

おしえて！エコチル先生、今回は、アレルギーがご専門の、国立成育医療研究センターの二村昌樹先生に、子どもの食物アレルギーについて伺いました。

ー 私が子どもの頃（1970年代）は、食物アレルギーという言葉は聞きませんでした。食物アレルギーはどのように変化しているのでしょうか。

たしかに、アレルギーという言葉は今では誰もが知る病気になりましたね。以前は、「牛乳が嫌い」とか「卵が食べられない」というお子さんがいると、単なる「好き・嫌い」だと思われていました。もしかすると、そのようなお子さんもアレルギーをおこしていたかもしれません。

昔からアレルギーというものはあったと思われませんが、それほど数が多くなかったのではないかと考えられます。しかし、昔はわからなかったアレルギーの正体が徐々にわかってきて診断がつくようになり、患者さんの数がより正確にわかるようになってきたのです。

実際に数が増えているかどうかですが、アレルギーの一種であるぜん息については、1940年代から文部科学省が行っている学校保健統計調査で最近増えていることが明らかになっています。食物アレルギーについては、少し後になってから統計が取られるようになったのですが、おそらく同じような傾向にあるだろうと考えられます。

ー なぜそのような変化がおこっているのでしょうか。

実は先進国で共通している現象なのですが、アレルギーが増える一方で、感染症は減っているのです。昔は、黄色い鼻水をいつも垂らしている「鼻たれ小僧」が日本にもたくさんいました。これは典型的な感染症の症状ですね。しかし今、そのような子どもたちを日本で見ることはほとんどありません。

感染症は、時に命にかかわる疾患につながりますので、経済的に豊かになると、まずは感染症対策が進みます。抗生物質を使う機会が増え、生活環境はだんだんと清潔になっていきます。「鼻たれ小僧」はいなくなり、感染症で命を落とす子ども

は激減しました。

この清潔になったということとアレルギーの子どもたちが増えたことには関係があると考えられていますが、他にも大きな原因があるのかもしれませんが。

- お子さんが食物アレルギーになると、その後の生活を考えて、ご両親は悩まれるでしょうね。

お子さんを病院に連れてこられるのは多くの場合お母さんたちです。お母さんたちは、ご自分にアレルギーがあってお子さんがアレルギーになると、「自分のせいだ」と自分を責めてしまいます。

しかし、アレルギーはたしかに遺伝的な要因もありますが、それだけではありません。また、双子の場合、同じ親から生まれているにもかかわらず、片方はアレルギーを持ち、片方は持っていない、というケースもあります。アレルギーの原因はまだ十分にわかっていないのです。

- たしかに、遺伝的な要因だけで急にアレルギーが増えるとは思われないので、何か別の原因がありそうですね。ところで、今年、小学生の女兒が給食に出た食品にアナフィラキシーをおこして急死する、という痛ましい事故がありました。このような事故があると、ますますアレルギーが心配になりますね。

アナフィラキシーをおこすような重症のアレルギーの子どもが最近増えてきた、という印象はあります。しかし、アナフィラキシーを恐れるあまり、 unnecessary 除去食をするのも問題です。

アレルギーのお子さんを持つご両親の中には、「そば、ピーナッツは怖いので与えない」という親御さんがいます。一度も与えたことがなくても、そば、ピーナッツはアナフィラキシーをおこすかもしれないから、という理由で食べさせないのです。

アレルギーの原因となる食物を避けるのは当然なのですが、原因となっていないものまで除去する必要はありません。食べてもアレルギー症状が出なければ、食べてもいいのです。「除去してください」というのは簡単ですが、社会で生きて行くうえで、除去食がたくさんあるのは困難を伴います。なるべく除去食は少なくしたほうが、お子さんのその後の生活が楽になり、親御さんの負担も減らすことができます。

- まず血液検査でアレルギーかどうかを調べる、ということでしょうか。

実は、血液検査で「陽性」と出ても、必ずしも症状が出るとは限らないのです。

血液検査では、IgE抗体というものを調べます。アレルギー反応がおこるとき、身

体の中では非常に複雑な反応がおこっています。その中で最もよく見られるアレルギー反応では、身体の外から入ってくる原因物質（抗原）に対してIgE抗体がアンテナの役割をして、「外から抗原が侵入してきました」ということを体内の「肥満細胞（マスト細胞）」に伝え、この肥満細胞からヒスタミンなどの物質が出て、このヒスタミンなどが身体のいろいろな場所で症状を引き起こす、一連の「抗原・抗体反応」がおこっています。

しかし、血液検査でIgE抗体がたくさんある、ということがわかって、鼻水やじんましんなどをおこす肥満細胞が反応しなければ、症状としては現れません。ですから、医師の指導の下、本当に何を除去すべきか、しなくてもいいか、判断してほしいのです。

それから、社会全体でアレルギーのことをよく理解することも大切です。子どもたちの間では、食べられないものがある子を見て、周りの子どもが「もらえないのは、かわいそうだ」と言って、除去すべき食物をあげてしまう、というような例もおこっています。かわいそう、と思っても、食べさせてはいけないのだ、ということを教育の中に取り入れる必要があります。

私の二人の子どもたちは保育所に行っていますが、先日3歳の娘が私に「パパ、アレルギーって知ってる？」と聞いてきました。保育所の友達の中にアレルギーで食べられないものがある子がいる、と言って、保育所で聞いたアレルギーの話をしてくれたのです。子どものうちから、「社会には特定の食べ物を食べられない人がいるのだ」ということを理解することが大事です。

ー 子どもは純粋なので、友達に自分の食べ物を分けよう、と思ってしまうかもしれませんね。さて、食物アレルギーの最近の傾向としてはどんなものがありますか。

最近増えているのは、生のフルーツやトマトに対するアレルギーです。これは子どもに限りません。大人でも、それまでフルーツが大好きだったのに突然食べられなくなる人がいます。キウイ、マンゴー、リンゴ、スイカ、トマトなどで、生で食べるとのどがいがいがしたりかゆくなったりする、というものです。

しかし、このような方々も、熱を加えて調理するとアレルギーを引き起こす抗原のたんぱく質が変化するため、症状なく食べられることが多いのです。これは、花粉症をもっている方に多くみられますね。

ー 私の身近にも、突然食べられなくなった人がいます。どのフルーツで反応が出るかわからないので、まずほんのひとかけ食べてみて、大丈夫そうなら少し食べる、とっていました。それでは、アレルギーのお子さんを持つご両親にアドバイスをいただけますか。

アレルギーは、比較的長い経過をたどる病気です。症状は改善したかと思うとまた悪くなる、という経過を経て、通常は年齢と共に改善していきます。最近は特にネット上にいろいろな情報があふれていますが、極端な、特殊なことを言う人の意見に耳を傾けていると、症状の悪化につながることもあります。

情報に振り回されずに、まずは身近なご両親やご家族、アレルギー専門医など多くの人の意見を聞くことが大事ではないでしょうか。医者側としても、気を付けなければいけないことは、難しい専門用語を使わずに、わかりやすく患者さんに説明することだと心がけています。患者さんは、「あまり質問すると嫌がられる」などと思わず、どんどん質問してほしいと思います。

— なるほど、ちょっと勇気がいりますが、理解できるまで質問することが大切ですね。最後にエコチル調査に期待することをお聞かせください。

これまでに、さまざまな医学的な調査が行われてきましたが、アレルギーについてはなにが症状をおこす「引き金」になっているのか、わからないことが多いのです。ご両親の生活パターンや食事、環境汚染物質の影響などがどのように日本の子どもたちのアレルギーに影響しているのか、日本人のためのデータが得られると期待しています。

もし原因がわかれば、その原因を取り除くことで病気を減らすことができます。それは、現在生きている私たち世代の責任です。エコチル調査の結果が出るのはずっと後ですが、未来への良い遺産になると思っています。

— 本当に、将来の世代の子どもたちが健康になるための遺産づくりを、今行っているわけですね。本日はどうもありがとうございました。

(2014年11月29日)



■今月のエコチル先生

二村昌樹 先生

独立行政法人国立成育医療研究センター
アレルギー科