状況をよく理解してもらいましょう。

また、食物アレルギーの子ども、その保護者や食物アレルギーの方はほかの人と違うという事からくる不安、わかってもらえない寂しさや除去食が増えることへの恐怖を抱えています。こころある温かな気持ちで周囲が配慮することが必要になります。