



食にまつわる
ちょっとした疑問について
科学ライターの松永和紀さんが
わかりやすくお伝えします。

アレルギーは、一般の人にはまったく問題がない食べ物、患者にとつては生死をも左右します。社会の理解はまだ十分とは言えず、患者の苦勞は尽きません。発症してなくても「いつかは」と心配を募らせてしまう人もいます。

こつしたことから、アレルギーについては「こつすれば防げる、治る」という俗説が流れやすいです。本欄では2014年7月号で、「食品が原因のアレルギー 自己流の対応はダメ」とお伝えしました。アレルギー患者の対処法は、原則として「原因となる食品を食へない」ということ。でも、自己判断で、食事から牛乳や卵などを除去して栄養不良になるケースもあるため、「必ず医師の判断を仰いで」と書きました。

ところが最近、「幼い頃に食べている方がアレルギーを発症しにくい」という情報が流れるようになってきました。どういふことでしょうか？実は、最新の予防研究で、思

子どもの食物アレルギー 変わりつつある予防・治療

食物アレルギーの患者の割合は、厚生労働省の研究班によれば、3歳児で約5%、小学生～高校生で1.3～4.5%。発症していない子どもの保護者の間でも「いつか、症状が起きるかも」という不安が強いようです。でも、俗説には振り回されないで。予防や治療の研究が急ピッチで進んでいます。

幼い頃から食べると 発症率が低い？

2015年、一流の国際医学誌に画期的な論文が掲載されました。重症の湿疹や卵アレルギーを持つ生後4カ月から11カ月までの乳児640人を2グループに分け、片方にはピーナッツバターなどのピーナッツ製品を幼い頃から食べてもらい、片方は摂取を控えてもらいました。そして生後60カ月で、ピーナッツアレルギーがあるかどうか調べたのです。すると、食べていたグループでは、ピーナッツアレルギーを発症した子どもが1.9%だったのに対し、食べるのを控えたグループは、13.7%に上りました。研究グループは「早く食べ始めた方がピーナッツに対する免疫応答の調節がよく発達し、発症しにくいのかも」と指摘しています。同様の結果は、卵や小麦などほかの食品を用いた別の研究でも出始めています。

自己判断は禁物 食べる幸せ大事に

これらの研究を、どう考えたら良いのでしょうか？離乳期から少しずついろいろなものを食べさせて反応を見て、異常があったら医療機関を受診する。この流れは、変える必要はありません。勝手に「アレルギーが怖いから、わが子には牛乳や卵、小麦などは食べさせたくない。できるだけ食べ始めるのを遅らせたい」と自己判断してしまうのが、良くないかもしれない、ということなのです。症状が出ないのであれば、幼い頃からさまざまな食品に親しみ、「食べる幸せ」を大事にしましょう。

アレルギー研究は今、急速に進みつつあります。予防だけでなく、患者の治療法も変わってきており、患者が原因となる食べ物を少しずつ食べて治して行く、という方法も研究されています。疑問はかかりつけ医に相談してみてください。



PROFILE



松永 和紀さん

食品の安全性や環境影響等を取材している科学ライター。京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。「メディア・バイアスあやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。消費者団体「FOOCOM」(フォーコム)を設立し、「FOOCOM.NET」(<http://www.foocom.net/>)を開設した。2012年『お母さんのための「食の安全」教室』(女子栄養大学出版部)を刊行。