

アレルギーを知ろう



アレルギーのメカニズム

人間の体には、異物（アレルギー）が入ったとき、それに対抗する物質（抗体）を作って追い出そうとする働きが生まれます。これは細菌などから体を守るために必要な反応ですが、過剰になると、害のない物質まで攻撃してしまいます。これがアレルギー反応です。

代表的なアレルギー疾患

アレルギー疾患には、食物アレルギーや気管支喘息、スギやヒノキによる花粉症、ダニなどによる通年性アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎などアレルギー反応が生じる体の場所や症状の起こり方、経過からさまざまな疾患に分けられます。

食物アレルギーってなんだろう

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じるアレルギー症状のことを言います。食物アレルギーの原因となる物質であるアレルギーは、主に食べ物に含まれるタンパク質です。こどもの頃に食物アレルギーがあっても、多くが成長に伴い徐々に原因食物を食べられるようになります。

食物アレルギーの原因食物



原因食物は鶏卵、牛乳、小麦で7割を占めます。年齢により原因食物の頻度は異なりますが、近年、木の実類（特にくるみ、カシューナッツ）の増加が目立っています。

アレルギー症状について



じん麻疹などの皮膚症状、まぶたが腫れるなどの粘膜症状、腹痛・嘔吐などの消化器症状、咳や息がしづらいなどの呼吸器症状などがあります。

アナフィラキシーとは



アナフィラキシーは、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が複数同時にかつ急激に出現した状態を指します。

その中でも、血圧が低下し意識レベルの低下や脱力を来するような場合を、特に“アナフィラキシーショック”と言い、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態です。このような症状がある時には救急車を呼ぶなどの対応が必要です。

緊急性の高い症状

消化器の症状	<ul style="list-style-type: none"> 繰り返して吐き続ける 持続する強い(がまんできない)おなかの痛み
呼吸器の症状	<ul style="list-style-type: none"> のどや胸が締め付けられる 声がかすれる 犬が吠えるような咳 持続する強い咳き込み ゼーゼーする呼吸 息がしにくい
全身の症状	<ul style="list-style-type: none"> 唇や爪が青白い 脈を触れにくい・不規則 意識がもうろうとしている ぐったりしている 尿や便を漏らす

食物アレルギーQ&A



食物アレルギーかもと思ったらどうしたらいいの？



まずは身近な医療機関であるかかりつけ医に相談しましょう。

食物アレルギーの治療の基本は正しい判断に基づいて除去することですが、こどものアレルギーを心配するあまり、思い込みで食物の除去をしている例もあります。誤った判断で除去を行うと、栄養が偏り、こどもの発育、発達に影響を与えることがあります。



食物アレルギーを防ぐために離乳食を遅らせたほうが良い？



離乳食の開始時期や食物の内容については、標準的な時期内容で始めましょう。基本的には予防的な食物の除去は必要ありません。