

食物アレルギー

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

お問い合わせ 0120-287-784

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL (0562)54-2700

アレルギーとは

食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・アレルギー性結膜炎・ぜんそく・アレルギー性鼻炎のすべてがアレルギー疾患です。どれかひとつだけ発症することは少なく、複数を合併したり症状が変わっていったりします。発症には遺伝だけが影響するわけではなく生活環境や習慣も大きく関係します。



食物アレルギーの種類

① 新生児・乳児消化管アレルギー

主に粉ミルクで育てられている新生児期に起こり、多くは牛乳(粉ミルクの原料)のアレルギーです。

② 即時型

食後すぐに症状が現れるタイプです。原因となる食物を摂取して2時間以内に起こるもので、乳幼児に限らずあらゆる年代に起こります。

③ 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる物を食べて数時間以内に運動することで起こり、重症化しやすいため注意が必要です。

④ 口腔アレルギー症候群

果物や野菜を生で食べると口の中がかゆくなる、ヒリヒリ痛くなるなどの症状があります。大人がかかりやすく、花粉症と合併することが多いです。加熱処理をすると症状が起こらなくなることもあります。

アレルギー検査について

アレルギーの検査としてよく行われる血液検査や皮膚テストでは、結果と症状が一致しないことがあります。食べてはいけない食物を正しく知るには、食物経口負荷試験が必要です。この検査は、原因と考えられる食物を医師の前で食べて、症状が現れるかどうかを見る検査です。

食物アレルギーを正確に診断するためには“食物経口負荷試験”が必須



当院では行っていないため検査ご希望の場合は総合病院の小児科をご紹介します

どうして検査が必要なの…?

食物経口負荷試験を受けると、多くの食物の除去が必要な場合は少ないです。血液検査だけで判断することや、過去に軽い症状が出たから食べないというのはやめましょう。乳幼児は食物からいろいろな栄養を摂り成長するため、過剰な食物除去は身体の発達や、精神的な成長にも影響を及ぼすことがあります。

アレルギーの原因となる食物で多いもの

- ▼乳児～幼児 鶏卵・牛乳・小麦・そば
魚類・ピーナッツなど
- ▼学童～成人 甲殻類・魚類・小麦・果物
そば・ピーナッツなど



食物アレルギーと診断されたら…?

今後の生活についてどのように進めていけばよいのか、専門指導を受け正しい知識を身につけましょう。

① 具体的に知る

除去するもの・しなくてもよいものを管理栄養士・専門医に確認し具体的に知りましょう。加工食品の表示の見方も知っておくと良いでしょう。

② 加工食品や調理方法を知る

原因物質を使わないで作るレシピや、調理上の工夫点を知り、代替品があるかを確認しましょう。

③ 栄養バランスを守る

除去することで不足する栄養素がなにか、それを補う方法を知りましょう。主食・主菜・副食のバランスを意識した食事をとることが大切です。

一般的に卵・牛乳・小麦とも3歳までに50%、6歳までに80～90%が食べられるようになります

一度アレルギーと診断を受けても、年齢や食べていくうちに耐性ができて、徐々に食べられるようになることもあるため定期的に検査を受けましょう。



★症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいじになさってください。

