

# 知っておきたい 食物アレルギー！

vol.1

食物アレルギーの正しい知識を持つことは、予防の第一歩です。



現在、なんと国民の3人に1人が、なんらかのアレルギー症状を有しているといわれています。このなかには花粉症をはじめとする様々なアレルギー疾患が含まれています。アレルギー疾患のひとつに食物アレルギーがあり、近年、増加の傾向にあるといわれています。では、食物アレルギーの患者は一体、どのくらいいるのかというと、就学前の乳幼児が5〜10%、学童期で2〜3%、大人が1〜2%程度

といわれています。

食物アレルギーは、数字の上だけでみると、乳幼児期はともかく、それほど患者数は多くありません。したがって特定の人だけに起きる病気として、あまり問題視されていないのが現状かもしれません。しかし、たとえば、米国では毎年、50名以上の人ピーナッツアレルギーで死亡しているといわれています。わが国でも、過去に給食のそばを食べて小学生が死亡した例も報

告されています。ですから、食物アレルギーは、けつして侮ることのできない疾患なのです。

食物アレルギーは、その名のとおり、「食物が原因でアレルギー症状を起こす病気」です。しかし、だれにでも起きるのではなく、なんらかの異常によって、本来、人間の体にとって必要であるはずの食物が、体内で異物として認識され、排除しようとして起きる疾病です。

原因食品は非常に多く、基

本的には、我々が食べるものすべてが原因になりうるといっても過言ではありません。厚生労働省は、食物アレルギーによる健康被害を防ぐことを目的として、平成14年に卵や乳製品など5品目について、表示すること義務化しました。また、エビ、カニなどの魚介類やキウイ、モモ、リンゴなどの果物、畜肉など20品目は表示奨励品目として、これまでの卵や乳製品に加え

て、魚介類、果物類などによるアレルギーの発症頻度が高いことが明らかにされました。魚介類のなかではエビ、カニが多く、果物の中ではキウイが1位を占めています。

では、なぜこのように食物アレルギーが増加したのでしょうか？食物アレルギーも含めてアレルギー疾患が増加した理由として、大気汚染、住環境の変化、衛生環境の向上、ストレスなど、様々なことが原因として挙げられています。そのなかで、我々は食生活の多様化、食をとりまく環境の変化などに注目していま



## 板垣 康治

現職：神奈川県衛生研究所アレルギー研究

長男が幼児期に鶏卵アレルギーになり、さらに魚卵でも発症。とても痒がっているのをどうしてやることもできず、なんとか治すことができないものかというのが食物アレルギー研究に携わるきっかけとなりました。

研究の目標は、成果がだれにでも理解でき、学校や病院などの現場ですぐに活用できるものとする事です。平成18年度には、文部科学省の研究助成が採択されて、3年間にわたって「食物アレルギーと食育」をテーマとした研究を展開し、食育を通じて、食物アレルギーの予防を目指しています。

このたび、「まちアポ」で食物アレルギーについて連載させていただくことになりました。ぜひ、食物アレルギーを、ひとりでも多くの方に知っていただけるように頑張ります。

ちなみに、趣味は、江ノ島でこどもと磯採集すること、食べ歩きですが、最近、メタボリックシンドロームが気になっています。

# 食物アレルギー

質

問

箱

Q. 食物アレルギーは

どのような症状が  
起きるのですか？

A. かゆみ、じんましん、目の充

血、鼻水、嘔吐、下痢、呼吸  
困難などのほか、全身に症  
状が及ぶアナフィラキシー  
などがあります。その際、  
重症の場合には死に至る  
こともあります。

Q. アナフィラキシー

とはどのような  
症状なのですか？

A. 全身でおきるショック症状

のことをいいます。具体的  
には、血圧低下、意識障害  
さらに呼吸困難などがお  
き、命にかかわることもあ  
ります。アナフィラキシーと  
して最近、注目されている  
もので、**食物依存性運動  
誘発アナフィラキシー**とい  
うのがあります。これは、原  
因となる食品（エビ、小麦  
など）を食べた後、運動を  
することによりアナフィラ  
キシーを起こすものです。

Q. 他にも注目されている

食物アレルギーは  
あるのでしょうか？

A. 口腔アレルギー症候群

(OAS) というものもありま  
す。これは、口腔粘膜に症状  
が限定して起きる食物アレ  
ルギーです。花粉症との関  
連があることも明らかに  
なっています。特にしらかば  
などカバノキ科樹木の花粉  
症とバラ科の果物（りんご、  
なし、もも、さくらんぼ、いち  
ご、びわなど）との関連性が  
高いことが知られています。

Q. さばなどの青身魚

を食べるとじんま  
しんができること  
があるのですが、

これも食物アレル  
ギーですか？

A. 魚やエビ、カニなど魚介類

によるアレルギーも最近、増  
加しているといわれています。  
魚アレルギーと間違いや

Q. 牛乳を飲むとおなか

ゴロゴロ鳴って、  
下痢をしたり  
おなか

が張ったり  
するの  
も

食物アレルギー？

A. これも牛乳アレル

ギーによって起きる場合の  
ほか、乳糖不耐症といって、  
乳中に含まれている乳糖を  
分解する酵素活性が低い人  
が、牛乳を飲むことによって  
ご質問のような症状が起き  
る場合もあります。

Q. 表示が義務化

されている食品には  
どのようなものが  
ありますか？

A. 卵、乳製品、落花生、そば、

小麦の5品目です。また、表  
示が奨励されているものは、  
あわび、いか、いくら、えび、  
かに、さけ、さば、オレンジ、  
キウイ、もも、りんご、くる  
み、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、  
まつたけ、やまいも、ゼラチ  
ン、バナナ（平成16年11月に  
追加）の20品目です。

