

食物アレルギーのはなし

城里町国保七会診療所 上井雅哉

食物アレルギーとは、食物により体に不利益な症状がもたらされる現象をいいます。食物アレルギーは1980年頃（昭和50年代後半）から増加し続けているといわれ、食生活の欧米化にともない卵、牛乳などの動物性タンパク質や、小麦の摂取量が増えたことも一因と考えられています。

○食物アレルギーの原因

日本人で食物アレルギーを保有している割合は、乳児で約5～10%、幼児で約5%、学童期以降で約1.5～3%と推定されています。

乳幼児では鶏卵、牛乳、小麦が多く、ほかにも甲殻類、果物類、そば、大豆、魚類、ナッツ類などが知られています。

アレルギー反応の原因は、食物中のタンパク質です。ヒトは異物である食物タンパクを栄養源に変えるため、腸管で異物反応が出ないように耐性をつくります。

しかし、特定の食物タンパク質に対して、IgE（アイ・ジー・イー）という免疫抗体ができると、再度その物質を摂取したときにアレルギー反応が生じます。ただし、小児の食物アレルギーは加齢に従って体が食物に慣れる現象（耐性）を認める場合が多いといわれます。

○成長に伴う耐性を得やすいもの

鶏卵、牛乳、小麦、大豆

○成長に伴う耐性を得にくいもの

そば、ピーナッツ、甲殻類、魚

また、特定の食物に対して反応が起こることを、「抗原特異性がある」といいます。たとえば、卵でアレルギーが出現するが、牛乳では出現しないことを、「卵（のある成分）に対する抗原特異性がある」といいます。

○食物アレルギーの症状

食物アレルギーの症状は、皮膚・粘膜症状（じんましん、アトピー性皮膚炎）、呼吸器症状（咳、のどの詰まり感、気管支喘息）、消化器症状（下痢、嘔吐）など、さまざまです。

IgE（アイ・ジー・イー）の関与する症状を臨床的に即時型アレルギーと呼んでおり、体にはいつから15分以内、遅くも2時間以内に出現します。複数臓器に強いアレルギー症状が発現すると、血圧低下や意識障害を伴うことがあります。このような過剰反応を「アナフィラキシーショック」と呼び、迅速な対応が必要となります。

また、食物アレルギーの特殊型として、口腔アレルギー症候群と食物依存性運動誘発アナフィラキシーがあります。

口腔アレルギー症候群は、口腔粘膜に限ったアレルギー症状（口の中のかゆみや粘膜の浮腫など）がみられます。花粉症（シラカンバ）を有している者が共通のタンパク構造を含むバラ科のりんごやさくらんぼなどの果物を食べたときに口腔粘膜のアレルギー症状を示すのがその一例です。

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、食物摂取や、運動をただけでは症状がでませんが、小麦や甲殻類を食べてから運動をすることによりアレルギーが誘発されるものをいいます。

自衛官(幹部候補生)を募集します

受付期間	5月1日(金)まで
受験資格 [日本国籍を有すること]	○大卒程度試験…22歳以上26歳未満（修士課程修了者等は28歳未満） ○院卒者試験…28歳未満 ※年齢基準日/平成28年4月1日、卒業(修了)見込み者を含む
一次試験	5月16日(土)、17日(日)（17日は飛行要員のみ）
入隊・入校時期	平成28年3月下旬～4月上旬
初任給等	大卒程度214,900円（修士課程修了者は232,000円）、大学院卒235,800円 賞与年2回、各種手当あり

問合せ 町民課 ☎029-353-7343

自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 ☎029-226-9294

[HP] <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/> E-mail hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp