

「これ、ほんとうに食べられないですか？」

食物アレルギーと食物負荷試験

1. 食物アレルギーとは？

食物アレルギーとは、「食物が原因となって引き起こされる、免疫的な反応によって、体に何らかの症状が起こること」です。食物アレルギーと診断されると、治療の基本は原因食物の除去となります。これを除去食療法といいます。

食物アレルギーのお子さん(乳幼児)の多くは、1~2歳ごろから食べられるようになります。その理由は免疫力が成熟し抑える力が育っていくためなどと考えられています。

当科の食物アレルギー治療方針は、「原因となる食物を正しく診断し、食事制限は必要最小限にして食べられるようになる」ことです。

2. 食物負荷試験の必要性

食物アレルギーの検査として、まず血液検査などを行いますが、陽性でも食べると症状が出るとは限りません。逆に、陰性でも食物アレルギーの原因になっていることもあります。食物アレルギーがあるのかないのかの診断は、除去していた食物を実際に食べる検査で行う必要があります。これが**食物負荷試験**です。

食物負荷試験は、アレルギー症状を起こすかもしれないという危険を伴う検査ですので、検査時期、食品の種類や量は、お子様おひとりおひとりに合わせて行います。もし不必要な除去食療法を長く続けると、お子さんの栄養状態や心理面に影響が出たり、日常生活に支障が出たり、ご両親のストレスになっている場合がありますので、必要性および危険性をご理解いただき適切な時期をご相談の上、食物負荷試験を行います。

3. 食物負荷試験

目的は、今まで避けていた食品が本当に原因か、もう食べられるようになっているか。食べ始めるならどれくらいの量が適当か。を判断することです。

当院では、食品を1つ選んで、病院で、少量から食べてみます。症状が出ないかみながら、だんだん増やしていきます。目標量を食べても症状が出なければ、「陰性」と判断します。除去解除して、ご家庭で少量から食べていきます。

食物負荷試験で症状が出て「陽性」であったとしても症状の出かた、強さで除去を緩和できることがあります。完全除去よりも少量でも食べられるなら食べたほうが、

(全員ではありませんが)より多くあるいは色々な食品を食べられるようになっていきます。完全除去は本人も周りも非常に神経を使います。当院では、一人でも多くのお子さんが毎日、ご家庭やお友達と楽しく食事の時間を過ごせ、また、栄養バランスの整った食事で健やかに成長できるようお手伝いさせていただきたいと思います。