食物アレルギーに関する基礎知識

1　アレルギー疾病とは

アレルギーとは、本来人間の体にとって有益な反応である免疫反応が、逆に体にとって好ましくない反応を起こす時に用いられる言葉です。

アレルギーによる子どもの代表的な疾病としては、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎などがあります。これらの疾病には共通して免疫反応が関与しており、反応の起きている場所の違いになっていると考えることもできます。そして、疾患のメカニズムに共通している部分が多いため、いくつかのアレルギー疾患を合併する子どもが多いことも事実です。

アレルギー疾患になりやすいかどうかは、主にＩｇＥと呼ばれる血液中の抗体（免疫グロブリン）をたくさん作りやすい体質であるかと、免疫反応がしばしばひき起こされるようなアレルゲンにさらされることの多い生活環境や生活習慣が関係しています。

2　食物アレルギーとは

（1）食物アレルギーの定義

一般的には特定の食物を摂取することによって、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じるアレルギー反応のことをいいます。

（2）食物アレルギーの各病型の特徴

〇即時型

食物アレルギーの児童生徒のほとんどはこの病型に分類されます。原因食物を食べて２時間以内に症状が出現し、その症状はじんましんのような軽い症状から、生命の危険も伴うアナフィラキシーショックに進行するものまでさまざまです。

〇口腔アレルギー症候群

果物や野菜、木の実類に対するアレルギーに多い病型で、食後５分以内に口腔内（口の中）の症状（のどのかゆみ、ヒリヒリするイガイガする、腫れぼったいなど）が出現します。多くは局所の症状だけで回復に向かいますが、５％程度で全身的な症状に進むことがあるため注意が必要です。

〇食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を摂取して２時間以内に一定量の運動（昼休みの遊び、体育や部活動など患者によってさまざま）をすることによりアナフィラキシー症状を起こします。原因食物としては、小麦、甲殻類が多く、発症した場合にはじんましんから始まり、高頻度で呼吸困難やショック症状のような重篤な症状に至るので注意が必要です。原因食物の摂取と運動の組み合わせで発症するため、食べただけ、運動しただけでは症状は起こりません。

※アナフィラキシーとは、
　アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛やおう吐などの消化器症状、呼吸困難などの呼吸器症状が複数同時かつ急激に出現した状態をアナフィラキシーと言います。その中でも、血圧が低下して意識の低下や脱力を来すような場合を、特にアナフィラキシーショックと呼び、直ちに対応しないと生命にかかる重篤な状態であることを意味します。

　食物アレルギーの表示は、食品表示法（平成２５年法律第７０号）第４条第１項に基づく食品表示基準により、患者数が多いか重篤度の高い８品目の表示が義務付けられています。また、表示を推奨している商品は２０品目あります。

特定原材料等	義務	推奨
	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ	あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ

引用文献「財団法人　日本学校保健会　学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」