

食物アレルギーの最近の考え方

食物アレルギーが増えているようです。その治療の考え方も随分変わってきました。その内容を検討してみます。

1. 食物アレルギーの反応

食物アレルギーの反応は「即時型アレルギー」と呼ばれ、**食べてすぐに顔を中心にじんま疹様の真赤な発疹が出現します。**

中には吐いたり、ゼーゼーする場合がありますが、これも食べてすぐの反応です。食べてから2時間後にポツポツ湿疹が出た、というような反応は食物アレルギーではありません。

2. 出来るだけ除去は避けて、食べられるものは少しずつでも食べるようにします。

これまでは血液検査などで少しでも陽性の反応があった場合はすぐに除去して食べないようにするのが主流でしたが、それはむしろアレルギーの治癒を遅らせることが分かってきました。

極端な場合はつい昨日まで食べていたものも反応が陽性だから今日から止めて下さい、などと言われたりします。

これまで食べて大丈夫だったものは食べてOKです。

3. 「とりあえず除去」、「念のため除去」は止めましょう。

確実にアレルギーが認められないにも拘らず何となく怪しい、とか食べさせるのが怖い、というような理由で除去することは止めましょう。

4. 離乳食開始前に検査する必要はありません。

離乳食前に心配だから検査して欲しいとお母さん方によく頼まれますが、何のアレルギーかがはっきりしないと出来ません。

それよりも少しずつ食材を増やして行くほうが大切です。その過程で「即時型アレルギー」と思われる反応が出た時に検査をします。

最近の研究では、卵なども摂取開始が遅いほどアレルギーのリスクが高くなることが分かっています。

5. アレルギーが明らかになった時

その強さによって、除去するか、少しずつ摂取するかを決めます。

また**母乳育児中のお母さんはその食材の制限をする必要性はありません。**なかには2歳になったら食べても大丈夫などと言われているお子さんもいますが、それは極めて危険です。そのアレルギーが2歳で無くなったかどうかは検査をしないと分かりません。

半年に1回ずつ検査をして、食べられる様になっていけば食べるようにしていきます。**多くの場合は2-3歳頃には治ってくれます。**