

食物アレルギーの 管理・治療

管理の基本は

正しい診断に基づいた 必要最小限の原因食物の除去

- ・ 症状（肌の症状だけ？食べると強い反応が出る？）
 - ・ 検査の結果（どこまでなら食べられるか？）

これらを総合的に判断する

食物アレルギーの日常の管理

①適切かつ必要最小限の食物除去

除去する食物に代わり得る代用食品を指導する必要がある

②薬物療法

抗アレルギー薬・抗ヒスタミン薬→ただし、あくまで補助的な治療

“これをしたら確実に食物アレルギーが治る”
という治療は、
現段階では残念ながらありません

食物アレルギー治療の基本は 原因食品の除去です

- 食べても症状が出ないようにする薬はありませんので、アレルギー症状を出さないためには原因食品を食べないようにする除去食が唯一の治療です。
- 正しい診断のもとに必要な最小限の食品除去をめざしましょう。
 - 食品は栄養源であり、発達期の乳幼児には特に重要です。安全のために必要な範囲の食品のみの除去に努めましょう。
 - 調理の工夫などによってアレルゲンを含む食品でも食べられるものもあります。
 - 食物アレルギーにならないために食品を除去しても予防にはなりません。
- 子どもは年齢とともに身体だけでなく、知的にも精神的にも発達し、家庭以外の生活場面が増えることを念頭に、子どもの成長に見合った関わりが必要です。

除去の必要がないことが多いもの

- ▶ 鶏卵アレルギー：卵殻カルシウム・魚卵・鶏肉
- ▶ 牛乳アレルギー：乳糖、牛肉、乳化剤
- ▶ 小麦アレルギー：醤油・味噌・酢・麦茶・麦ご飯
- ▶ 大豆アレルギー：大豆油・醤油・味噌、小豆、
エンドウ豆
- ▶ ゴマアレルギー：ゴマ油
- ▶ 魚アレルギー：かつおだし・いりこだし

食品除去のデメリット

- ❑ 献立の立案、食品の入手、調理の手間などに困惑します。
- ❑ 画一化した献立や単調な味付けになりがちです。
- ❑ 食材が偏りやすく、栄養や発達に悪影響を生じる可能性があります。
- ❑ 多くの場合、経済的な負担が増加します。
- ❑ 保護者の心理的負担が増加し、育児不安を高めることがあります。
 - 症状出現、誤食、栄養、将来などへの不安などが生じます。
 - 子どもの欲求を満たしてあげられない悩みが増えます。
 - 家族や園、学校など周囲の無理解に葛藤します。
- ❑ 家族旅行や外食ができにくくなります。
- ❑ 子ども同士の遊びに加わりにくくなります。

食品除去で配慮すること

- ▶ 献立はアレルギーを含まない完全除去を基本とします。この際、できるだけ家族全員で食べられる献立を心がけ、家族そろって食べるようにしましょう。
- ▶ 不足する栄養素がないよう献立に配慮しましょう。
- ▶ 食物アレルギーがあっても食材は原材料から購入し、自宅での調理に努めましょう。
- ▶ 食物アレルギー児に家族と異なる献立を作るときは
 - 調理器具や食器はアレルギーごとに専用のもので用意するのが理想的です。家族と共用する場合には十分に洗浄しましょう。
 - 食物アレルギー児の食事は家族より先に調理し、調理後すぐラップやふたをしておきましょう。
 - 食事中は目配りを十分に。飛び散った食品の汁がつくなどにも注意しましょう。
 - 店頭販売での商品購入、レストランでは十分な確認を。

いつかは食品除去の解除を

- ▶ 乳児で発症した食物アレルギーの大多数は普通に食べられるようになります（耐性の獲得）。
- ▶ 子どもは年齢とともに身体だけでなく、知的にも精神的にも発達し、家庭以外の生活場面が増えてきます。子どもの健全な成長にとって食品除去は障害になっています。
- ▶ 一定期間の食品除去後は一部でも解除できないかを医師の指導を受けながら考えてみましょう。
- ▶ 耐性の獲得には免疫の仕組みが絡んでいるので、条件さえ揃えば免疫の仕組みを刺激するためにも、積極的に食品除去解除を考慮すべきです。
- ▶ **食品除去の安全な解除には食物経口負荷試験が必要です。**
- ▶ しかし、食品除去解除の手順については、専門医間でもコンセンサスはできあがっていません。

自己流の食品除去解除は火傷のもと

- ▶ 保護者の判断で少しずつ食品解除を行っても、多くは食べられるようになります。
- ▶ しかし突然に危険な誘発症状に遭遇することがあります。
- ▶ 医療機関で食物アレルギー経口負荷試験を行うのがもっとも安全で確実です。
- ▶ 自宅で強い誘発症状を経験した保護者は、何時までも食品除去を継続しがちで、耐性獲得の弊害になることがあります。

食物アレルギー児の保護者に 留意していただきたいこと

- ▶ **主治医から指示された食品のみを除去してください。**
 - 食べると明らかに症状が出る、あるいは除去すると明らかに症状が改善する食品のみを除去することが大切です
- ▶ **多くの食品まで医師に検査を求めないでください。**
 - 食べても症状が出ない食品でも検査では陽性に出ることは多々あります。
 - 多くの食品に検査が陽性を示すと生活が余計に苦しくなります。
- ▶ **知人・友人などからのアドバイスに心を動かされないでください。**
 - 単なる噂であったり、根拠のない誤った情報であることも少なくありません。
 - 民間療法で科学的に有効性が示されたものは過去に1つもありません。
- ▶ **食物は身体の維持・成長に不可欠のものであることを再確認しましょう。**
 - 牛乳を除去すると必ずカルシウム不足が起こります（アレルギー用のミルクを足します）。
 - 卵アレルギーに加えて魚を除去するとビタミンDが不足します。
- ▶ **アトピー性皮膚炎については除去食では治せないと認識してください。**
- ▶ **自分の判断でアレルゲン食品を解除すると、重大な誘発症状に遭遇することがあります。**
- ▶ **最近の治療では、医師の指導下で計画的に食べさせることが大切とされています。**

経口免疫療法

Oral ImmunoTherapy

OIT

アレルギーの反応がある食べ物を
食べることにより
食べられるようにする治療法

経口免疫療法

- ・ 体に、その食物に対する慣れを作っていく治療法
- ・ どうして効くかは、まだはっきりしていない
(いくつかの報告は上がっている)
- ・ 卵、牛乳、小麦、大豆などで、治療に対する効果の報告が出ている。最近では、ピーナッツも。
- ・ 牛乳では難渋することが多い。
- ・ 現在のところ、研究段階の治療法である。

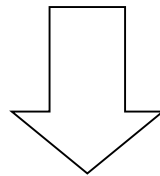
免疫寛容～耐性獲得

- ▶ 免疫寛容（耐性）になりやすいとされる食物
 - 牛乳、卵、大豆、小麦、米などのアレルギーの有病率は2歳で最大で、通常加齢とともに有病率は低下して60%～90%は耐性になるとされています。
 - 多種の食物アレルギーがある場合、気管支喘息などのアレルギー疾患合併例、特異的IgE抗体のクラスが5以上の強い陽性を示す場合は耐性になりにくいとされています。
- ▶ 免疫寛容（耐性）になりにくいとされる食物
 - ピーナッツ、木の実、甲殻類、ソバなどはアナフィラキシーの原因となりやすく、かつその多くは成人期まで持続しやすいといわれています。
 - 魚アレルギーも耐性になりにくいと考えられています。特に、多種の魚で症状が出る人は耐性になりにくい傾向があります。
 - 口腔アレルギー症候群での果物アレルギーは耐性になりにくいとされています。

食物摂取開始時期とアレルギー発症に関する最近の知見

＜従来の考え方＞

「早期に食物アレルギーを摂取すると早期に感作が成立し、アレルギー疾患を発症しやすいのではないか」



＜最近の知見＞

「アレルギー疾患発症前の乳児に食物摂取開始時期を遅らせても、発症予防にはつながらず、むしろリスクとなる可能性がある」

日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会からの提言

2017年6月

- ・ アトピー性皮膚炎（痒みのある乳児湿疹を含む炎症性の皮膚炎）に罹患した乳児では、**鶏卵の摂取が遅いほど鶏卵アレルギーを発症するリスクが高まる**というエビデンスに基づき、**鶏卵アレルギー発症予防を目的として、医師の管理のもと、生後6か月から鶏卵の微量摂取を開始することを推奨する。**
- ・ 鶏卵の摂取を開始する前に、アトピー性皮膚炎を寛解させることが望ましい。
- ・ 乳児期早期発症のアトピー性皮膚炎、特に重症例では、この提言を実行するにあたりアレルギー専門医（小児科、皮膚科）や乳児期のアトピー性皮膚炎や食物アレルギーの管理に精通している医師による診療を受けることを推奨する。
- ・ 鶏卵の感作のみを理由とした安易な鶏卵除去を指導することは推奨されない。
- ・ **本提言は発症予防のためであり、すでに鶏卵アレルギー（即時型、食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎）の発症が疑われる乳児に安易に鶏卵摂取を促すことはきわめて危険であるため、「食物アレルギー診療ガイドライン2016」に準拠した対応をする。**