**第1章　食物アレルギーの基礎知識**

１　食物アレルギーとは

（１）食物アレルギーの定義

食物アレルギーは、「食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状が惹起されるもの」と定義されている。

食物アレルギーとは、本来なら身体にとって栄養となるはずの食物に対して、過剰に免疫反応が働いて起きる状態である。

（２）食物アレルギーのタイプ

食物アレルギーは、年齢によって起こりやすい特徴的なタイプがあり、免疫学的機序によって大きくIgE依存性と非IgE依存性に分類される。

IgEとは、免疫グロブリンの一種で、身体の中に入ってきたアレルギーの原因物質に対して働きかけ、身体を守る機能を持つ抗体である。

**食物アレルギーの臨床型分類**



即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査より

**【非IgE依存性食物アレルギー】**

**①新生児・乳児消化管アレルギー**

新生児から乳児期早期において、主に牛乳（人工乳、または母乳中の牛乳成分）に対するリンパ球の反応により症状が起こっており、アトピー性皮膚炎や喘息などの他のアレルギー疾患とは関連がないとされている。重症の嘔吐、下痢、血便などの消化器症状を発症するアレルギータイプであり、即時型アレルギーと異なり、症状出現は遅く（数時間から24時間）、IｇE抗体を介さない反応が主であると考えられている。新生児期・乳児期に発症した牛乳アレルギーの場合、ほとんどの症例で1～2年後には耐性獲得が期待できる。

　新生児・乳児以外でも、食品摂取後、比較的長い時間が経ってから消化器症状のみを認めるアレルギーが報告されている。

**【IgE依存性食物アレルギー】**

**①食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎**

乳児期アトピー性皮膚炎に合併して認められる食物アレルギー。食物に対するIgE抗体の感作が先行し、食物が湿疹の増悪に関与する原因食物の摂取によって即時型症状を誘発することもある。ただし、すべての乳児アトピー性皮膚炎に食物が関与しているわけではない。

**②即時型症状**

食物アレルギーの最も典型的なタイプ。食物を摂取して数分から15分、遅くとも１時間以内に何らかの症状が出現し始める。そのため、IgE抗体が働くアレルギー反応は「即時型アレルギー反応」と呼ばれる。

全身じんましんや咳、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、呼吸困難、嘔吐、下痢などさまざまな症状が現れる可能性があり、アナフィラキシー症状へ至る場合も少なくない。

**③食物依存性運動誘発アナフィラキシー**

原因食物を食べて2～4時間以内に一定の運動をしたときにアレルギー症状が誘発されるのが特徴。運動量が増加する小学校高学年から成人に多いアレルギー。原因物質は小麦6割、甲殻類3割といわれているが、果物などでの発症もみられる。症状は即時型と同様に急速に進行し、アナフィラキシー（ショック）が現れることもまれではない。

特定の食品（多くは小麦と甲殻類）を摂取しても、安静にしていれば症状を起こすことはないので、集団生活では原因食品摂取を控えるのが原則で、特に運動2時間前の原因食物の摂取制限を守って予防することが大切である。

**④口腔アレルギー症候群**

アレルギー症状が口腔、咽頭（いんとう）、喉頭（こうとう）の粘膜に認められる状態は、広い意味での口腔アレルギー症候群と呼ばれる。新鮮な果物や生野菜を摂取した直後から、口腔内から喉にかけて、または耳の奥に「ピリピリ」や「チクチク」といった異常を感じる。幼児期の子どもでも「にがい」「からい」「喉が痛い」といった言葉で症状を表現し、食べることを強く拒否することがある。ただの好き嫌いと誤解して無理に食べさせると、全身のアレルギー症状を起こす事もあり、注意が必要である。

（３）即時型食物アレルギーの原因食物

原因食物は鶏卵が最も多く、牛乳、木の実類の順である。過去の調査では原因食物の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦であったが、近年木の実類の割合が増加傾向にある。木の実類の中では、クルミが最も多い。

（４）容器包装された加工食品のアレルギー表示

　加工食品による食物アレルギー症状を起こす被害を防ぐため、あらかじめ箱や袋で包装されたり、缶やビンに詰められている加工食品は、原材料として含まれているアレルゲンを表示することが食品表示法により定められている。表示の対象となるアレルゲンは、食品表示基準で表示を義務付けるもの（特定原材料）と通知で表示を推奨するもの（特定原材料に準ずるもの）の２種類がある。

**加工品に含まれるアレルギー物質の表示**



（５）年齢群別原因食品解析

初発例の原因食物は、0歳群で鶏卵、牛乳、小麦の順であったが、1・2歳群では鶏卵、木の実類、魚卵、3-6歳群では木の実類、魚卵、落花生（ピーナッツ）、7-17歳群では甲殻類、木の実類、果物類、18歳以上群は小麦、甲殻類、果物類の順であった。

２　即時型食物アレルギーの症状と対応

（１）即時型食物アレルギーの症状

　即時型食物アレルギーは、原因となる食物を摂取して2時間以内に症状が現れる。身体の様々な部位に、以下のような多彩な症状が現れ、これらの中でも特に注意すべき症状は、「神経の症状」「循環器の症状」「呼吸器の症状」「消化器の症状」である。これらの症状が見られた場合は、迅速な対応（エピペン🄬の使用や救急車要請・搬送など）が必要になることもある。

アレルギーの主な症状



食物アレルギーの基礎と対応　認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク作成より

（２）緊急性が高いアレルギー症状

　即時型食物アレルギー症状の中でも緊急性が高い症状は以下のとおりである。



食物アレルギーの基礎と対応　認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク作成より

（３）アナフィラキシー

アナフィラキシーとは、アレルギーの反応によって皮膚や呼吸器・消化器などの複数の臓器に強い症状が同時に起きることをいう。なかでも、血圧が下がったり、意識障害が起きたりする状態を、アナフィラキシーショックという。ショック症状（血圧低下やそれに伴う意識障害などの症状）を伴う場合は、生命を脅かす最も危険な状況であるため迅速かつ適切な対応を行わなければならない。

①アナフィラキシーの頻度

　小中学生を対象にした調査では、0.5％程度がアナフィラキシーの経験があると報告されている。日本の死亡統計による調査では、食物アナフィラキシーによる死亡は、年間2～5名程度と推測されている。

②アナフィラキシーの症状

　アレルギーの症状が1つの臓器にとどまらず、皮膚（全身性のじんましんや赤み（紅斑）、かゆみ）、呼吸器（声がれ、咳、ゼーゼー、呼吸困難など）、消化器（持続する腹痛、持続する嘔吐など）、循環器（脈の異常、血圧低下など）、神経（活動性の低下、意識の低下など）などの複数の臓器に重篤な症状が現れる。