

できています。このうちタンパク質は、細菌やウイルスと同様に、リンパ球を刺激し、各々のタンパク質に対する様々な抗体が作られます。このうちIgE抗体が、アレルギー反応と関係します。具体的にはできあがったIgE抗体が肥満細胞（好塩基球）に結合し、次にそのタンパク質と遭遇すると、抗体のタンパク質と結合する部位（Fab部分）で、それを捕まえ、肥満細胞にその情報を伝えます。それから先は前述のように肥満細胞からヒスタミンやセロトニンなどのアレルギー症状を発現する物質の放出がおこり様々な反応につながります。

ところで、この食物アレルギーを獲得するルートは3つあります。

経口免疫反応が起こらない仕組みの誤作動

食物のほとんどが、人に必要なもので、それに対していちいち免疫反応が起こっては、食べるものがなくなってしまいます。このため、口から入ったもののほとんどに対し、免疫担当細胞は、食物を見逃すおおらかな態度を示します。これを“免疫寛容”と呼びます。この免疫寛容が働かないと、大切な食物に対しアレルギーを起こすようになります。免疫寛容は、小腸などの粘膜のバリアや、いったん腸管から血管に入った物質を最初にトラップする肝臓でおきています。

皮膚から侵入した物質で食物アレルギーが

食物アレルギーは食べたものでアレルギーになると思われがちですが、最初のきっかけは皮膚でのアレルギーとの遭遇である場合もあります。有名なのは、「加水分解コムギ」という、コムギから作った添

3. 食物アレルギーの診断

特異IgE

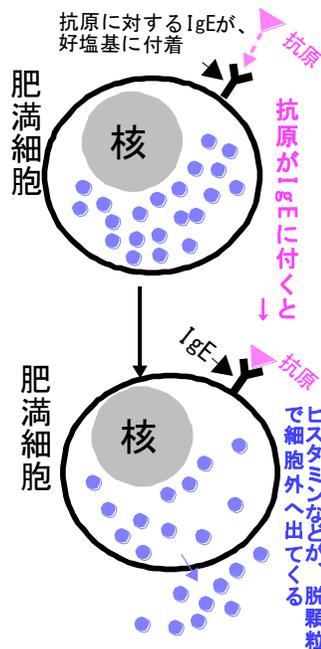
いわゆる、アレルギーの血液検査で、卵白、牛乳、小麦、ソバなどのたんぱく質に対する血液中のIgE型の抗体を調べる検査

加物の一種です。これらは、食品のみならず、化粧品や石けんの配合剤として使われ、様々な形で皮膚に接触します。この物質によってアレルギーを獲得する（感作される）と、その後コムギを含んだ食品を食べた際、急性のアレルギー反応が出る場合があります。

花粉を吸って果物・野菜アレルギーに

シラカバやスギの花粉を吸って、花粉症になった方が、果物や野菜のアレルギーになることがあります。これは、花粉のアレルゲンと果物などの成分が類似しているため、類似の物質に対し本来花粉に反応するIgEが誤って結合し（交差反応）、その後は普通のアレルギーと同じルートに乗って症状が出るものです。アレルギーの反応は、主に果物や野菜が最初に接する場所である、口の中にで

ます。口の粘膜のかゆみや違和感、唇のはれなどです。これらは、もともとのアレルゲンの違うものに間違っ



です。簡単に調べられるので、食物アレルギーだけでなく、花粉症などのアレルギー性鼻炎、喘息の吸入抗原の決定に使われます。1回の採血で、何十種類でも

調べることができ便利ですが、多くの食物に陽性反応が出た場合、すべて除去した食事を今後一生続けるべきか、その後の対応が悩ましくなります。悩ましい理由は、その食物に対してIgE抗体があっても、アレルギー症状が出るとは限らないからです。食物のたんぱく質は熱や酸などで調理されたり、熟れたり、発酵すると、立体的な構造が変化します。IgE検査が陰性で、元々のたんぱく質に対するIgEがなくても、変化したたんぱく質にアレルギーを持つケースがあるため油断ができません。このため、検査結果を鵜呑みにせず、冷静な判断が必要です。

疑わしい食物の除去

食物アレルギーの診断の際、最も大切なのは、食生活、食べたものの洗い直しです。特異IgEが出た食物を順番に除いた食事を食べるようにして、本当にアレルギーが起こるかどうかが、アトピーなどの症状が改善するかどうかなどを見守ります。もし、変化がなければIgE抗体があっても、

4. アレルギーの出やすい食品

食物アレルギーを起こす食品の頻度は2011年の全国調査では多い方から順位、卵（鶏卵）39%、牛乳・乳製品22%、小麦12%、落花生5%、いくら4%、エビ3%、ソバ2%、キウイフルーツ1%となっていま

現在の症状とは関係ないと言えます。あれもこれも出る方は、2週間ずつ順番に止めてみるといいでしょう。

食物負荷試験

アレルギーの原因として疑わしい食物を食べてみて、本当にアレルギー症状が出るか確認する検査です。食物による重篤なアナフィラキシーショックやぜん息発作が疑われる方は危険なので、専門の施設で慎重に行わなければなりません。確定診断には最も近い検査法です。卵や牛乳、小麦などは、比較的耐性（慣れ）を獲得しやすいので、1年間に渡ってアレルギー症状の食物による誘発がなければ負荷試験を検討してもよいでしょう。なお、ぜん息やアトピーの症状が不安定な時期は避け、安定してから行う必要があります。いずれにせよ行う場合は主治医と相談のうえ行うべきです。決して本人やお母さんの判断で行ってはなりません。

す。卵、牛乳、小麦の3つは、食物アレルギーの60%以上を占めており3大アレルギー原因食品と呼ばれています。これら3つに加え、ソバ、落花生、エビ、カニについては、特定原因材料と定められ

アナフィラキシー

アレルギー反応の最も激烈なもので、即時型反応では、食物を食べてから数分以内に起こるものもあります。口に入れたとたん、皮膚症状（皮膚の発疹や痒み、紅斑）か粘膜症状（口の粘膜がかゆくなったり腫れてチクチクする）が出て、やがて呼吸器症状（呼吸困難やノドの詰まり感、ぜん息症状、低酸素状態）か、循環器症状（低血圧、意識消失）が起こり、危険な状況に陥ります。比較的軽めな場合は経過観察で大丈夫ですが、中等度以上なら、酸素吸入や抗ヒスタミンの投与に加え、血圧を上げる作用のあるアドレナリン（エピペン）の筋肉注射が有効です。

エピペンは血圧を上げるほか、気道のむくみや

閉塞を緩和し、呼吸困難の改善にも効果的です。また、副交感神経が過剰に動き、ショック手前の状態である下痢の時にも推奨されます。エピペンはとっさの時に自己注射しやすいため、過去にアナフィラキシーを起こした方は、いざというときのために使い方を習い、すぐ注射できるようになっておきましょう。効果は10～15分程度で現れ、もし効果不良なら15分以内に再度注射してもかまいません。

その他、アレルギー反応ですから抗ヒスタミン剤やステロイド、そして気道狭窄に対しては、気管支拡張剤（メブチンなど）も用いられます。ステロイドはこの中で、最も効果的ですが、即効性がなく、再発予防には有効です。