

お薬のしおり

食物アレルギー[®]について No.76 (H20.2)

東京医科大学病院 薬剤部

食物アレルギーとは原因となる食べものを摂取したときに、アレルギー症状が引き起こされる現象をいいます。最近 15 年ぐらいの間に急増しており、小児から成人まで幅広く認められています。その割合としては、乳児が 5~10%、学童期が 2~3%、成人でも 1~2%とされています。

では、いったいどうして食物でアレルギーが起こるのでしょうか？私たちの体は外から体の中に入って来た異物を体外に排除するために“免疫”という機能を備えています。時にこの“免疫”が過剰に働いて、異物として認識しなくてもよいものを“異物”と誤って認識してしまうことがあります。これが食物アレルギーなどの種々のアレルギー疾患を起こしてしまうのです。

それでは、どのような食物がよく食物アレルギーの原因になるのでしょうか？小児では卵・牛乳・小麦・大豆などが、成人では甲殻類・小麦・果物・魚類・蕎麦などが多く、年齢によってアレルギーになりやすい食物が多少異なります。また、小児の食物アレルギーはその症状が自然に治まっていくこと（自然緩解）が多いですが、成人の食物アレルギーは治りにくいといった傾向があります。

食物アレルギーの人が、その原因となる食物を食べると、IgE 抗体というものを介して肥満細胞からヒスタミン、ロイコトリエンといった化学物質が放出されます。実際の症状としては、ブツブツやかゆみなどの皮膚症状、お腹の痛みや吐き気などの消化器症状、ゼイゼイするなどの呼吸症状が出たり、さらにアナフィラキシーという重篤な全身性ショックとなる可能性もあります。

では、このように食物アレルギー症状が出現した場合、どのような治療をしていくのでしょうか？食物アレルギーの治療としてまず大切なことは、食事に含まれている食物アレルギー（原因となる食べ物）を体に入れないようにすることです。これを“食物除去療法”と言います。



加工食品による食物アレルギーを防止するため、厚生労働省は平成14年4月から卵・乳・小麦（食物アレルギーの頻度の高いもの）、蕎麦・落花生（食物アレルギーの症状が重篤なもの）の5品目については食品表示を義務付けています。成分表示をよく確認してから食品を摂取するように注意しましょう。ただし、特に小児においては成長のため、年齢に応じたカロリー摂取や、タンパク・ビタミン・ミネラルなどの様々な栄養をとることが必要です。食物アレルギーを起こす原因食物の特定を行い、必要最小限の食物除去を常に心がけることが大切です。

食物アレルギーの治療として食物除去療法他に、補助療法としてアレルギーをおさえる薬を使って、症状をやわらげる薬物療法が必要なことがあります。代表的なものとしては以下のような薬があります。

☆クロモグリク酸ナトリウム（経ロインタール®）

消化管からの食物アレルギーの吸収を抑えることで、皮膚や呼吸器などにおこるアレルギー症状を抑える薬です。このお薬のきちんとした効果が得られるまでだいたい2週間程度かかります。

☆抗アレルギー薬（抗ヒスタミン作用を有するもの）

食物アレルギーによって起こった皮膚の痒みや喘息などのアレルギー症状が出た時に使うお薬です。人によっては眠気がでることがあるので、車や機械の運転はできるだけ避けましょう。

☆エピネフリン注射薬

アナフィラキシー症状が発現しても直ちに医療機関で治療を受けられない状況下にいる患者さんが自ら緊急避難を目的として、エピネフリンを自己注射できるもので、過去に食物、薬物または蜂刺されなどによってアナフィラキシーを起こした人や危険性が高いと判断した人が、医師から処方を受けて携帯するお薬です。

この他、お薬自体が食物アレルギーを引き起こす成分を含むものもあるので、病院や薬局でお薬をもらう際、食物アレルギーをおもちの方は、どのような食物にアレルギーを持っているかということを医師や薬剤師に伝え、アレルギーを含まないお薬をもらうことも重要となります。

食物アレルギーは上手に対応していけば必ずしも怖いものではありません。何が原因物質となるのかを理解した上で食物除去を常に心がけて対応すれば克服できる病気といえます。

