

*** 今日の健康 (10月) ***

< 乳糖不耐症 と 牛乳アレルギー >

牛乳やミルクを飲むと、おなかがごろごろしたり下痢したりすることをよく聞きます。これには乳糖不耐症あるいは牛乳アレルギーの2種類の原因があります。

乳糖不耐症は、小腸で牛乳の中に含まれる「乳糖 (ラクトース)」を消化吸収するために分解するラクターゼという消化酵素の分泌不足が原因で起こり、消化不良・腹部不快・腹痛・下痢・おならなどの症状がでます。

症状には個人差があります。牛乳を少量であれば大丈夫だけど、たくさん飲むと下痢する人がいます。これは量が多いとラクターゼの分泌が間に合わないと考えられるので、数回に分けて飲めば症状が出にくいでしょう。

また、ホットミルクは大丈夫だけれど、冷たいのはダメという方もいます。温かいと下痢しにくいのは、体温に近い方がラクターゼの活性が上がることや、胃腸への刺激が少ないためではないかと考えられます。



一般にヒトを含むほとんどの哺乳動物は、授乳期を終えて離乳するとラクターゼの活性が低下します。このため大人になるとラクターゼの分泌が減少することから、子供のころは冷たい牛乳も平気だったけど、大人になってからは下痢する人がいるのも特徴です。

逆に子供のころから乳製品を続けてきた人は、なりにくいといわれています。市販の乳糖をあらかじめ分解したり除去したラクトフリーなどの「おなかがごろごろしにくい牛乳」で牛乳に慣れていくうちに、次第にラクターゼの分泌が増え、普通の牛乳も飲めるようになることもあるようです。

ごくまれに、先天的にラクターゼを持っていない先天性乳糖不耐症という病気があります。赤ちゃんが母乳・粉ミルクを飲むとすぐ下痢してしまうという深刻な状態ですが、診断さえすれば、特殊なミルクや、ラクターゼ製剤を使うことで、対処できます。

もう一方の「牛乳アレルギー」ですが、これは食物アレルギーのひとつです。原因となる食物を摂取した後にアレルギー反応が起こり、腹痛・下痢・じんましん・呼吸困難・アナフィラキシー反応などが起こる、より深刻な病態です。原因物質は牛乳などの食品に含まれるカゼインやβラクトグロブリンなどのタンパク質で、乳幼児に多く3歳以降に自然治癒することが多いとされています。

どちらの場合も、牛乳を飲むと腹痛・下痢などの症状が出るという点で似ていますが、「おなかがごろごろしにくい牛乳」では症状がでにくいのが「乳糖不耐症」です。もし「牛乳アレルギー」が疑われる場合は、医療機関で相談してみてください。

(長野県医師会、健康トピックス 「乳糖不耐症」と「牛乳アレルギー」より)

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