小児科 アレルギー外来

食物アレルギーの診断や除去食解除のための検査、アトピー性皮膚炎や気管支喘息の治療・管理などを行っているアレルギー専門医の人見会美子先生にお話を伺いました。

なぜアレルギーが起こる?

私たちの体には、異物（ウイルスや細菌など）から体を守る免疫の仕組みがあります。食物や花粉、ダニなどのある特定の異物が体内へ入ると、この仕組みによって、免疫が過剰に反応して異物を体外へ出そうとします。この反応をアレルギー反応といいます。

「アレルギー」といっても様々な疾患があり、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、花粉症、動物アレルギーなどが挙げられます。

食物アレルギーについて

小児科アレルギー外来では特に専門性の高い分野として食物アレルギーが挙げられます。

食物アレルギーの原因となる食品は、乳幼児期には鶏卵、乳、小麦が多く、学童期以降では甲殻類、果物、ナッツ類などのように加齢に伴って変わってきます。最近では、クルミやカシューナッツなどのナッツ類やイクラなどの魚卵によるアレルギーも増えてきました。

また、北海道では4月から6月にかけシラカンバの花粉が飛散しますが、その花粉症にかかった後に、生の果物や野菜を食べ、のどや口の中にかゆみやしびれを生じる人がいます。これを口腔アレルギー症候群といい、このような患者さんも多くみられます。

乳幼児期に発症した鶏卵、乳、小麦のアレルギーの多くは、成長とともに食べることができるようになりますが、中には食べることができず、除去を続ける必要がある人もいます。

食物アレルギーの症状が出たらどうしたらいい?

〈表1〉食物アレルギーの主な症状

皮膚症状
●蕁麻疹 ●皮膚の赤み・かゆみなど
粘膜症状
●眼の腫れ・充血 ●唇の腫れ ●鼻の詰まり ●口の中やのどのかゆみ
呼吸器症状
●咳やゼーゼーする ●声枯れ ●息苦しくなる
消化器症状
●腹痛 ●嘔吐 ●下痢など
神経症状
●元気がなくなる ●意識がなくなる
循環器症状
●血圧の低下 ●手足が冷たくなる ●顔色が悪くなる

食物アレルギーは、食物を食べる、触る、吸うことでアレルギー反応が出ます。症状には様々なものがあります。〈表1〉のような症状がひとつだけだったり、複数出現することもあります。

蕁麻疹や湿疹、口の中がかゆくなるような軽い症状であれば、抗ヒスタミン剤を内服して様子を見ることができますが、次に述べるアナフィラキシーを起こした場合は、救急車を呼んで医療機関を受診しましょう。

アナフィラキシーって?

アナフィラキシーは〈表2〉の3項目のうちいずれかに該当すれば、診断されます。

〈表2〉アナフィラキシーの診断項目

皮膚または粘膜症状があって、それに呼吸器または循環器症状が出現した場合
アレルギーの原因となるものに曝露（ばくろ）※した後、数分～数時間以内に皮膚・粘膜症状、呼吸器症状、循環器症状、持続する消化器症状のうち2つ以上を伴う場合
アレルギーの原因となるものに曝露※した後、数分～数時間以内に血圧が下がった場合

※曝露／問題となる因子にさらされること

このような症状がみられた場合は、直ちに、救急車を要請してください。たまに、「眼が充血して腫れて痒そうにしていたら、咳をしだしてゼーゼーしていた。様子を見ていたら徐々に良くなってきました。」と話される方がいますが、アナフィラキシーは急速に悪化し、血圧低下や意識障害を伴うアナフィラキシーショックとなり、まれに死に至ることもあります。

また、アナフィラキシーを起こす危険性のある人は、エピペン®を処方されますが、アナフィラキシーだと判断したら迷わずエピペン®を打って救急車を呼んでください。症状が出現してからエピペン®を打つまでに時間がかかった場合は、その後の治療に反応しにくい傾向があります。

アナフィラキシーが起きたらどうするの?

エピペン®は、緊急時衣服の上から打つことも

もし、お子さんにアナフィラキシーが起こった場合、まずは大人たちが深呼吸をして落ち着きましょう。そして、可能な限り周囲から人を集めて役割分担などをして大勢で対応します。救急車を待っている間は床に寝かせ、足を30㎝程度高くします。吐き気があったり、嘔吐している場合は、のどに詰まらせて窒息させないため横向きに寝かせます。呼吸が苦しくて仰向けになれない場合は、少し上体を起こし、後ろに寄りかからせてもよいでしょう。

エピペン®を処方された患者さんで、打つタイミングが分からないと話される方が多いです。ぜひ、分からないことは何でも気軽に主治医の先生に相談してください。

食物アレルギーはどうやって診断する?

まずは、アレルギー症状が起こった際の状況、摂取した食物、症状などを詳しく問診します。いつ、何をどのくらいの量を摂取したか、摂取後どのくらいして症状が出たか、どんな症状が出たか、再現性があるかどうか、体調不良などがなかったかどうか詳しく聞き取ります。

診断の参考になるのが、血液検査や皮膚プリック検査ですが、陽性と判明しても、「感作（かんさ）（抗原に対しアレルギー反応をおこしうる状態であること）」を示していて、必ずしも症状誘発にかかわる真のアレルゲンとは限りません。すなわち、血液検査で数値が出ても摂取できる可能性もあります。逆に、数値が出にくい人もいて、検査結果が陰性であっても摂取してアレルギー症状を起こす人もいます。そのため、必要に応じて食物経口負荷試験を行い、診断確定を行います。

食物経口負荷試験とは?

アレルギーの原因と確定されている食品あるいは疑われる食品を、単回あるいは複数回に分けて摂取し、症状が出てくるかどうかを確認する検査です。複数の食品を摂取した後にアレルギー症状が出現した場合は、原因となった食物を同定するために行います。また、血液検査で陽性となっているため、怖くて摂取できない場合も、その食品に対して症状が誘発されるかどうかを確認するために行います。

アレルギーの原因と分かっている食物に対しても、どの程度まで摂取できるか知るためや、ずっと除去をしていた食品が摂取できるようになったかを確認するためにも行えます。

当院での食物経口負荷試験は、原則、日帰りの入院で行っています。確認したい食物を自宅から持参していただき、私たちの目の前で摂取していきます。その際には、アナフィラキシーなどといった症状が出現する可能性があるため、緊急対応が可能な体制で行っています。

更に、特殊な食物アレルギーのひとつで、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」というものがあります。摂取単独や運動単独では症状が誘発されませんが、原因となる食材を摂取後に運動などの負荷によってアナフィラキシーが誘発される病態です。この診断を行うために、トレッドミルで運動を負荷し、観察する運動誘発試験も施行しています。

運動誘発試験の様子

食物アレルギーの治療はあるの?

食物アレルギーの治療は、症状が誘発される食物を必要最小限除去しますが、症状が誘発されない範囲までは摂取可能です。体調不良時に摂取すると症状が誘発される可能性があり、思わぬ誤食を起こすこともあるので、症状出現時の内服薬やエピペンRは持ち歩くようにします。極微量でもアナフィラキシーを起こしてしまう方は、日常における食事の場面で不安や緊張を強いられ、気軽に外食や旅行をすることができません。そういった方々には、症状が誘発されない微量のアレルゲンを連日摂取する「経口免疫療法」という治療法（臨床研究）を提案して実施しています。これは、アレルゲンとなる食品をあえて摂取することで、体が慣れていき、アレルギー反応が起こる閾値（いきち）（人間の感覚器官が感知できる最小限度の刺激量）が上昇することによって、少量を誤食しても症状が誘発されない状態へ誘導していくものです。問題なく日常摂取量まで摂取できるようになる人もいれば、残念ながら、摂取可能量が増えない人もいます。

このようにアレルギーには様々なものがあります。少しでも不安に思うことがある方は小児科アレルギー外来にぜひご相談ください。

おまけ 食物アレルギーの予防法?

かつて、妊娠中や授乳中のママが卵や牛乳などの食事制限をしたほうがいいのではと検討されたこともあります。ですが食物アレルギーの発症予防には全く効果はなく、ママの栄養状態に問題が生じるので、現在では食事制限を行うことは推奨されていません。

また、離乳食の開始を遅らせても食物アレルギーの発症予防にはなりません。生後5～6か月ごろが適当で、これより早めたり遅らせたりすることは推奨されていません。

乳児期に湿疹やアトピー性皮膚炎があると、皮膚のバリア機能が壊れて、そこからアレルゲンが侵入し食物アレルギー発症のリスクが高くなると言われています。そのため、湿疹に対しては速やかに治療を行い、離乳食開始前には、湿疹を十分にコントロールしておくことが大事です。

熊本県出身。1999年 佐賀医科大学（現:佐賀大学）医学部卒業
●取得専門医／小児科専門医、アレルギー専門医
●所属学会／日本小児科学会、日本アレルギー学会、日本小児アレルギー学会

出典／社会医療法人 北斗 広報誌「ほくと7（セブン）」2022年9月号