



むびょうニュース

ウイルスや菌の予防は腸の掃除と口腔ケアが大事です。また、タオルの共有は感染の危険があります。

その「不調」あなたの好きな食べ物が原因だった？

一般的に食物アレルギーというと、卵アレルギーや牛乳アレルギー、大豆アレルギー、エビ・カニなどの甲殻類に対するアレルギーで、食べるとすぐに蕁麻疹^{じんましん}が出たり、呼吸が苦しくなったり、といった症状が思いつきます。また学校の給食で、誤ってアレルギーのある食物を食べてしまい、具合が悪くなる児童がニュースになることをご記憶の方も多いでしょう。これらのアレルギーは、ひどい場合にはアナフィラキシーショックを起こし、命にかかわるほど重症になる場合があります。食べてすぐに症状が現れる為、「即時型フードアレルギー」と呼ばれていて、その原因となる食物の特定が容易なことが特徴です。一方、食べてすぐには症状があらわれないアレルギーがあります。食べ物を摂取後、数時間から数週間後に症状が出るフードアレルギーなので、「遅発型フードアレルギー」と呼ばれています。「即時型」が蕁麻疹^{じんましん}、呼吸困難、かゆみ、むくみといったわかりやすい症状となって現れるのに対して「遅発型」の場合は、慢性的な疲労感、頭痛、めまい、眠気、不眠、イライラ、うつ、集中力の低下、肩こり、便秘、下痢、肌荒れ、ニキビ、アトピー性皮膚炎といった様々な症状となって現れます。「即時型」の場合と違って、「病気とも言い切れない」ような曖昧な「不調」とも感じられることにより、一時的な体調不良、ストレス、過労のせいだと片付けられてしまうことが多いのです。症状が現れるのに時間がかかるため、食物が原因だと結びつけることも難しいので「潜在性フードアレルギー」とも呼ばれています。いつもなんとなく調子が悪い……。その原因は、遅発型フードアレルギーかもしれません。原因となる食べ物がはっきりとしない「遅発型」では気づかぬうちにアレルギーの原因となる食べ物を摂り続けることになり身体の中では、炎症がずっと続いてしまうことになります。それどころか「原因が食べ物だとわかっていない」場合や「なんとなく不調な状態が、アレルギーのせいだとわかっていない」場合も多いと言えるでしょう。「遅発型」のほとんどは、「病院に行くまでもない」症状や、「放っておけば治る」もの、あるいは「昔からずっとあって慣れてしまった」不調だと思われがちです。不調があるということは、必ず身体の中で何かしらの悪い変化が起こっているということです。これを放置してはいけません。

即時型と遅発型はどう違うの？

	即時型 フードアレルギー	遅発型 フードアレルギー
抗体▶	IgE抗体が関与	IgG抗体が関与
発症機序▶	肥満細胞、ヒスタミン	免疫複合体
抗体保持▶	生涯保持	除去後数カ月で消失
症状▶	かゆみ・蕁麻疹・腹痛・下痢など特徴的	肌荒れからメンタル不調まで多彩、慢性のことが多い
出現までの時間▶	食べものを摂取後短時間(通常30分以内)	食べものを摂取後数時間～数日後
アレルゲン▶	卵、蕎麦、小麦、甲殻類、ピーナッツなどに多い	卵、乳製品に多い。また、好物がアレルゲンになることが多い
年齢▶	小児に多い	小児・成人ともにみられる
	原因が わかりやすい	原因が わかりにくい

一般的に、日本の病院で食物アレルギーを検査する場合には「IgE抗体」しか調べません。「IgE抗体」とは即時型の食物アレルギーに関わるもので、遅発型の場合には「IgG抗体」というものが関わってきます。日本の病院で「食べ物アレルギーはありません」と言われても、それは即時型のアレルギーがありませんという意味でしかないのです。

遅発型フードアレルギーになった場合、その原因となった食物を避ける必要があります。長期にわたってその食べ物を完全に絶つ「除去食」を続けなくてはなりません。

「食事はあなたの身体をつくり、未来をつくるのだから半年ほどかけて除去食をやってみましょうか？」とお話しすると、「大好きな食べ物を完全に絶つなんてできない……」と多くの方は少し不安な表情をされます。

ご自分の食生活を見直し、一生続けていく「食」を改善することによって、健康な暮らしをしていただければ幸いです。