



たべもの と アレルギー

お子さんの食物アレルギーについて、なんとなく不安を感じているお母さん、お父さんは少なくないようです。特に、ご家族に食物アレルギーの方がいると、お子さんのアレルギーも心配になりますね。今回は、1歳半～4歳の質問票の回答から、お子さんが食べていない食物について調べてみました。

(2017年1月12日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です)

お子さんに食べさせていない食物 図1

どの年齢でも、そばを食べていないお子さんが多く、次にナッツ類、甲殻類（えび、かに等）、鶏卵となっていました。そばとナッツ類は、1歳半では半数以上のお子さんが食べていません。4歳でも8～9%のお子さんが食べていませんでした。

食べてアレルギー症状が出た食物は？ 図2

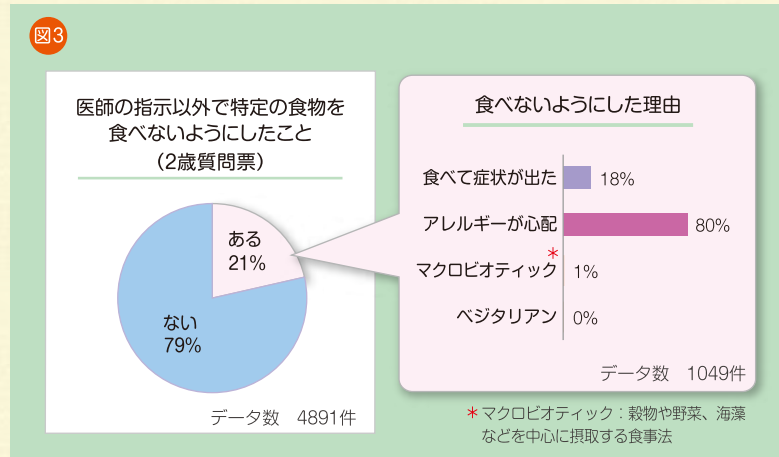
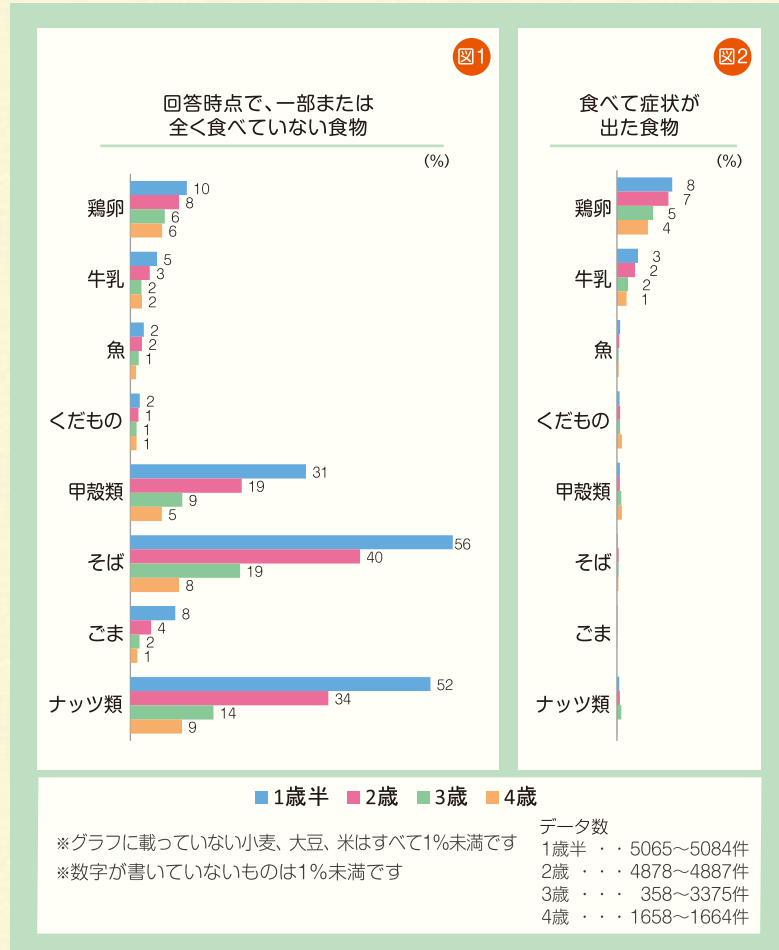
食べたあとに症状が出た食物は、主に鶏卵、牛乳でした。これらを食べて症状が出たお子さんは10%以下でした。図1でわかるように、そば、ナッツ類、甲殻類を食べていないお子さんがわりと多いのですが、これらの食物を食べて症状が出たお子さんは、1%以下でした。

食べて症状が出たわけではないけれど、心配だから食べさせていないということが多いのかもしれませんが。

食べ物を制限したことは？ 図3

お医者さんに指示されたわけではないが、特定の食べ物を食べないようにしたことがあるお子さん（2歳ごろ）は21%で、そのうち80%は理由として「アレルギーが心配」と回答しています。

これは、全国でも同じ割合です。



食べ始める時期はアレルギーに関係する？

食物アレルギーは、何らかの食品に含まれる成分を食べたり、触ったり、吸い込んだ時に、体の免疫システムが過剰に反応して起こるものです。



2011年に発表された日本の研究によると、特にアレルギーを起こしやすい食物は、卵、牛乳、小麦、甲殻類、果物、そばと報告されています。

数年前まで、アレルギーを起こしやすい食物は、食べ始める時期を遅らせた方がよいという考え方が普及していました。

しかし、現在では、妊娠中や授乳中に特定の食物を除去したり、離乳食の開始を遅らせても、食物アレルギーを予防する効果はないことがわかっています。

2015年に発表された海外の研究結果では、生後4～10か月でピーナッツを食べ始めた子どもたちの方が、5歳から食べ始めた子どもたちよりも、ピーナッツアレルギーが少なかったことが報告されました。

また最近、日本の病院で行われた卵アレルギーについての研究結果が発表されました（2016年12月）。



アトピー性皮膚炎の子どもたちのうち、生後6～9か月から少量の卵を食べ始め、卵を食べる量を増やしていった子どもたちの方が、卵を食べなかった子どもたちよりも、生後12か月で卵を食べたときにアレルギー反応を起こす子どもが少なかったということです。

スキンケアが大事！

上の卵アレルギーの研究で非常に重要なことは、初めにアトピー性皮膚炎の治療をしっかり行っているということです。

ご注意！

インターネットや本・雑誌には、正しくない情報や古い情報が載っていることがあります。食物アレルギーについては、専門の医師が最新の情報を伝えるホームページがありますので、参考にしてください。アレルギー対応や季節の料理のレシピも載っています。

<http://allelab.jp/eat>【アレルギーラボ】(食物アレルギーに関する最新・最近の情報サイト)



近年の研究から、食物アレルギーは、湿疹があり、バリア機能の低下している皮膚から始まるのがわかってきました。皮膚の状態を良くして食物の摂取を開始することが大切です。

いつから食べる？何を食べる？



これらの研究から見えてきたように、食物アレルギーを起こしやすいといわれる食物も、早めに食べ始める方が食物アレルギーになりにくいのかもかもしれません。このことを調べるための研究は、現在、世界中で行われており、エコチル調査でも調べていきます。

エコチルのお子さんたちはだいぶ大きくなりましたが、離乳食は5～6か月から開始することが勧められています（食物アレルギー診療ガイドライン2012）。1歳ではほとんど大人と同じ食品を食べることができます。

お母さん、お父さんに何かの食物アレルギーがある場合、お子さんがアレルギー体質の可能性は高くなるかもしれませんが、同じ食物のアレルギーになるとは限りません。

血液検査である食物のIgE*の値が高くても、食べてアレルギー症状が出なければ食物アレルギーではないので、その食物を除去する必要はありません。

食物アレルギーの心配がある場合は、専門のお医者さんに相談してください。そして、特にお医者さんからの指示がないのであれば、勝手に判断して特定の食物を避けたりせず、いろいろな食べ物を食べさせてあげてください。

(今号裏表紙のレシピも参考にしてくださいね)

* IgE (アイジーイー)：免疫グロブリンE (Immunoglobulin E) の略称で、アレルギー体質の評価に用いる指標