



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。

食品が原因のアレルギー 自己流の対応はダメ

わが子の食物アレルギー、心配している人も多いことでしょう。勝手に食事制限をするお母さんもいますが、問題を生じる場合が多く、医師との相談が必要です。アレルギーの研究は日々進んでいますので、俗説に惑わされないようにしましょう。

免疫系の過剰反応 死に至る場合も

人の体では、ウイルスや細菌などさまざまな異物の侵入を防ぐための「免疫」という仕組みが働いています。とても微妙な調節により働いている大切な体のシステムなのですが、場合によっては調節がうまくいかなくなる場合があります。それがアレルギー。異物を排除しようとするあまり、体が過剰に反応してしまうのです。

食べ物も植物や動物などからできているので、人の体にとって異物です。多くの場合、問題なく消化できますが、一部の人に症状が出る場合があります。かゆみやじんましん、深刻な場合は血圧低下などのアナフィ

ラクシーショックを引き起こし、死に至る場合もあります。

年代によっても、症状の出やすさには違いがあります。赤ちゃんは消化が未熟。そのため、食べ物に含まれるタンパク質を分解しきれないまま吸収してしまうため、アレルギー症状を起こしやすいようです。乳幼児の時期は卵と牛乳、小麦が主な原因食品。個人差が大きく、消化機能が発達すると治るケースも多いとされています。一方、食べ物を十分に消化できる年齢であっても、特定の食品で症状が出る、という患者もいます。原因となる食品は、卵、牛乳、小麦のほか、甲殻類、くだもの、そば、魚類、ピーナッツなどさまざまです。アレルギー患者の割合が増えていることから、犯人探しがよく行わ

れています。定説はまだありません。もともと有力で研究が盛んなのは、「あまりにも衛生的な生活を送るようになって、免疫系が鍛えられなくなり、一部の人でバランスが崩れているのでは」というもので、「衛生仮説」と呼ばれています。

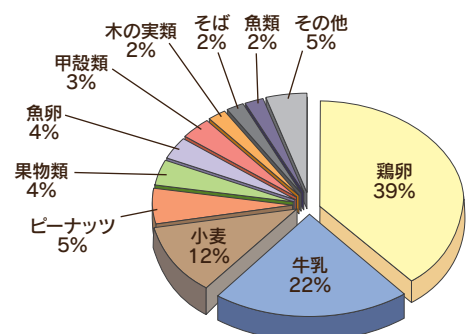
加工食品には 原材料表示制度も

アレルギーへの対処法は原則として「原因食品を食べない」ということ。加工食品については、アレルギーの原因となりやすい食品を表示する制度ができています。

ただし、自己判断での食品除去はダメ。お母さんがアレルギーを恐れるあまり、自己流で牛乳や卵を子どもに食べさせず、栄養不良になるケースも出てきているそうです。必ず医師の判断を仰いでください。

ほとんどの人にとってはまったく安全な食品が、一部の人にとってはとても危険な食品になってしまっ。それが、食物アレルギーです。社会が理解を深め、アレルギー患者が最適な食生活を送れるような環境を作ることが大事です。

原因食物の割合



全年齢でみると、図のように原因は卵や牛乳を含む乳製品、小麦が多いが、さまざまな食品がアレルギー症状を引き起こしている。年齢別に見ると、0歳時には95%がこの3つを原因としているが、2、3歳時では65%にまで下がる。

出典：消費者委員会資料「平成24年度食品表示に関する試験検査「即時型食物アレルギーによる健康被害、及びアレルギー物質を含む食品に関する試験検査」

PROFILE



松永 和紀さん

(<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』(女子栄養大学出版社)を刊行。

食品の安全性や環境影響等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セク科学」(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」(フコム)を設立し、「FOOCOM.NET」