

食物アレルギーってなあに？

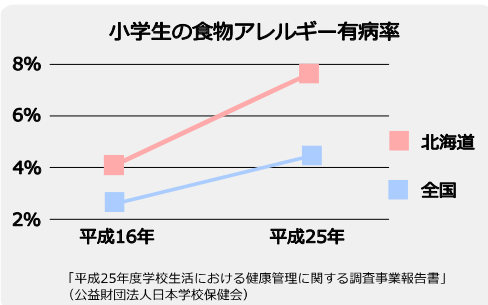
特定の食べ物が原因で発症する食物アレルギー。
聞いたことがある方は多いと思いますが、くわしく知っていますか？
まずは食物アレルギーの基礎を学びましょう。

原因となる食品の種類や量は人により様々です

食物アレルギーは、食品中のタンパク質などを体が異物と認識してしまうことで発症します。原因となるタンパク質など（アレルゲン）の種類は、人によって異なり、卵や小麦、乳などがアレルゲンとなる場合が多いです。
また、発症してしまう摂取量も人によって異なり、ごく微量で発症する人もいれば、加熱することで少し食べられる人もいます。

食物アレルギーの人が増えています

正確な患者数は把握されていませんが、近年、食物アレルギーの人が増えていると推定されており、特に乳幼児や子どもの患者の増加が報告されています。また、北海道は全国と比べて有病率が高いとの報告もあります。



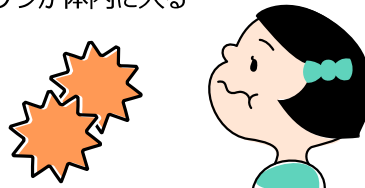
ちなみに

食物アレルギーと食中毒は違います

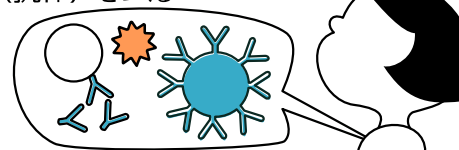
どちらも食品により様々な症状がでますが、原因や予防方法は異なります。食中毒の主な原因は、本来食品に残っているべきではない菌やウイルスなどです。手洗いや食品の十分な加熱などで予防できます。一方、食物アレルギーの原因は、食品にもともと含まれているタンパク質などに体が過剰に反応してしまうことです。原因となるタンパク質などが含まれる食品を食べないことが基本的な予防方法です。

食物アレルギーがおきるワケ

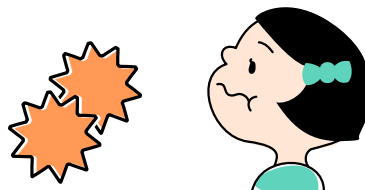
アレルゲンが体内に入る



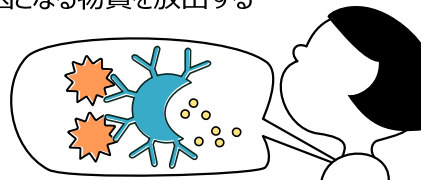
体が異物と認識し、対抗する物質（抗体）をつくる



アレルゲンが体内に入る



抗体が反応し、アレルギー症状の原因となる物質を放出する



アレルギー症状が起きる



食物アレルギーの 主な症状

発症までの時間

通常、食事後から2時間以内

症状

じん麻疹や湿疹
下痢
咳やゼーゼーした呼吸 など

アナフィラキシー

上記の症状が複数同時かつ急激に全身性に起こった状態

アナフィラキシーショック

アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴い、生死にかかわる状態

食物アレルギーかも？ と思ったら

医療機関を受診することが大切

インターネットなどから様々な情報を入手できますが、中には科学的根拠のない誤った情報もあります。そのため、自己判断によって症状を悪化させてしまうかもしれません。また、症状の原因が食物アレルギーではない可能性もあります。症状の原因や治療方法などは医療機関に相談しましょう。