

## 食物アレルギーのおはなし①

## 食物アレルギーの基礎知識

## 食物アレルギーとは？

私たちがいつも美味しく食べて、栄養をとっている食物に対して、アレルギー反応を起こす人がいます。たとえば、赤ちゃんがはじめて卵を食べて、全身が真っ赤に腫れ上がり、ゼーゼーと呼吸が苦しくなる、小学生の子が牛乳を飲んでから走って学校に行ったら、体中がかゆくなり、息が苦しくなり、そして意識を失って倒れてしまう、など不快なだけでなく、ときには生命もおびやかす病気です。

## 増えている食物アレルギー

最近、アレルギー疾患が増えていると言われていますが、なかでも食物アレルギーの増加は大きな問題になっています。また、こどもの食物アレルギーは大きくなると治るとされ、小学校に上がるまでに多くの子が食べられるようになるのですが、最近はこの年齢になっても「治らない」子どもも増えています。食べられない(=食べると強いアレルギー症状がでしまう)食物があると、友達といっしょに給食が食べられない、外食も不自由、まちがえて食べてしまわないかいつも心配、などその負担は少なくありません。

## 食物アレルギーの治療

食物アレルギーへの対策の基本は、

- 1) まず、正しい診断: ほんとうにその食物がアレルギーを起こすのかをきちんと診断します。根拠もなく、食べるのをやめたりすると、栄養が偏ってしまいます。診断は、血液検査だけでなく、症状の経過をくわしく聞かせていただいた上で、総合的に行います。確定診断には負荷試験が必要です。
- 2) 除去食: 症状をおこす食物を摂取しないようにします。



たいせつなことは必要最小限の除去です。血液検査が陽性、といっても絶対食べてはいけない、ということはありません。症状をおこさない、というだけでもいいです。でも、どこまで食べていいかわかるとは、なかなかわからないので、負荷試験で確認することもあります。除去食を続ける場合、栄養のバランスにも気をつけます。三重病院では、栄養指導だけでなく、アレルギークッキング教室などを行っています。除去をしても、おいしく栄養のある食事ができるようにお手伝いします。

- 3) 誘発症状への対応: 気をつけて除去食をしていますが、ときに気づかずに食べてしまって、ひどいアレルギー症状をおこしてしまうことがあります。そんなときは抗ヒスタミン薬、ステロイド薬などを服用したり、重い症状がおこりそうときはエピネフリン自己注射(エピペン)を行ないます。誤食を防ぎ、症状がでてでも落ち着いて対応するために、医師によく相談して、また本人だけでなく、家族、学校の先生など周りの人も備えておかなばなりません。

## 食物アレルギーの新しい治療: 経口免疫療法

なかなか治らない患者さんのために、最近経口免疫療法といって、積極的に食べることによって耐性をつくらうという治療法が開発されています。まだ、試験段階で、標準治療としてどこでもできるというものではありませんが、三重病院ではこの新しい治療にも積極的に取り組んでいます。これまでのべ100人くらいの患者さんが治療を受けられました。経口免疫療法については次の号で、紹介します。

(臨床研究部長 藤澤 隆夫)

## 医療福祉相談室だより

## ⑥ こども医療費の助成制度

Q

小学校入学後も、乳幼児医療のようなこどもの医療費助成制度があるときましたか？

A

三重県では、健康保険等の各医療保険に加入している乳幼児の方が病院等で受診された場合、支払った医療費の一部が助成される乳幼児医療費助成制度があります。(所得制限あり) また、小学校入学後に、市町の独自事業で医療費の助成を施して

いるところがあります。入通院の別や、年齢、所得制限の有無など対象範囲は市町で異なります。受給者証を発行している市町もありますが、多くは受診後、領収書を持って役所で手続きが必要です。詳しくは、お住まいの市町にお問い合わせ下さい。

(医療福祉相談室 高村 純子)



## 三重病院 外来糖尿病教室

3月開催のお知らせ

## 震災非常食の紹介

日時 平成24年3月21日(水) 14:00~15:00

場所 教育研修棟食堂 (玄関に向かって左の建物です)

参加費 無料 講師 倉野栄養管理室長

当日は災害食の試食もありますので、血糖コントロールが心配な方は主治医にご相談ください。

関心のある方はどなたでも参加できます。

当日直接会場にお越しください。

お問い合わせは **059-232-2531** 内科外来まで

次回開催日予定/平成24年4月18日(水) 一糖尿病教室チーム