

*** 今日 の 健康 (11月) ***

食物アレルギーの治療

食物アレルギー治療の原則は他のアレルギー疾患と同様に原因の除去、すなわちアレルゲンを含む食品の摂取を回避することです。

食物が他のアレルゲンと大きく異なるのは、抗原性を保ったまま生体内に吸収されて初めてアレルゲンとして作用するので、成長に伴って腸の消化能力と免疫能力が成熟すると、大半の人は耐性を獲得してアレルゲンを食べてもアレルギーがでなくなります。

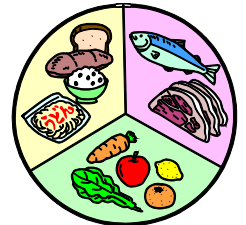
治療としてアレルギー食品の除去を行う場合には、除去した食品の解除も念頭にする必要があります。食事の献立表を作成し、アレルギー症状の出たときの食材で共通なものを調べる方法がアレルゲンを知る簡単な方法です。

食物アレルギーを発症しやすい乳幼児期は成長期でもあり、何でもかんでも食べてはいけない食品にすることは成長に悪影響です。

したがって、食品除去の品数を最小限にとどめることが重要で、乳幼児期発症例では新たな食物による感作を避けるために離乳食の進め方を工夫し、低アレルゲン化した食品を摂取して早期に耐性を得るようにすることが良いとされています。栄養面に配慮することも重要で、食品の加熱処理(卵など)、発酵(大豆など)などによる低アレルゲン化を行う工夫をする必要があります。

治療に必要な食品除去の程度は症状によって異なり、即時型アレルギー反応を起こす例では、加工食品中のわずかなアレルゲンによっても症状が出現することが多いため、厳密な食品除去が必要となります。

食物アレルギーの大半は乳児期にアトピー性皮膚炎として発症し、母乳中のアレルゲンにより感作され、症状が誘発されることが多いです。母乳を通して摂取する微量のアレルゲンでは、皮膚症状のみが見られる場合でも、直接摂取により即時型アレルギー反応を誘発することがあるので離乳食を与える場合や負荷試験を行う場合には注意を要します。



<離乳食の進め方>

乳幼児期発症の食物アレルギー児はアトピー素因が極めて強いという特徴を有するため、新たな食物アレルゲンの感作の成立を予防すること、これは可能性のある食物をすべて除去することではなく、献立表などからアレルゲンを確認することが重要で、離乳の完了する1才時期に食べても比較的症状の出現しない出来るだけ多くの種類の食品を摂取出来ることを目標とすると同時に、将来の喘息発症予防も考慮して住宅環境を整備することが大切です。

例えば、卵アレルギー児での報告ですが、食物アレルゲンによる新たな感作の殆どは1才までに起こり、1才時の感作の状態が3才時における喘息の出現率、ダニアレルギー陽性率などに大きく影響を及ぼしていました。したがって発症後1才までの新たな感作の成立を予防することが重要です。

薬物療法として、食物アレルギーの関与するアトピー性皮膚炎、アレルゲンの完全除去が困難な場合、食品除去の緩和を目的に経口DSCGクロモグリク酸ナトリウム(インターール)、その他の経口抗アレルギー薬も複数のアレルギーや症状の緩和に補助薬として有効です。

ではどのようにするか

1. 「食べること」を目的に、成長期でもあり、最小限の食品の除去にとどめる。
2. アレルゲン以外の食品は栄養面の配慮し1日30品目を目標に出来るだけ多くの食品を摂取する。
3. ベビーフードや加工食品は使わず、乳児期には新鮮な材料を用いた離乳食を工夫する。
4. 児の成長を考慮し積極的に除去食品の解除を行う。
5. 適切な薬物療法もおこなう。
6. 授乳中の母親の食事の大半は卵除去のみで十分な場合が多い。

以上のことを踏まえて離乳食を進めてみて下さい。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏