

除去食、いつから食べられるの？！

食物アレルギーで除去食をしている親御さんから「いつになったら食べられるようになりますか？」という質問が少なくありません。アレルギーの程度がそれぞれ違いますので当然食べられる時期も異なります。一般的に、軽い場合は離乳食が終わる1歳から1歳半の頃には大方食べられるようになります。その後、徐々に食べられる人が増え続け、小学校入学時になっても食物を制限する人は1割もないほどの少数になります。従って、食物アレルギーが原因と思われるアトピー性皮膚炎の人は年齢にそって改善していきます。

食物アレルギーの診断方法には、問診の他に①血液検査 ②皮膚テスト ③食物除去・負荷試験がありますが、検査の煩雑さと入院施設がないという理由で当クリニックでは血液検査で判断しています。但し、血液検査も限界があり、約3割の人は検査の結果と実際に食物除去・負荷した時の反応が一致しません。従ってそれらを考慮して指導しています。

食物アレルギーの診断をした後、食物除去を開始するわけですが、それをどの時点で解除できるのか、解除の方法をめぐってはアレルギー学会で現在も討論されている段階です。一番良い方法は、実際に原因と思われる食物を食べてみて、体の反応（症状）で判断する事でしょう。但し、アレルギー反応でも「唇の腫れ」から「呼吸困難」まで多彩であるため、慎重に施行しなくてはなりません。

食物負荷試験は（1）オープン法
（2）盲検法があります。
オープン法は実際に卵や牛乳を少量から

徐々に与える方法です。

盲検法は、例えば卵の乾燥末とプラセボ（卵の成分なし）をカプセルかシロップに混ぜて、主観が入らないようお互いの反応を見る方法です。

オープン法では、固ゆで卵（卵黄から始める）を1/16、1/8、1/4・・・と10～15分ごとに反応を見ながら増量していきます。牛乳（ヨーグルト、ミルク）は、1/4さじから倍量し（100～200mlまで）、小麦は、うどん3～5cm長から倍量（50～100gまで）、大豆（ゆで大豆）は、1粒から倍量で進めていきます。

負荷試験での誘発症状には、

①即時型と②非即時型があります。即時型は、食べた直後から2時間以内に症状が現れますが、皮膚症状（蕁麻疹など）、消化器症状（嘔吐など）、呼吸器症状（咳、喘鳴など）、アナフィラキシー（血圧低下など）が見られます。非即時型として、アトピー性皮膚炎では湿疹の悪化が翌日以降に現れる場合もあるので、48時間は注意が必要です。

当クリニックでは今のところ負荷試験は行っておりません。症状と血液検査の結果を踏まえて、除去食の解除を指導しています。就学時までには、卵、牛乳、小麦、大豆は大方食べられるようになります。それに替わって貝・甲殻類（エビ、イカなど）、ピーナッツ、日本そばのアレルギーが多くなります。



色々工夫して食べられるようになるまで頑張りましょう。（たまなほ）