# おしえて、エコチル先生！（第20回）

国立成育医療研究センター　大矢幸弘先生

おしえて！エコチル先生、今回は、食物アレルギーと離乳食をテーマに、国立成育医療研究センターアレルギー科医長、大矢幸弘（おおや・ゆきひろ）先生に、お話を伺いました。

※本稿は、エコチル調査３周年記念シンポジウム（平成26年1月31日開催）で行われた、大矢先生とエコチル調査に参加されているお母さんとのトークの一部をインタビュー形式にアレンジしたものです。

―　先生のご講演で、炎症のある皮膚からアレルギーになることがあると伺いました。ということは、口の周りに湿疹がある時に離乳食を食べると、それがアレルギーを引き起こすことがあるのでしょうか?

おそらくあり得ることだと思います。昔は、食べて腸から吸収されると食物アレルギーになるのではないかって、みなさん思っていましたよね。食べなければアレルギーを予防できるんじゃないかとか、念のために、食べさせはじめるのを遅らせようとか、多くのお母さんたちがそういうことを考えて、実行されたわけです。

でも、残念ながら、そういうお母さんたちが増えても、食物アレルギーは減るどころか、増えてきちゃったんです。

たとえば、お母さんが妊娠中や授乳中に全然卵を食べず、お子さんにも与えていない場合でも、お子さんが卵アレルギーだという人はたくさんいますよね。そういうお子さんたちの多くは、乾燥肌とか湿疹を経験しています。

―　肌が弱いお子さんは、アレルギー体質になりやすいということでしょうか?

肌が弱いというか、肌のバリアが低下しているお子さんはアレルギーになりやすい、かもしれません。

数年前、イギリスの小児科医が次のような仮説を出しています。胃腸からアレルゲンが入った場合は、アレルギーへの抵抗力を生み出すよう

なメカニズムが働き、バリア機能が低下した皮膚からアレルゲンが入ると、いわゆるIgE抗体を体内につくって、アレルギーになってしまう、と。

卵とかミルクとかは消費量が多い食品なので、ご家庭の中であちこちに溢れています。欧米では、ピーナッツなんかもそうですね。赤ちゃん本人が食べなくてもお父さんが食べたりすれば、アレルゲンがご家庭のほこりの中に入っているのです。赤ちゃんが家の中でゴロゴロ横になると、体にベタベタほこりがついて、食べてもいないのに、知らないうちに皮膚からアレルゲンが吸収され、抗体をつくってしまう。イギリスの小児科医が発表した仮説は、このような内容です。食物アレルギーの説明として、今この仮説が一番有力ではないかと言われています。

実際に、湿疹になると食物アレルギーになりやすいのかどうかを、この小児科医が調べたところ、湿疹の程度が重い人ほど、ピーナッツアレルギーが多いということがわかりました。

― では、まだアレルギーになっていなければ、アレルゲンとなる食品であっても、積極的に食べるということはそんなに悪いことではないと思ってよいのでしょうか？

おそらく、そうですね。ただ、口の周りに湿疹がある時は、食べ物がそこにくっつかないよう注意する必要があります。

そのためには、なるべく早くステロイドを塗って外をきれいにするとか、白色ワセリンなどの保護剤を塗ってアレルゲンが皮膚につかないようにするとかの工夫をするとよいですね。

ちゃんと肌をきれいにしておいて食べるのが、食物アレルギーの予防にはよいのではないかと思われます。

― 離乳食をはじめる時期も、アレルギーに影響あるのでしょうか？　先ほどお話のあったように、子どもをアレルギーにしたくないので、離乳食の開始を遅らせるというお母さんもいらっしゃるようですが。

厚生労働省のガイドラインでは、離乳食の開始時期は、生後５～６か月頃が適当とされています。昔はもう少し早めから開始することが多かったようですが、実情に合わせて後ろにずらしたようです。ただ、離乳食の開始時期を遅らせても食物アレルギーが予防できる証拠はない、ということがわかってきました。エコチル調査に参加しているお母さんた

ちに離乳食の開始時期を質問しても、５～６か月から始めているという回答が多くみられましたが、、ちょっと気になるデータもあります。卵や牛乳の場合、食べ始めを遅らせている人が多いのです。そばやピーナッツに至っては、１歳の時点で食べていない人が多い。エコチル調査ではない別のアンケートの結果によりますと、アレルゲンとされる食物を食べさせていない理由として、卵や牛乳は、医師の指示で食べさせるのをやめている人が多いけれども、そばやピーナッツの場合は、家族の判断、つまり自主的にやめているという人が結構多いのです。

　数年後にエコチル調査に参加している人の結果が出てきますから、先ほどの小児科医の仮説が正しいのかどうか、はっきりするのではないかと思います。そういう点でも、エコチル調査の結果は期待されています。

― 離乳食を食べていて、どのような症状が出た場合、アレルギーが疑われるのでしょうか。

　即時型の食物アレルギーの場合、食べてすぐ、だいたい１時間くらい、長くても３時間くらいのうちに症状が出てきます。かゆみやじんましんなどの皮膚症状が一番多いです。

　あとは粘膜症状‥‥眼が充血したり、涙が出たり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。消化器の症状としては、のどがイガイガしたり、戻したり、お腹が痛くなったり、あるいは下痢をすることもあります。呼吸器の場合は、せきが出たり、ぜいぜいしたり、あるいは息が苦しくなったりという症状ですね。全身性で起こるのは、いわゆるアナフィラキシーショックといわれるような血圧低下や意識がなくなってしまう症状。ひどい時はこのような症状が出る場合もあります。

　ただ、これらの症状には個人差がもあります。

― アレルギーが疑われる場合、どのようなことを記録しておけば、お医者さんにかかった時に役に立つでしょうか。

　我々医師は、お母さんのお話から、食物アレルギーか、それとも、たまたま何か他の原因による症状が出たのか判断していきます。

　まず、いつ症状が出てきたか、特に食べてからその症状が起こるまでの時間はとても重要です。夕べ食べて朝じんましんが出たとかいう場合だと、ちょっと時間が経ち過ぎですね。食べてから何分で出たか、あるいは何時間で出たかという記録が、とても重要なのです。

食べたものについては、何を食べたのかを具体的に伝えていただきたいと思います。卵が入ったクッキーで症状が出たのか、それとも、卵そのものを食べたのか。また、例えば卵粥だったら、お粥の中に卵以外に何が入っていたかを伝えていただきたいのです。アレルゲンとして、あるいは卵以外のものを疑わなければならないかも知れません。

その時お子さんの体調はどうだったのか、これも重要な情報となります。たとえば、風邪気味だったのかどうかとか。食べて吐いた場合でも、食物アレルギーの症状ではなく、もしかすると胃腸炎で吐いたのかも知れません。

同じ食べ物をとって、繰り返しその症状を経験したとなると、食物アレルギーが疑わしいですね。1か月前も同じことがあったとか。ですが、同じものを翌日食べたらなんともなかったとなると、症状が出たのは偶然だった確率が高くなります。

以上のようなことを記録して、かかりつけ医に知らせていただくと、医師は判断しやすいと思います。

— 食べたときの記録が大事なんですね。本日は役に立つお話をどうもありがとうございました。

（2014年1月31日）

■今月のエコチル先生

**大矢幸弘　先生**

エコチル調査メディカルサポートセンター特任部長
独立行政法人国立成育医療研究センター
生体防御系内科部アレルギー科医長