



ピーナッツ、ナッツアレルギーについて 第42回

秋も深まってきましたね。おいしいものが増える時期になりました。今回は、ピーナッツ、ナッツアレルギーのお話です。

最近、増えている！ どうして？

こどもの食物アレルギーの原因で多いのは、卵、牛乳、小麦ですが、最近ピーナッツ、ナッツアレルギーが増えてきています。なぜ、増えてきたのかはよくわかっていません。でも、ピーナッツをよく食べるアメリカなどでは一番多い原因がピーナッツであり、よく食べることで食物アレルギーの原因とはどうも関係がありそうです。最近の新しい研究では、たくさんピーナッツやナッツが食べられている環境に存在するごく微量のピーナッツやナッツのアレルゲンが赤ちゃんの「湿疹のある」皮膚から入り込むために、アレルギーになるのではないかとされるようになりました。つまり、ピーナッツやナッツをたくさん食べたからではなく、周りにピーナッツやナッツがたくさんあるからアレルギーになるかもしれないのです。

「ピーナッツとかナッツ類食べたことありますか?」とお伺いすると、「こわいので食べていません」と言われる人がいますが、そんな子どもさんの血液検査でピーナッツやナッツのアレルギー反応が食べたことないのに陽性になっている人がいます。そんな時、私たちは、「おうちの人はピーナッツ、ナッツをよく食べますか?」とお聞きしたりしています。でも、「え?じゃ、食べるのやめよう」、「私たちのせい?」なんて、あわてる必要はありません。赤ちゃんに湿疹があったら、きちんとケアをして、良いお肌にしてあげれば、アレルゲンが侵入するのを防げますから、そちらに注意をしましょう。

ピーナッツはナッツ??

ピーナッツとナッツはまとめてナッツ類と呼ばれていますが、実はちょっと違います。ナッツ類は木の実を総称しており、ピーナッツは土の中にできる豆で、正確には「ナッツ」ではなく、植物学的には少し離れています。

植物学的分類で近い、すなわち同じ科に属するものは似たようなたんぱく質を持つので、一つのものにアレルギーがあると、それに近いものにもアレルギーがある可能性が高くなります。ピーナッツはマメ科、アーモンドはバラ科、クルミ・ペカンナッツはクルミ科、カシューナッツ・ピスタチオはウルシ科、マカダミアナッツはヤマモガシ科、ヘーゼルナッツはカバノキ科です。そうすると、クルミにアレルギーがあるならペカンナッツ、カシューナッツにアレルギーがあればピスタチオも症状が出る可能性が高くなるのです。一方、ピーナッツアレルギーの人がクルミにもアレルギーがあることはあまりないかもしれませんが、もちろん、まったく別の科のナッツでも症状が出ることもあるので注意が必要です。アレルギー科で詳しく検査ができますので、ご相談ください。

ピーナッツ・ナッツアレルギーの人が注意したいこと

「給食にナッツ出ないですよ」といわれる保護者の方もおられますが、お菓子やパン、ドレッシングなどに含まれるこ

ともあり、見渡してみるといろいろなものに含まれています。また、食品衛生法という法律ではピーナッツは原材料として表示が義務になっていますが、アーモンド、カシューナッツ、クルミは表示義務がなく、表示が勧められるというかたちになっています。レストランなどは表示義務がありませんので、頼んだものに気づかず入っていたなんてこともあります。本当にアレルギーがある人は気をつけましょう。

一方、ピーナッツやナッツ類は栄養価の高い食品です。ナッツ類には身体によい作用を持つといわれる不飽和脂肪酸という脂質が含まれています。また、ビタミンやミネラルなどを豊富に含むものもあります。上にも書きましたように、何かに食物アレルギーがあるから、とか、ピーナッツアレルギーがあるからと、ナッツ類をまとめて怖がる必要は必ずしもありません。きちんと調べたら（血液検査だけでなく、食物経口負荷試験などで）、こわくて食べていなかったけれど本当は食べられたということも少なくありません。栄養価の高い食べ物ですから、本当にアレルギーかどうかはきちんと確認して、不必要な除去は避けたいところです。アレルギー科でご相談ください。

治るの?

本当にきちんと診断されたら、ピーナッツやナッツアレルギーは症状が強く出やすいといわれているので、日常生活では注意が必要です。特にアナフィラキシーという大きな症状が起こった方、血液検査でピーナッツやナッツ類のアレルギーの値が非常に高い方は定期的に負荷試験を行っている病院で診てもらおうほうが良いといわれています。

残念ながら、卵や牛乳、小麦と比べて改善しにくいアレルギーともいわれています。でも、成長とともに治っていく人もいるので、血液検査などで定期的に経過をみて、タイミングをみながら、負荷試験で確かめることもできます。

最近の進歩

数年前に、一般的な血液検査でクルミとカシューナッツのアレルゲンコンポーネントの検査（原因のたんぱく質分子にしばった検査）ができるようになりました。クルミはJug r 1、カシューナッツはAna o3という検査です。これで血液検査の性能はかなり上がりました。他にもより良い検査はいろいろ開発が進んでいます。

少しずつ食べていって治療する免疫療法は三重病院でも研究的に行っていますが、アメリカでは、ピーナッツアレルギーの患者さんが免疫療法で食べていくピーナッツ粉が薬として使われるようになりました。薬になると標準治療として進んでいく可能性があります。日本ではまだ薬にはなっていませんが、三重病院ではより安全で効果的な免疫療法薬の研究を進めています。

(アレルギー科小児科 浜田 佳奈)

