

お茶の間交信



「正しく知ろう! こどもの食物アレルギー」



さとう小児科医院 院長 佐藤 慎太郎

小児のアレルギー疾患のなかで、最も注目され日常診療で多くの保護者から相談を受けるのが食物アレルギーです。実際、東京都における3歳児の食物アレルギーの罹患率は増えています(図1)。それがなぜかは、まだはっきりとはわかっていませんが、両親のアレルギー体質の遺伝的要因や衛生状態がよくなったこと、さらに日常の食生活の変化が深くかかわっていると考えられています。

そもそも食物アレルギーとは、「免疫の働きを介して食べ物により引き起こされる、人間にとって不都合な症状のこと」と定義されています。免疫とは人間に侵入した異物を排除する防御システムです。

例えば、新型コロナウイルスが飛沫感染で鼻やのどの粘膜に付着したとします。それを人間の体は即座に反応し、ウィルスをこれ以上広がらないよう戦い排除しようとした結果、発熱したり鼻水がでたり、のどの痛みが出て多くの場合、その後自然によくなっていきます。また、ワクチン接種により敵(ウィルス)と戦う武器(抗体)を事前に準備し、いざ敵が侵入とならばその武器ですぐに攻撃して発症や重症化予防となるわけです。このように人間の免疫は本来人間にはない異物の侵入に敏感に反応して即座に対応し守ってくれています。ここでよく考えると、食べ物も人間にとっては「異物」で、そのまま異物が体に入ってしまうと説明した免疫の作用で大変なことが起こってしまいます。そこは安心、もともと体は、本来異物である食べ物に関しては、重要な栄養源なので悪者扱いせず免疫は通常働かず味方として受け入れる仕組みが消化機能等でうまく整っています。これを「寛容」といいます。食物アレルギーは、この「寛容」

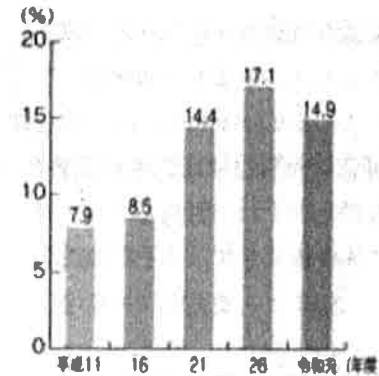


図1 東京都3歳児食物アレルギーの罹患状況

が十分に働かず、むしろ逆に「免疫」が過剰に働き、じんましんなどの発疹がでたり、せき込んだり、吐いたり下痢をしたりする症状がでます。なかには、アナフィラキシーといって全身にアレルギー症状が起こり、急激に悪化してしまうことがあり症状を食い止めるエピペン®を持参しているお子さんもいます。

さて、過剰な免疫反応はどうして起こるのでしょうか?近年の研究によると皮膚に食物が付着し侵入することが引き金となっていることが分かってきました。このことを裏付ける悲しい事件が2010年頃にありました。それは、茶のしずく石鹸という商品で洗顔していた大人の方が次々に重篤なアレルギー症状を発症したという事件でした。患者さんは、今までパンや麺など普通に食べていたのに茶のしずく石鹸の使用が原因である日突然小麦アレルギーを発症したのです。これは専門家の検証で、当石鹸に添加されていた小麦類似物質が皮膚内部に入り込み、その結果小麦成分に異物と体が認識し、小麦アレルギーを発症したと結論付けられました。この事件は「食物は食べることで敵(異物)と認識されないが、皮膚内に侵入した場合は一転、敵(異物)と認識されて過剰な免疫で食物アレルギーを発症させる」ことを物語っています。

ただ、一般的に普通の皮膚にパンや生卵を頻繁に接触させても通常食物アレルギーは起こりません。それは正常な皮膚の表面はバリアでおおわれており、皮膚内には成分が侵入できないようになっているからです。ところが、乾燥や湿疹などで皮膚が荒れていると皮膚内へ成分が侵入しやすくなります。特に子どもの皮膚は、乳児湿疹や乾燥肌、アトピーなどで皮膚が荒れている場合が多く、食物が皮膚内へと侵入しやすくなっていることが多くあります。それに加え、日本において、ベッドシート中のホコリを分析するとダニよりも卵のタン

パク質成分が多くあったと衝撃的な報告がされています。海外では魚や牛乳のタンパク成分もホコリ中に多くあるとされ、食物のタンパク成分は目に見えない状態で普段から身近に接触している可能性が高いということになります。これらの事実を合わせると、食物を食べていなくても、身近にある見えない食物タンパク成分が荒れた皮膚に付着・侵入し、その結果として食物アレルギーを発症させる機会が子どもには多くあると容易に想像できます。子どもで食物アレルギーが多いのは、元々消化機能が未熟なことで寛容がうまく働かないことがあることに加え、荒れた皮膚からの食物成分の侵入が要因として大きいと考えられております。ちなみに、この皮膚を通してアレルギーを発症することを専門用語で「経皮感作^{けいひかんさ}」といいます。

一方、食物アレルギーの発症を予防したり改善する働きが体にはあります。症状が出ない量で消化管(胃や腸)に食物を接触させる(つまり摂取すると、体がその食物を受け入れる方向に働くというものです。これを「経口免疫寛容^{けいこうめんえきかんよう}」といいます。



この作用を裏付ける外国の研究では、早期に離乳食にピーナッツを導入した方が、その後のピーナッツアレルギーの発症を予防できる可能性が示唆されました。アレルギー発症予防のため、離乳食開始を遅らせるというのは正反対で間違った考えと分かったのです。

また、日本では、2017年に日本小児アレルギー学会からの提言で、卵アレルギー発症予防のため生後6か月から卵の摂取をすすめています。ただしこれにはいくつかの注意点があります。卵は十分加熱したものを微量からはじめるということと、皮膚の状態を軟膏等で整え良い状態を保ったうえで摂取することとなっています。これは、卵アレルギーを予防するには、経口免疫寛容だけではなく経皮感作にも注意しなければならないと言えます。

卵・ピーナッツ以外の食品に関してはまだ分かっていないことが多いですが、基本的には離乳食を遅らせることは、食物アレルギー発症をさせやすくなる可能

性が高く、食べられる時期になったら積極的に開始したほうがよいと考えます。

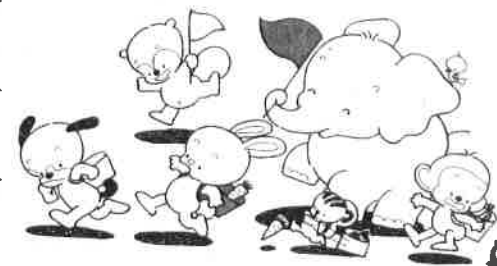
次に、食物アレルギーの診断・検査について説明します。普段の診療や健診で「食物アレルギーが心配なので検査をしてほしいです」「アトピーがあるので血液検査をしたら複数の食べ物で陽性と出ました。心配なので陽性の食物を除去しています」など保護者からよく相談を受けます。確かに食物アレルギーを診療・診断にすることにおいて血液検査は簡便な方法でありよく用いられます。ただし、血液検査結果のみで食物アレルギーを診断することはなく、詳細な問診(何を食べたか、料理形態、食べた量、症状など)や発疹への軟膏治療をまず行うなどします。その中で診断の参考として血液検査を行う流れとなります。血液検査で陽性で出ても問題なく食べられるケースも多くあるため、結果に対して慎重に対応する必要があります。診断がはっきりしない場合は「食物経口負荷試験」といって、原因として怪しい食べ物を病院・クリニックで食べてもらい症状がでるか観察する究極的な診断方法を行う場合もあります。

食物アレルギーの治療の原則は、正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物除去です。血液検査だけで「念のため・心配だから」といって、必要以上に除去する食物を増やさず、食べると症状が誘発される食物だけを除去することが大切です。さらに原因食物でも、症状が誘発されない食べられる範囲(例えば卵料理摂取は難しいけど、クッキーなどお菓子なら食べられるなど)までは積極的に食べてもらうことも望ましいと思います。ただし、保育園や学校などではリスクの観点から原因食物の入った食べ物は無理して食べる必要はないと思います。また、アトピーが重症であるほど食物アレルギーは治りにくくなるという研究データがあり、経皮感作を防ぐ点でも皮膚症状がある方は、同時にスキンケアなど皮膚治療を行うことも非常に重要です。

次に食物アレルギーに関してよく質問を受ける内容をいくつか解説します。

Q: 食物アレルギーになりやすい体質はありますか?

A: 食物アレルギーの家族歴は食物アレルギーの発症リスクになるという報告や日光に当たる時間が短い子の方が食物アレルギーを発症しやすいといったデータもあります。中でも経皮感作の点からアトピー性皮膚炎が食物アレルギーになりやすい体質と深く関連あると考えられています。



Q：食物アレルギーを予防する方法は？

A：まずは昔言われていた、妊娠中・授乳中の食物除去は予防効果がないことがはっきり分かっています。大切なのは前述した経皮感作をまず起こさせないことです。そのために、湿疹やアトピーがあるお子さんは積極的に皮膚の治療を行い、口回りを含めた体全体の皮膚をなるべくツルツルにしておくことが大切といえます。また、早期に経口摂取を開始し、経口免疫寛容を発動させることも重要です。結論として離乳食開始は遅らせず、皮膚をきれいにし、食物アレルギーの原因として多い食物(卵、牛乳、小麦など)の摂取を遅らせないことが予防となります。

Q：食べるとよく口の周りが赤くなるのですが、これは食物アレルギーを疑い検査した方がいいのでしょうか？

A：経験から多くは、食物アレルギーではなく食べ物やよだれが直接皮膚に付着して起きるいわゆる“かぶれ”の可能性が高いと考えられ、検査よりまずは軟膏治療で皮膚状態を改善することが重要です。ただし、発疹が口にとどまらず色々なところに起こりやすかったり、軟膏を塗っても改善なく特定なものを食べて症状を繰り返すようなら食物アレルギーを疑い検査が必要なこともあります。

Q：じんま疹がよくでるのですが、これは食物アレルギーを疑い検査した方がいいのでしょうか？

A：じんま疹というと「食物によるもの」と思いがちですが、実際は原因がはっきりしないことの方が断然多く、明らかに特定の食べ物を摂取後に症状がでたという以外は、やみくもな検査は結果によっては食べられるものまで不安になることもありすすめられません。原因がはっきりせず、症状が続いている場合はまず内服など治療を優先させます。

Q：卵アレルギーがあってもインフルエンザワクチンは接種できるのでしょうか？

A：ワクチン内に入っている卵成分は極微量で、まず影響はありません。当院でも毎年卵アレルギーのお子さんのワクチン接種を行っておりますがアナフィラキシーなど重症の副反応は経験ありません。どのワクチンにも言えますが、アレルギー反応が起こる可能性はゼロではないので心配でしたら何か起きてすぐ対応できる小児科で接種がいいでしょう。最後に…

昔の考え方では、食物アレルギー → アトピー性皮膚炎でしたが、近年の研究では、経皮感作によりアトピー性皮膚炎 → 食物アレルギーと考え方が全く変わりました。そのためには、繰り返しになりますが、小さいころからのスキンケアが非常に大切となってきます。また、卵を含む離乳食開始時期を遅らせないことも重要です。

色々な情報が溢れる世の中です。保護者の中にはお子さんの食物アレルギーについて何を信じればいいのか悩まれる方もいらっしゃると思います。その際は是非、小児アレルギー専門の医師に相談されることをおすすめします。

料金受取人払郵便

長井局承認

473

差出有効期限
令和5年5月
31日まで

〒993-8790

長井市屋城町6番53号

長井市中央コミュニケーションセンター
お茶の間交信返信 行



9938790

