

原因となる食物を摂取して1時間程度以内に蕁麻疹のような症状がみられるものを、即時型アレルギー反応といいます。重症のお子さんはアナフィラキシーとなり生命にかかわることもあるため注意が必要です。以前はその怖さばかりが強調されてきましたが、安易に食事制限をすると栄養不足だけでなく、様々な社会生活への影響がみられます。食物アレルギーに対しては「必要最小限の除去を行うこと」が重要とされており、それには二つの意味があります。一つ目は「食べると症状がみられるものだけを除去すること」です。血液検査が陽性でも食べられることはよく経験します。二つ目は「原因食物でも症状が見られない食べられる範囲までは食べる」ことです。食べても症状がみられない量がわかっているのであれば、食べていたほうが早く治っていく（経口免疫寛容）

と考えられるようになりました。食べられる量を定めるためには現在の摂取状況や誤食をした際の様子が参考になりますが、必要に応じて食物経口負荷試験を行います。最近では乳児期からお子さんにあわせて、少なめの量を無理せず試すようになってきました。食べられる量がみつければ、自宅で慎重に継続し、だんだんと増量していきます。症状がみられる食物を食べさせることは不安だと思いますし、実際に危険性もあります。よい主治医を見つけ、食べさせる量や形態、食べた後の観察について指導を受けましょう。乳幼児期に発症した即時型反応の多くは成長とともに食べられるようになっていきます。

#### 略歴

山梨大学医学部卒業、東京大学医学部小児科入局

都立府中病院小児科（現東京都立小児総合医療センター）

神奈川県立こども医療センター感染免疫科シニアレジデント

東京大学大学院医学系研究科生殖発達加齢医学講座

La Jolla institute for Allergy and Immunology（カリフォルニア州サンディエゴ）

研究員

東京大学医学部附属病院

食物アレルギー診療ガイドライン作成委員

埼玉県及び、さいたま市教育委員会、さいたま市子ども未来局の食物アレルギー対応マニュアル監修者

埼玉県アレルギー疾患医療連絡協議会委員

#### 所属学会

日本小児科学会、日本アレルギー学会、日本小児アレルギー学会、日本小児臨床アレルギー学会