

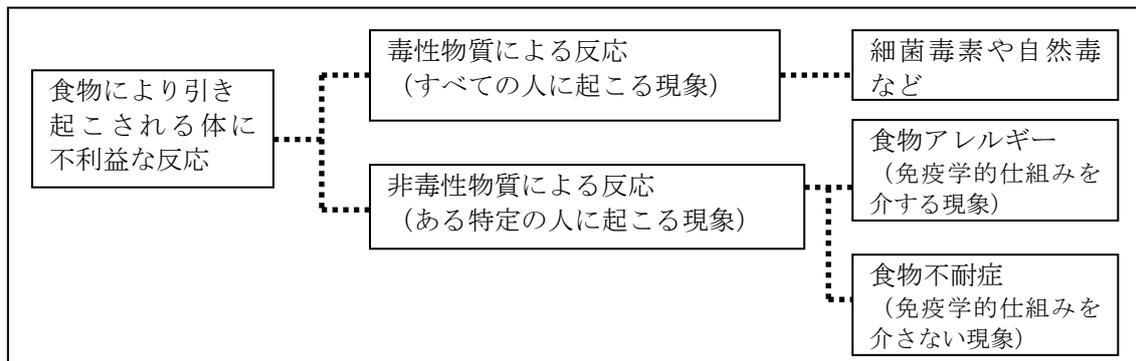
## 第1章 食物アレルギーとは

### 1. 食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、原因となる食物を摂取した後に免疫反応によって体に不利益な症状が引き起こされる現象のことです。

食品に含まれる毒素による反応（食中毒）や、体質的に乳糖を分解できずに下痢を起こす病気（乳糖不耐症）などは食物アレルギーと区別します（表1-1）。

表1-1 食物により引き起こされる体に不利益な反応の分類



### 2. 食物アレルギーの病型

#### 即時型

食物アレルギーの児童生徒のほとんどはこの病型に分類されます。原因食物を食べて2時間以内に症状が出現し、その症状はじんましんのような軽い症状から、生命の危険も伴うアナフィラキシーショックに進行するものまでさまざまです。

メカニズムは、体の中にウイルスや細菌が入り込むと、人はそれを体から追い出そうとします。これが免疫といわれる体を守る仕組みです。ところが、体を守るはずのこの免疫の働きが過剰すぎると、体に不利な症状を引き起こすことがあります。例えば、卵アレルギーの人は、卵を食べると皮膚に湿疹が出たり、目がはれたりすることがあります。このような反応をアレルギー反応といいます。

アレルギー反応は、「アレルゲン」といって、アレルギー反応を引き起こす物質（たとえば卵）と、アレルゲンにさらされることによって体の中で作られるIgE抗体によって起こります。

多くは、食物に含まれるたんぱく質などが、消化管から吸収され、血液を介して、皮膚、気管支粘膜、鼻粘膜、結膜などに到達してアレルギー反応が起こります。

**口腔アレルギー症候群**

果物や野菜、木の実類に対するアレルギーに多い病型で、食後5分以内に口腔内（口の中）の症状（のどのかゆみ、ヒリヒリする、イガイガする、腫れぼったいなど）が出現します。多くは局所の症状だけで回復に向かいますが、5%程度で全身的な症状に進むことがあるため注意が必要です。

**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**

多くの場合、原因となる食物を摂取して2時間以内に一定量の運動（昼休みの遊び、体育や部活動など患者によってさまざま）をすることにより、アナフィラキシー症状を起します。原因食物としては小麦、甲殻類が多く、このような症状を経験する頻度は中学生で6000人に1人程度とまれです。しかし、発症した場合には、じんましんからはじまり、高頻度で呼吸困難やショック症状のような重篤な症状に至るので注意が必要です。原因食物の摂取と運動の組み合わせで発症するため、食べただけ、運動しただけでは症状は起きません。

**遅延型**

遅延型とは、食事後数時間以降に症状が現れるものです。これは、主にリンパ球の一種であるT細胞が介在して起こります。これはT細胞により組織障害が起こるもので、一般的には食事後数時間以降に症状が現れますが、食後2～3日後に発症する場合もあり、このような反応では症状と食事との関連が分りにくくなります。

**3. 食物アレルギーの症状とアナフィラキシー**

食物アレルギーの症状として皮膚のかゆみ、じんましん、湿疹などが多くみられます。その他にも腹痛や呼吸困難など全身に症状が現れるのが特徴です。これらの症状は、日常生活の中で、繰り返し起こるため、食物アレルギーであると気がつかない時もあります。また、アレルギーにより血圧低下などのショック症状がみられることもあります（表1-2）。

アナフィラキシーとはアレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼーする呼吸、呼吸器困難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言います。その中でも血圧が低下して意識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呼び、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態であることを意味します。

児童生徒に起きるアナフィラキシーの原因のほとんどは食物ですが、それ以外に昆虫刺傷、医薬品、ラテックス（天然ゴム）などが原因になります。

表 1-2 食物アレルギーの症状

皮膚粘膜症状	皮膚症状：かゆみ、じんましん、むくみ、赤み、湿疹 眼 症 状：白目の充血、ゼリー状の水ぶくれ、かゆみ、涙、まぶたのむくみ 口腔咽喉頭症状：口の中・くちびる・舌の違和感・腫れ、喉のつまり・かゆみ・イガイガ感、息苦しい、しわがれ声
消化器症状	腹痛、気持ちが悪くなる、嘔吐、下痢、血便
呼吸器症状	上気道症状：くしゃみ、鼻水、鼻つまり 下気道症状：息がしにくい、せき、呼吸時に「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音がする。
全身性症状	アナフィラキシー：皮膚・呼吸器・消化器などのいくつかの症状が重なる。 アナフィラキシーショック：脈が速い、ぐったり・意識がない、血圧低下

引用：厚生労働省 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(平成 23 年 3 月)

#### 4. 食物アレルギーの原因

食物アレルギーを引き起こすことが明らかな食品のうち、発症数が多く症状が重篤なものとして、卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かにがあげられます。この7品目は食品衛生法においても特定原材料として、これらを含む加工食品に食品表示が義務付けられています。

他にも、いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉などがあげられます(表 1-3)。

年齢によって、アレルゲンが変化したり、新たに加わったりすることがあります。

鶏卵、牛乳、小麦、大豆などは、成長に伴う消化管機能と免疫学的機能の成熟により、食物アレルギーの症状を呈さなくなる(寛解)場合がありますが、甲殻類、魚類、果物類、そば、落花生などは、寛解しにくい傾向があります。

表 1-3 アレルギー物質を含む食品に関する表示

規定	特定原材料等の名称	理由	表示の義務
府令 (7品目)	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。	表示義務
通知 (20品目)	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの。 特定原材料とするか否かについては、今後、引き続き調査を行うことが必要	表示を奨励 (任意表示)

※特定原材料等の名称は、平成 23-24 年全国実態調査における発症数の多い順に記載しています。

引用：財団法人日本学校保健会 学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン(平成 20 年 3 月)

財団法人日本学校保健会 食物アレルギーによるアナフィラキシー学校対応マニュアル

小・中学校編(平成 17 年 4 月)

参考文献：厚生労働科学研究班による食物アレルギーの診療の手引き 2011