03

食物アレルギー
知っとくと良いこと

食物アレルギーの歴史

2000年代前半までは、食物アレルギーの発症メカニズムとして、胎盤や母乳を経由することによる感作※や、乳児の未熟な腸管を通ることによっておきる感作（経腸感作）が有力な仮説だった。
そのため、経腸感作を避けるためには、食物アレルゲンの摂取を意図的に遅らせること（食物除去）が有効であると信じられていた。
しかし、根拠となるエビデンスレベルの高い文献はない。

※「感作」とは、アレルゲン物質が体の中に入った際に、異物！敵！とみなして排除しようとする免疫機能が働くこと

その後、下記のことがわかり、食物除去によるアレルギー予防が疑問視されるようになった。

- アトピー性皮膚炎が重症な人ほどアレルギーのリスクが高い
- ピーナツを離乳食初期から食べるエジプトとピーナツを3歳まで除去推奨していたイギリスでは、エジプトの方がピーナツアレルギーの発症1/10

二重曝露仮説

アレルゲン物質が皮膚から侵入した場合（経皮曝露）は、アレルギー感作が成立。
一方で、アレルゲン物質が腸から入ってきた場合（経口曝露）は、アレルゲン物質に対する耐性を獲得できるのではないか。という仮説が立てられた。

この仮説に基づいて、色々な研究がされ(2015〜2021)、アレルギー物質を早期摂取していた方が、食物アレルギーの発症率が有意に減少するものがあり、**「離乳食の開始時期を遅らせることは、かえってアレルギーの発症リスクを高める。」**ということがわかってきている。

Q. アトピー性皮膚炎の発症を予防することで食物アレルギーは予防できる？

A. 徹底した保湿剤を使ってアトピー性皮膚炎を予防できる可能性はあるが、食物アレルギーの予防は示されていない。

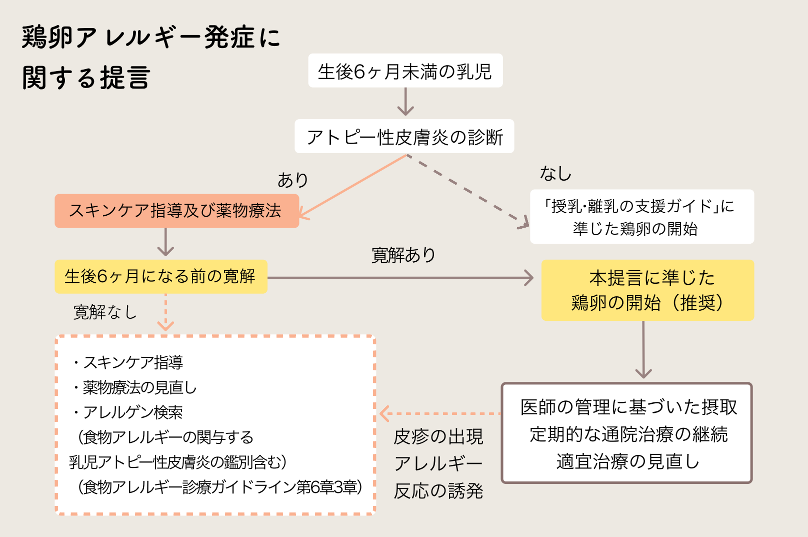
Q. アトピー性皮膚炎の早期治療により、食物アレルギーを予防できる？

A. 湿疹ができてから早く治療を開始した方が予防で

きそうである。
特に、乳幼児の湿疹がでた時からプロアクティブ療法（ステロイドを用いた治療）開始までの期間が短ければ短いほど、食物アレルギーの発症率が低いという事がわかっている。

離乳食開始前には、湿疹発症の早い時期から治療を開始し、速やかに湿疹を十分にコントロールしておくことがおすすめ。

● 日本アレルギー学会、小児アレルギー学会の鶏卵アレルギー発症予防に関する提言



● 湿疹を有さない乳児の場合

アレルギー疾患を持つ家族がいる家庭で、アレルギー食材を始めるタイミングに悩む方も多いが、そのような家庭でも乳児において特定の食物の摂取開始時期を遅らせることはおすすめしない。

Q. 母乳栄養で食物アレルギーが予防できる？

A. 母乳栄養は母と子にとってさまざまなメリットがあり最適な栄養法であるが、食物アレルギーを予防できるとする明確な根拠は存在しない

Q. 妊娠中や授乳中の母親の食事制限は食物アレルギーの予防になる？

A. 食物アレルギーの発症の予防のために妊娠中と授乳中の母親の食事制限を行うことはおすすめしない

Q. 離乳食開始前に採血すれば、アレルギーはわかる？

A. 採血して結果で陽性と出たとしても、実際に食べてみないとアレルギーかは診断できない。
陽性でも食べられる人はたくさんいる。
値が低かったらアレルギーがないというわけでもない

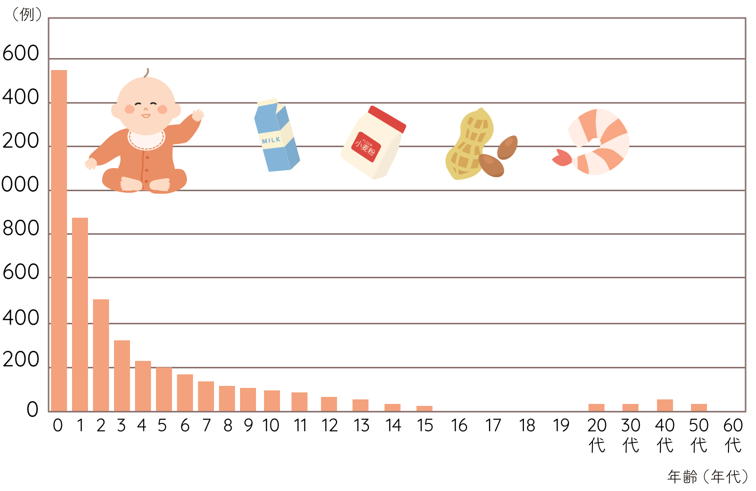
● 食物アレルギーは減っていく

低年齢児はアレルギーが多いが腸管から感作され、

減っていく傾向にある。

即時型食物アレルギーの年齢分布
（食後1時間以内に症状が出て医療機関を受診した人の数）

総称例数＝4851

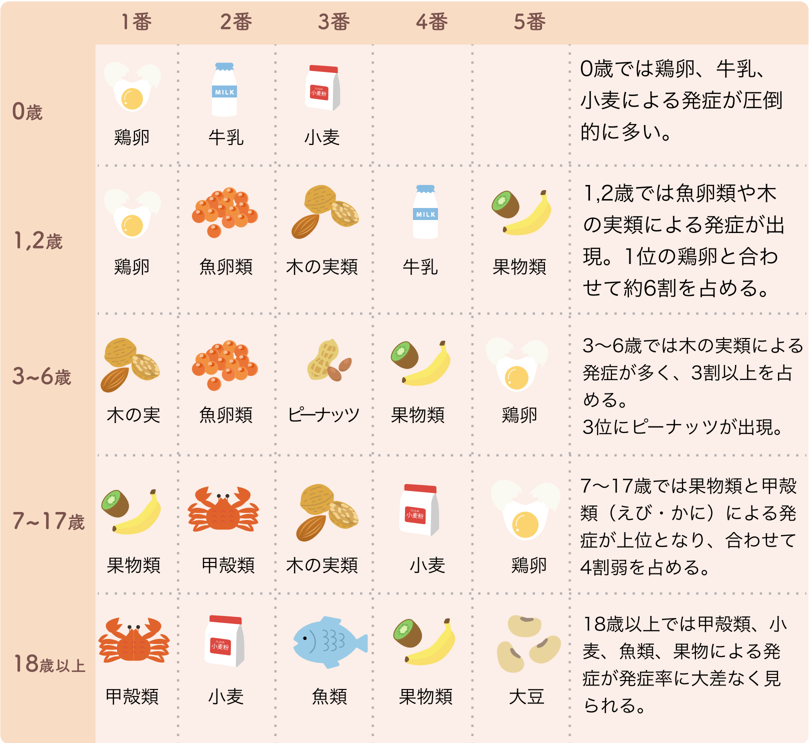


0~19歳は1歳ごと、20歳以降は10年ずつで示している。

今井孝成ほか消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」
平成29年即時型食物アレルギー全国モニタリング調査結果報告・アレルギー2020:69:701-5より一部改変

0歳児のアレルギーの9割は卵と牛乳と小麦

即時型食物アレルギー
新規発症の原因食物



	1番	2番	3番	4番	5番	
0歳	鶏卵	牛乳	小麦			0歳では鶏卵、牛乳、小麦による発症が圧倒的に多い。
1,2歳	鶏卵	魚卵類	木の実類	牛乳	果物類	1,2歳では魚卵類や木の実類による発症が出現。1位の鶏卵と合わせて約6割を占める。
3~6歳	木の実	魚卵類	ピーナッツ	果物類	鶏卵	3〜6歳では木の実類による発症が多く、3割以上を占める。 3位にピーナッツが出現。
7~17歳	果物類	甲殻類	木の実類	小麦	鶏卵	7〜17歳では果物類と甲殻類（えび・かに）による発症が上位となり、合わせて4割弱を占める。
18歳以上	甲殻類	小麦	魚類	果物類	大豆	18歳以上では甲殻類、小麦、魚類、果物による発症が発症率に大差なく見られる。

今井孝成ほか、消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」平成29（2017)年即時型食物アレルギー全国モニタリング調査結果報告.アレルギー2020:69：701-5.より

０歳児で多いのが**鶏卵、乳、小麦**

一番多い鶏卵のアレルギーの場合は、**皮膚の症状がでることが多い**

乳のアレルギーの場合は、**消化器の症状がでる場合が多い**

どういう症状でアレルギーを疑うべきか

症状

皮膚

- かゆみ
- じんましん
- むくみ
- 赤み
- 湿疹（一般的には食べて2時間以内に出てくることが多い）

呼吸器

- 喉が締め付けられる
- 喉がむくむ感じ
- 声枯れ
- 咳
- ぜん鳴（ぜいぜい、ヒューヒュー）
- 息苦しさ

粘膜

目　　**鼻**

呼吸器

- 喉が締め付けられる

- 充血
- むくみ
- かゆみ
- 涙
- 瞼の腫れ
- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり

口の周囲や中

- 違和感
- 腫れた感じ
- 喉のかゆみやイガイガ感

- 喉がむくむ感じ
- 声枯れ
- 咳
- ぜん鳴（ぜいぜい、ヒューヒュー）
- 息苦しさ

全身の症状（すぐ救急車を呼ぶ）

複数の症状が重なる（アナフィラキシー）、脈が速くなる、ぐったりする、意識がもうろうとする、血圧低下（アナフィラキシーショック）

もし症状が出たら・・・

- 写真を撮っておく（時間経過で症状が消えてしまう可能性があるため）
- 判断に迷ったら電話で相談

初めて食べる食品はアレルギーがでるかわからないので、午前中のうちに試す。もし症状出たとしても病院で受診ができる。

怖がり過ぎなくて良い

食物アレルギーの有病率は0歳児　7–8%、1歳児　9%
この割合は、左利きの人の割合と同じくらいで、割合としてすごく多いわけではない。
また心配して食べさせない方が、アレルギーの発症に結びついてしまう。

鶏卵アレルギーは耳かき1杯から（鶏卵アレルギーは一番多い）。
乳アレルギーについて、育児用ミルクは乳製品でできているので、育児用ミルクが飲めていれば乳アレルギーである可能性は低い。

もしアレルギーがあると診断された場合

もしアレルギーがあると診断された場合は、医師と相談の上、負荷試験をしていく。
（どのくらいまで食べられるのかを病院で見極める試験、受診した上で少しずつ量を増やしていく）

食物アレルギーはだんだんと減っていく
少しずつ食べられるようになる子が多いので、怖がり過ぎなくていい。