

1 食物アレルギーの基礎知識

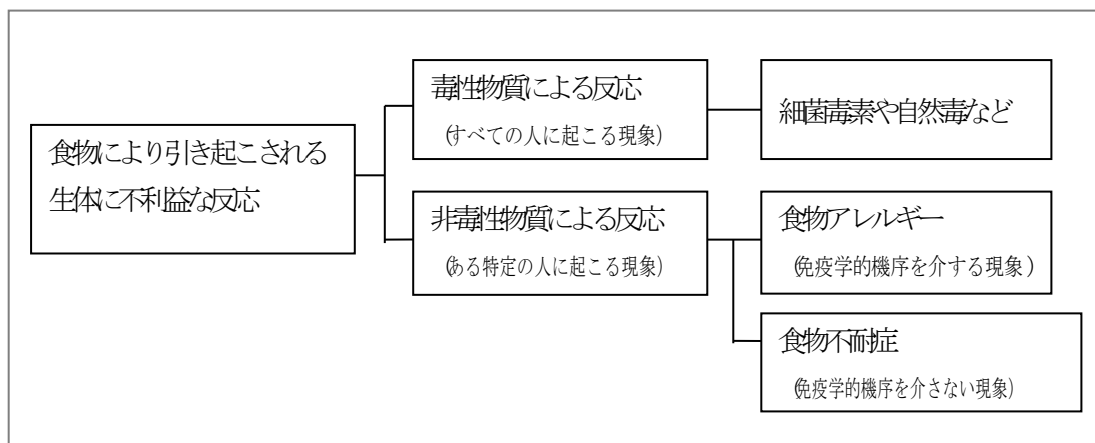
1-1 食物アレルギーとは

アレルギーとは、本来人間の体にとって有益な反応である免疫反応が、逆に体にとって好ましくない反応を引き起こすことである。

食物アレルギーは、食物によって皮膚・粘膜症状、消化器症状、呼吸器症状やアナフィラキシーなどの全身症状を引き起こす。

また、食品に含まれる毒素による反応（食中毒）や、体質的に乳糖を分解できずに下痢を起こす病気（乳糖不耐症）などは、食物アレルギーとはいわない。

図1 食物により引き起こされる生体に不利益な反応の分類



出典：日本学校保健会「食物アレルギーによるアナフィラキシー学校対応マニュアル」（2005.4）より

1-2 食物アレルギーのタイプ

食物アレルギーは、大きく次の3つの病型に分類される。

（1）即時型、非即時型、アナフィラキシー

食物アレルギーの児童生徒の多くはこの病型に分類される。食物アレルギーの原因となる食品を食べてから2時間以内に症状が起きる「即時型」、数時間以上経ってから起きる「非即時型（あるいは遅発型、遅延型）」の大きく2つに分けられる。食物アレルギーの多くは前者の「即時型」のタイプである。また、両方の反応を併せもつ場合もある。

即時型のアレルギー症状が皮膚症状にとどまらず、呼吸器や消化器など複数の臓器に強い症状があらわれることをアナフィラキシーと呼ぶ。さらに、血圧低下や意識障害を伴う症状を「アナフィラキシーショック」といい、生命の危機を伴う。

（2）口腔アレルギー症候群

果物や野菜、木の実類に対する食物アレルギーに多い型で、食後5分以内に口腔内の症状が出現する。多くは局所の症状だけで回復するが、なかには全身的な症状に進むことがある。

(3) 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

多くの場合、食物アレルギーの原因となる食品（小麦や甲殻類が多い）を摂取して2時間以内に一定量の運動（昼休みの遊び、体育や部活動など）をすることでアナフィラキシー症状を起こす。発症した場合には、じん麻疹からはじまり、高頻度で呼吸困難やショック症状のような重篤な症状に至る。食物アレルギーの原因となる食品の摂取と運動の組み合わせで発症するので、食べただけ、運動しただけでは症状は起こらない。

1-3 即時型食物アレルギーの仕組み

体の中にウイルスや細菌が入り込むと、体はそれを追い出して自分を守ろうとする。これが免疫といわれる仕組みである。ところが、この免疫の働きが過敏すぎると、体に害を及ぼさない物にまで反応して、様々な症状を引き起こすことがある。例えば、卵アレルギーの人は、卵を食べると皮膚にじん麻疹が出たり、咳や腹痛が起きたりする。このような反応をアレルギー反応という。アレルギー反応は、その原因となる食物アレルギー原因物質を含む食物（以下「アレルゲン」という。前述では卵。）と、アレルゲンに対して体の中で作られるIgE抗体によって起こる。

食物アレルギーの多くは、食べ物に含まれるたんぱく質がアレルゲンとなる。アレルゲンは、皮膚や腸管・気管支・鼻などの粘膜下でIgE抗体と結合し、肥満細胞からヒスタミンを放出させてアレルギー反応を起こす。

図2 食物アレルギーの発症機序



出典：日本学校保健会「食物アレルギーによるアナフィラキシー学校対応マニュアル」(2005.4) より

1-4 食物アレルギーによる症状

食物アレルギーの症状としては、皮膚のかゆみ、じん麻疹、湿疹が多くみられる。その他にも腹痛や呼吸困難など全身に症状があらわれるのが特徴である。これらの症状は、日常生活の中で繰り返し起こるため、食物アレルギーと気づかないこともある。

また、アレルギーにより血圧低下などのショック症状（アナフィラキシー）がみられることもある。

表1 食物アレルギーにより引き起こされる症状

臓 器		症 状
皮膚		かゆみ、むくみ、じんましん、皮膚が赤くなる
粘 膜	眼	白目が赤くなる、プヨプヨになる、かゆくなる、涙がとまらない、まぶたがはれる
	鼻	くしゃみ、鼻汁、鼻がつまる
	口やのど	口の中やのどの違和感やはれ、のどのかゆみ、イガイガ感
消化器		腹痛、気持ちが悪い、吐く、下痢
呼吸器		のどが締めつけられる感じ、声がかすれる、犬がほえるようなせき、せき込み、ゼーゼー、呼吸がしづらい
全 身 性	アナフィラキシー	皮膚・粘膜・消化器・呼吸器の様々な症状が複数出現し、症状がどんどん進行してくる状態
	アナフィラキシー ショック	ぐったり、意識がもうろうとしている、呼びかけに反応できない、顔色が悪い

参考：愛知県教育委員会「学校給食における食物アレルギー対応の手引き」（平成28年度版）

食物アレルギーの症状としては、皮膚・粘膜症状が最も多く、呼吸器症状、消化器症状の順である。かゆみが強くても発赤が広範囲に及んでも、皮膚・粘膜以外の症状を認めなければ危険性は少ない。一方、皮膚症状を伴わず、呼吸器・消化器症状だけが出現することもあり、これをアレルギー症状と気付くことが大切である。症状は、摂取したアレルゲンの種類や量、調理方法、その日の体調や運動の影響によっても異なる場合がある。

＜アナフィラキシー症状＞

アナフィラキシーは、植物、薬物、蜂刺され、ラテックス（天然ゴム）、ワクチンや運動などが原因で誘発される全身性の急性アレルギー反応で、急激な症状悪化から死に至る可能性もある重篤なアレルギー反応である。

アナフィラキシーでよくみられる症状としては、じん麻疹、呼吸困難、腹痛、嘔吐、下痢、及び血圧低下を伴うショック等があげられる。

表2 アナフィラキシーの典型的症状

初期の症状	口内違和感、口唇のしびれ、四肢のしびれ、気分不快、吐き気、腹痛、じん麻疹など
中程度の症状	のどが詰まった感じ、胸が苦しい、めまい、嘔吐、全身のじん麻疹、ぜーぜーして苦しくなる
強い症状	呼吸困難、血圧低下、意識障害

出典：日本学校保健会「食物アレルギーによるアナフィラキシー学校対応マニュアル」（2005.4）

1-5 代表的な食物アレルギーの原因となる食品

食物アレルギーを引き起こすことが明らかな食品のうち、三大アレルゲンとして知られているのが、卵、乳、小麦である。また、症状が重篤なものとして、そば、落花生があげられる。

年齢によって、アレルゲンが変化したり、新たに加わったりすることがある。また、乳、小麦、卵アレルギーは年齢が増すとともに消失するが、そば、落花生、貝・甲殻類、魚等のアレルギーは生涯継続する傾向がある。

表3 特定原材料等表示一覧

表示	特定原材料等の名称	理 由
義務	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。
推奨	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないものの

参考：消費者庁「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」令和5年3月作成

1-6 食物アレルギーの診断

食物アレルギーの診断は、問診といろいろな検査を組み合わせで行われる。

まず、基本となるのは、問診である。具体的な症状や今までかかった病気、ふだんの生活の様子、家族のアレルギーの有無や症状などを聴取する。さらに、食べた食品の種類や時間、そのときの症状を記入した「食事日記」も、日ごろの食生活を振り返ることができ、診断の参考になる。

表4 食物アレルギーの診断根拠

	診断根拠	内 容
①	明らかな症状の既往	過去にアレルゲンの摂取により明らかなアレルギー症状が起きている。
②	食物負荷試験陽性	食物アレルギーの原因と考えられる食物を試験的に摂取して、それに伴う症状が現れるかどうかをみる試験をいう。 この試験の結果は、①に準じたものと考えられる。
③	I g E 抗体などの検査陽性	I g E 抗体値がよほど高い場合は、これを根拠に診断する場合もあるが、一般的には血液や皮膚の検査結果だけで食物アレルギーを正しく診断することはできない。
④	未摂取	単に食べたことがないものすべてではなく、アレルギーの関与が疑われるものに関して、除去根拠とするべきである。

参考：日本学校保健会「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」(2019.3)

食物の除去が必要な児童生徒であっても、その多くは除去品目数が数品目以内にとどまる。あまりに除去品目数が多い場合には、不必要な除去を行っている可能性もある。成長発達の著しい時期に栄養のバランスが偏ることにもなるので、保護者や主治医等とも相談しながら正しい診断を促していくことも必要である。

また、卵、乳、小麦、大豆などの主なアレルゲンは、年齢を経るごとに耐性化（食べられるようになること）することが知られている。実際に乳幼児期に発症する食物アレルギーのおよそ9割は就学前に耐性化するので、直近の1～2年以上症状が出ていないような場合には、改めて主治医に相談する必要がある。