

卒業論文

# アレルギーについて

3E19-103 村瀬純

## 目次

- ① アレルギーについて調べようと思った理由
- ② なぜアレルギーはあるか？
  - (1) 食物アレルギーとは？
  - (2) どうなったらアレルギーか？
  - (3) アレルギーの原因
- ③ 子どもの食物アレルギー3大原因
- ④ 食物アレルギー以外のアレルギー
- ⑤ アレルギー物質を含む食品に関する表示について
- ⑥ アレルギー対応食

## ① アレルギーについて調べようと思った理由

私は小さい頃から魚を食べるとじんましんと熱が出てしまうアレルギーを持っており、非常に苦しい思いをしてきました。その頃はもちろんだうしてなのかという思いよりも、じんましんが出て欲しくないが為に魚を食べるのを避けてくることで回避してきました。

しかし大人になるに連れて、魚には沢山の栄養があり、摂取した方が体の為に良いと思うようになりました。では、どうしたらじんましんが出ずに魚を食べることが出来るようになるかと考え始めました。

また、私の身内にも他の食べ物でじんましんが出てしまう人が多くいました。どうして人によって持つアレルギーが違うのか…と考えるようになり、アレルギーにおける原因、対策等を深く知っていきたいと思い、まとめようと考えました。

## ② なぜ食物アレルギーはあるのか？

### (1)食物アレルギーとは？

食物アレルギーとは特定の食品を飲食することで体内に取り込まれ、アレルギー状態が発生する免疫反応を言う。食品によってはアナフィラキシーショックを発生して命に関わることもある(そばが多い)。日本では食品衛生法執行規則などにより特定原材料等として、表示の義務付けや推奨が規定されている。

乳幼児から幼児期にかけては、食物アレルギーの主要な原因として鶏卵と牛乳がその半数以上を占める。青年期になるにつれて、甲殻類の原因の事例が増え、牛乳が減る。成人期以降では甲殻類、小麦、果物、魚介類といったものが主要なエネルギーの原因食品となる。

### (2)どうなったらアレルギー？

食後にアレルギー反応と思われる症状があるだけでは、食物アレルギーでは判断することはできない。実際に食物アレルギーは酵素不全による不耐症や食品に含まれる物質の薬物反応による反応と混同されることが多い。

食物アレルギーは摂取後すぐに発症するアレルギーによるものと数時間以上経ってから症状が出現するものが存在する。

RAST、ブリックテストといった検査は前者のみの症例に使用。

これらは偽陽性が多いので症歴から判断し必要なもののみを検査する。

また RAST の結果は食物抗原や患者の年齢によって同じ値であっても臨床的な意義が異なる。

例えば乳児においては、小麦で RAST 陽性が出ることは多いので卵自低値陽性は小麦中程度性よりも臨床的な意義が高いと考えられる。

### (3) アレルギーの原因

食物アレルギーの原因は食物に含まれているタンパク質です。だから、例えば大豆アレルギーの人でも大豆油はアレルギー症状を引き起こさないことの方が多いです。アレルギーの原因になる食品をアレルゲンといいます。

最近アレルゲンによる健康危害が多く見られるので、原材料の表示が義務付けられている食品や推奨されている食品があります。

下記の例は花粉症の例です。アレルギーは色々な細胞から放出される物質によって起こるのですが、最終的には

ヒスタミンやロイコトリエンなどが原因でじんましんになったり発疹が出たりします。

くしゃみや発熱になることもあります。原理そのものは花粉症も食物アレルギーもかわりませんが、アレルゲン(原因物質)が花粉であったり食べ物に含まれる成分であったりするところが違います。

#### ③ 子供の食物アレルギー

加工品の増加など食生活の変化を背景に、子供の食物アレルギーが増えている。特に乳幼児に多く、自分で症状を訴えられないだけに両親の注意が必要である。

・そば、魚、果物でも

食物アレルギーは食品に含まれるタンパク質などに免疫の働きが過剰に反応して起こる病気である。鶏卵、乳製品、小麦が3大原因食品だが、他にはそば、魚類、果実、大豆が代表的である。

この病気の問題点について、東京慈恵会医科大学小児科は次のように指摘する。

「食物アレルギーは軽いケースを含めると子供の10～20%に見られるほど多い病気です。症状はじんましんなど皮膚症状が圧倒的に多いのですが、ひどい場合は喉頭浮腫や呼吸困難を伴い、さらには血圧が低下してショック状態に陥るケースもあります。」

見逃していると、生命に関わりかねないので早期に適切に対応すべきである。

「食後、発疹や赤斑などの皮膚症状が見られたり、せき込んだりしたときはこの症気を疑って最寄りの小児科を受診して原因を調べてもらうのが第1です。」

診断には血液検査が行われる。それによって原因食品が分かればその食品を避けるのが治療の基本。しかし、避けるだけでなく加工食品の成分もよく調べて摂取させないようにすること。

#### ④ 食物アレルギー以外のアレルギー

##### (1) 乳児発疹

1ヶ月検診で顔、とくに額、眉毛、耳、首に赤いブツブツが出ることがあります。これは乳児湿疹といって自然治癒が期待できます。本来かゆみはないのですが、汗を放置すると感作しかゆみを生じます。治癒はスキンケアが基本です。首まわりや背中ではあせもがしやすいので、汗をよく洗い落として、とくに夏は涼しい服装、大人が過ごしやすい室温に心がけて下さい。

アセトールを使っていただきます。汗をよく洗い落とした上で、じくじくには石鹸で顔をよく洗い、かさかさには白色ワセリンを塗って保湿します。これでも改善しない場合は赤みのある部位を選んで、ステロイド系軟膏(ネオメドロール EE、キンダベード)を塗ります。難治性湿疹には、ピワエキス軟膏を塗ります。

##### (2) アトピー性皮膚炎

生後2~4ヶ月ころ頬部の発赤が強くなり耳のあかざれが生じ全身に広がれば、アトピー性皮膚炎と診断できます。とくに関節屈側部に生じます。カサカサ病変には保湿剤(白色ワセリン・アズノール・サンホワイト・ビーソフテンローション)を塗ります。若干高価ですが、サンホワイトの保湿作用が最強であります。保湿剤はケラチン水分を補給し皮膚免疫を強固にします。ジクジク病変にはステロイド剤(ネオメドロール EE・キンダベート軟膏)を塗ります。アンダームなどの非ステロイド剤はかぶれを起こすのでなるべく用いないようにします。浸出液がでているときはプリビーシー・イソジン消毒後、抗生剤含有軟膏(テラコートリル・フシジンレオ)を用います。表皮のブドウ球菌がアトピーを増幅悪化させるからです。ゲンタシンはかぶれを起こすので用いません。アトピー湿疹がひどい児は抗アレルギー剤(ザジテン・インタール)を用います。母乳が飲めない児はカゼイン分解乳(明治ミプルーHP)に変更します。生後4~5ヶ月、離乳食開始前に RAST 検査をします。またかゆみを抑えるため、涼しい格好をさせ爪を切り抗ヒスタミン剤(ポララミン・アリメジン・タベジール)を用います。

ステロイド剤に抵抗感のある方は、枇杷エキス軟膏を試していただきます。ステロイド剤ほど速効性はないのですが、2~4週間根気強く塗っていただきますと、効果が現れます。枇杷エキス軟膏はステロイドを一切含んでおらず、広範囲に場所を選ばず、安心してお使い

いただけます。とくに重症顔面アトピーには近日 NF- $\kappa$ B デコイ軟膏(遺伝子治療)が適応となる見込みです。

### (3) アナフィラキシー

原因の多くは予防接種、小麦、エビ、ソバ、ゼラチン(グミ・カプセル剤)など熱変性を受けにくい食餌抗原です。予防接種あるいは食餌抗原接種 30 分以内に口唇が痒くなり赤く膨張し、嘔吐や呼吸困難を起こします。ひどい場合は意識障害を起こします。卵・牛乳によるアナフィラキシーは時間がかからないのですが、小麦など分解吸収に時間のかかる抗原の場合は 3 時間後にアナフィラキシーが起きます。また小麦に含まれるグルテンなどによるアナフィラキシーは運動によって誘発されることがあります。アレルギーが強い子供に正常児と同じように予防接種することは大変危険です。

### (4) 気管支喘息

$\beta$  刺激剤と去痰剤の吸入・内服から開始します。これが無効ならネオフィリン静注とテオドール内服になります。発作頻度や重症度が高い児はオノン・キプレスチュアブル内服、フルタイド・インタール・ベネトリン吸入で発作予防を開始します。室内ペットや室内喫煙は避け、ダニ駆除のため寝室は掃除機をかけます。室内に不要なものは置かないようにしましょう。掃除のほこり、花粉、小麦粉、花火の煙、排気ガスなど吸い込まないようマスクを心がけることが必要です。普段から複式呼吸を練習し痰をよく出し切ることが肝心です。スイミングや乾布摩擦など自律神経を訓練することも必要でしょう。

### (5) 気管支喘息

$\beta$  刺激剤と去痰剤の吸入・内服から開始します。これが無効ならネオフィリン静注とテオドール内服になります。発作頻度や重症度が高い児はオノン・キプレスチュアブル内服、フルタイド・インタール・ベネトリン吸入で発作予防を開始します。室内ペットや室内喫煙は避け、ダニ駆除のため寝室は掃除機をかけます。室内に不要なものは置かないようにしましょう。掃除のほこり、花粉、小麦粉、花火の煙、排気ガスなど吸い込まないようマスクを心がけることが必要です。普段から複式呼吸を練習し痰をよく出し切ることが肝心です。スイミングや乾布摩擦など自律神経を訓練することも必要でしょう。

### ⑤ アレルギー物質を含む食品に関する表示について

今では、スーパーなどで売られている加工食品(箱や袋に包装されていたり、缶やビン

どに入っている食品)はもちろんですが、パン屋さんなどでもアレルギー物質の表示がされていたりします。

現在、厚生労働省はアレルギー物質を含む食品のうち、病気の症状が現れる人が多く、病状が非常に重いとされる小麦、そば、卵、乳、及び落花生の5品目の原材料の表示を義務づけておりあわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、山芋、りんご、ゼラチンそして新たにバナナを加えた20品目についても、表示が推奨されています。

#### ⑥☆アレルギー検査の種類☆

アレルゲンの特定に、いくつかのアレルギー検査があります。

一番多いのが、「血液検査」アレルギー体質の数値（IgE抗体が高いとアレルギーが高い）や

アレルゲン個別の数値を見ることができます。

次に、「皮膚テスト」

皮膚にアレルゲンのエキスをつけて、様子を見ます。

皮膚科で行うことが多いです。

「誘発テスト」というものもあります。

これは実際にアレルゲンを食べたりして、反応を見ます。

ショックを起こす危険がある場合は、お医者さんの下で行います。

検査も目安となり、大事なんですが、それよりも日常の観察が

アレルゲン特定になると私は思っています。

#### ☆血液検査☆

主に、即時型のアレルギー発見に役立ちます。

客観的に、数値で見れるというのも、いろいろ参考になります。

が、血液検査での反応がすべてではなく、

反応が出て、症状として出なかったり、逆に、

血液検査では陰性なのに、症状が悪化したりということも。

あくまでも、「目安」の一つです。

数値の上下に一喜一憂してしまうこともありますが、

1歳前後の数値は高めなことが多く、それだけで判断しない方がいいと思います。

検査も、2ヶ月から実施するところもあれば

6ヶ月過ぎないと実施しないという病院もあります。

「ラスト法」といわれるものは、  
アレルギーに対する抗体値を見るもので、一般的なものです。

**\*\*血液検査（ラスト法）でわかること\*\***

1. 総 IgE（アレルギー体質の目安。）

この数値が高いほどアレルギーを起しやすい。

年齢により正常値は違い、生後6ヶ月未満で10u/ml、6ヶ月で50u/ml、  
1歳で100u/ml、幼児で200u/mlを超えていれば異常値と考えます。

2. それぞれのアレルゲンに対する IgE（ラストスコア）

卵、牛乳、小麦、大豆、ダニなどの個々のアレルゲンに対する抗体の数値。

結果は、0～6までの7段階に分かれています。（下表参照）

ただし、この結果が全てではなく、あくまでも目安です。

ラストが低くても、アレルゲンとなる場合もあるし、その逆もあります。

ラスト	UA/ml	
6	100 以上	
5	50～100 未満	強々陽性
4	17.5～50 未満	
3	3.5～17.5 未満	強陽性
2	0.7～3.5 未満	陽性
1	0.35～0.7 未満	疑陽性
0	0.35 未満	陰性

☆皮膚テスト☆

皮膚テストは即時型のほか、遅延型の反応がわかる場合も。



血液検査とはまったく別の検査になります。

主に、皮膚科などで行うことが多いです。

ただし、低月齢の赤ちゃんなど行いづらいという面も。

「スクラッチ（ブリック）テスト」「皮内テスト」「パッチテスト」など  
「スクラッチテスト」

アレルゲンのエキスを腕にたらし、針などで引っかき傷を作って、反応を見ます。副作用は少ないです。

「皮内テスト」

皮内にアレルゲンエキスを注射して、反応を見ます。

スクラッチテストより、反応がわかりやすいですが、副作用の心配もあります。

「パッチテスト」

絆創膏（医療用）にアレルゲンのエキスをつけて、皮膚に貼り付け、24時間後、48時間後と様子を見ます。赤くなっていたりすると、反応があるということになります。遅延型の発見や接触性皮膚炎の検査に有効ですが、暑い時期などは行いづらいです。

#### ☆誘発テスト☆

実際にアレルゲンと見れるものを、医師の指示のもと、食べてみて、様子を見ます。

量は大抵、少量からですが、医師の指示に従うようにします。

食物日誌を同時につけて、遅延型の反応なども見ます。

そのほかに、カビやダニなどの吸入性アレルゲンを特定するのに、実際に吸入して、反応みるというテストもあります。

#### ⑦アレルギー対応食

お好み焼き

単に卵を入れないだけでも、いいと思いますが、それだとパサパサしてしまいますよね。

1 長芋を入れて作ってみましょう。

2 キャベツの代わりに白菜を使ってみましょう。白菜の水分で、パサパサ感はなくなります。

ただ、水っぽくなるので、小麦粉をとく時の水は少なめにしてください。

### 3 ケーキ

卵の入っていないサンドウィッチ用の食パンをスポンジ代わりにしましょう。

生クリームと果物を間に挟んでみましょう。生地を作り、最後に、生クリームと果物でデコレーションしてあげてください

### 4 揚げ物

溶き卵の代わりに牛乳をつかきましょう。

①天ぷらは、小麦粉とお水で。

②コロッケは、小麦粉と牛乳とパン粉（卵の入っていない）で。

③唐揚げは、片栗粉で。鶏の唐揚げの代わりに、ふをお水に浸して、ぎゅっと絞ったのを固めて、醤油、しょうが、にんにくで下味をつけ、片栗粉をつけて、あげてみましょう。

長芋 50g ミス 1/2 カップ 白ひえ粉（市販） 片栗粉 15g

南瓜パウダー（市販）小 1/2 全体的にサクッと混ぜ合わせ事がポイント。サクサクに仕上がります。南瓜パウダーは蒸し南瓜でも代用できます。

### 5 クッキー

普通の本に書かれているレシピ通りでいいですよ。ただ、卵を抜くだけ。粉を混ぜる時に、バターの粘りが必要となるので、粉こなしで混ぜにくくなったら、レンジで加熱を何回か繰り返したら、生地ができます。ただ、硬いので、冷蔵庫にねかさずに、すぐ型抜きして焼きましょう。

### 6 卵抜きマヨネーズ

白ワインビネガー 大2 水 大2 片栗粉 小2 砂糖 1/2

オリーブ油 大2 塩 小 1/4 鍋にワインビネガー、水、片栗粉を合わせて火にかけ、透明になるまで加熱します。残りの材料を加えて、なめらかになるまで泡だて器で攪拌します。

（冷蔵庫保存要 できるだけ早めに食べましょう）

#### ⑧感想

保育園実習や幼稚園実習の給食やおやつでアレルギー体質の子多いことがこの論文を書くきっかけでした。

また、これから先アレルギーを持っている子に出会ったら今回学んだ事を生かして親御さんと一緒になって考えていきたいと思いました。学んだ事を実際に生かすのは簡単ではありませんが少しでも頭の中に入れて保育が出来るようにしたいと思います。