第３章
食事療法

食物アレルギーの長期管理の基本となる食事療法について、「必要最小限の除去」の考え方を説明した上で、「QOL の向上」と「安全性の確保」に留意しながら進めていく「食べること」を目指した食事について解説します。

容器包装された加工食品のアレルギー表示の読み方と原因食物別の食事療法のポイントについても述べます。

担当　伊藤節子

同志社女子大学名誉教授
大和学園地域健康栄養支援センター
センター長

食事療法

ポイント

○食事療法の基本は、正しい原因アレルゲン診断に基づく必要最小限の食品除去です。症状を起こさずに「食べること」を目的とし、必要以上の除去をしないようにします。
○食事療法を適切に実施するための留意点として、「QOL（生活の質）の向上」と「安全性の確保」を図ることが重要です。
○原因食品でも食物経口負荷試験などで食べられる範囲を決め、安全に摂取できる量を医師の指導のもとに摂取します。
○アレルギー表示の読み方をよく理解しましょう。
○離乳食の開始を遅らせる必要はなく、アレルゲンと診断された食品以外を用いて進めていきます。
○授乳中の母親は除去が必要となる食品の種類が限られています。

食事療法の基本

正しい原因アレルゲンの診断に基づいた必要最小限の除去

食物アレルギーの治療は大きく分けると、症状の発現の予防のために行う「食事療法」と、症状が発現した場合に行う「薬物療法」などからなります。食事療法を適切に行うことは、食物アレルギー児の QOL の向上と安全性の確保において中心的な役割を担っています。

食物アレルギーの食事療法はアレルギーの治療の原則通り、原因・悪化因子の回避であり、これが最も合理的かつ基本的な治療ですが、食物アレルギーが他のアレルギーと大きく異なる点が 3 つあります。

- **本来は栄養素として取り入れるはずの食物の摂取の回避をすることが必要となる。**
- **症状の発現や、耐性の獲得（治ること）には消化・吸収という成長に関わる因子が関与するため、定期的に食品除去の継続の必要性についての評価を行う必要がある。**
- **加熱調理によるタンパク質の変性や加水分解による低分子化により、アレルゲン性を低下させることが可能であるため、アレルゲンの性質をよく理解して食事療法を行い、栄養面の充足と QOL の向上を図ることが大切である。**

食事療法は、原因アレルゲンの診断を正しく行うことからスタートします。

症状発現回避のための食品除去（アレルゲン除去食）の目的は、症状を起こさずに「食べること」であり、いつまでもアレルゲンを含む食品の除去を続けることではありません。アレルゲン除去食を行う場合には、除去の解除を念頭において、必要最小限の除去にとどめ、アレルギー児の QOL に配慮する必要があります。

また、常に安全性の確保を念頭におきながら保護者の置かれている状況や調理能力に応じた具体的な調理法の指導を行うことが大切です。さらに、誤食を防ぐためには、食品表示の見方について理解することが必要です。食物アレルギーの治療として家庭で食品除去を行う場合には、食品のアレルゲン性に対する理解とともに、容器包装された加工食品の表示を正しく読むことが欠かせないからです。

安全性の確保を図ったうえで、「食べること」を目指した必要最小限の食品除去を行うことは、QOL の向上にもつながります。

食事療法の基本と実施上の留意点

◆基　本

正しい原因アレルゲン診断に基づく必要最小限の食品除去

◆実施上の留意点

QOL（生活の質）の向上

栄養面と QOLへの配慮：除去食品の代替と食生活全体への配慮
成長に伴う耐性の獲得を念頭におき、適切な時期に除去解除を図る

安全性の確保

安全に摂取することを目指した食事指導と体制づくり
（食品表示の見方の習得、家庭と学校・保育所との情報共有など）

食事療法における実施上の留意点

QOL（生活の質）の向上

食物アレルギーを発症しやすい乳幼児期は成長期でもあるため、栄養面での配慮は極めて重要です。そのため、正しいアレルゲン診断に基づいて食品除去は必要最小限にとどめ、除去する食品の種類と程度に応じて代替の食品を摂取するようにします。

- **食物アレルギーの治療として食品除去を行う目的は、早く、「安全に食べること」ができるようになることです。食物アレルギーの原因と診断された食物を、年齢に応じた形態と量を安全に食べることができるようになったことが確認できる（＝耐性の獲得）までは定期的に医療機関を受診し、その時点で安全に摂取可能な食品の種類と量を決めてもらいましょう。**
- **容器包装された加工食品についてはアレルギー表示の読み方（P30 参照）を習熟することにより食品の選択の幅が広がり、QOLの向上と安全性の確保につながります。**
- **乳児では食品除去というよりも離乳食の進め方の工夫により対応します（P29 参照）。乳児でも経口負荷試験によって得られる利益が症状誘発のリスクより大きいと判断できる場合は負荷試験が実施されますが、一般的には、1 歳過ぎから除去解除や安全量摂取のため経口負荷試験を計画し、症状を起こさずに食べることができる食品を増やしていくことが大切です。**

■アレルゲン除去食の適応

アレルゲン除去食は、右に挙げる 3 つの要件を満たすときに実施します。

除去の程度は、発現する症状の重篤さや経過により異なります。医師の指導を受けましょう。

1. 食物アレルゲンが症状の原因となっていること
2. アレルゲン除去食が症状の消失、軽快に有効であること
3. アレルゲン除去食を実施しても、栄養面の充足と QOL の維持を図るための指導を受けられること

■アレルゲン除去食 実施上のポイント

食事療法のポイントは、原因食物を食材として用いないで調理する「アレルゲン除去食」ですが、アレルゲンとなる食物でも含まれるタンパク質を調理により変性させること（低アレルゲン化）によって、利用できることが多くあります。また、低アレルゲン化食品をうまく使うことにより、栄養面にも配慮した豊かな食生活を送ることが可能となります。

❶ 原因食物を食材として用いないで調理（アレルゲン除去食）

食物アレルギーの治療として最も基本的かつ合理的な治療ですが、食物アレルギー児および家族の QOL の低下や栄養面への配慮が必要です。正しいアレルゲン診断に基づく必要最小限の食品除去を行っていれば、タンパク質摂取という観点からは栄養面の問題が生じるおそれはありませんが、牛乳アレルギー児の場合、カルシウム不足への配慮が必要です（P36 参照）。

❷ 調理による低アレルゲン化

食品によっては、加熱調理によるアレルゲン性の低下が可能です。特に鶏卵は加熱することにより全体としてアレルゲン性が低下しますが（P35 参照）、牛乳や小麦のアレルゲンはあまり影響を受けません。

❸ 低アレルゲン化食品の利用

低アレルゲン化食品としては、牛乳中のタンパク質を加水分解して作った加水分解乳と精製結晶アミノ酸から作ったアミノ酸乳が牛乳アレルゲン除去調製乳（いわゆる牛乳アレルギー用ミルク）として市販されています（P36 参照）。

しょう油は低アレルゲン化食品として造られたものではありませんが、しょう油中の小麦や大豆のタンパク質は醸造過程で分解されるため、小麦や大豆アレルギーでもしょう油を使うことができることが多いので、主治医に相談しましょう（P37 ～ 38 参照）。

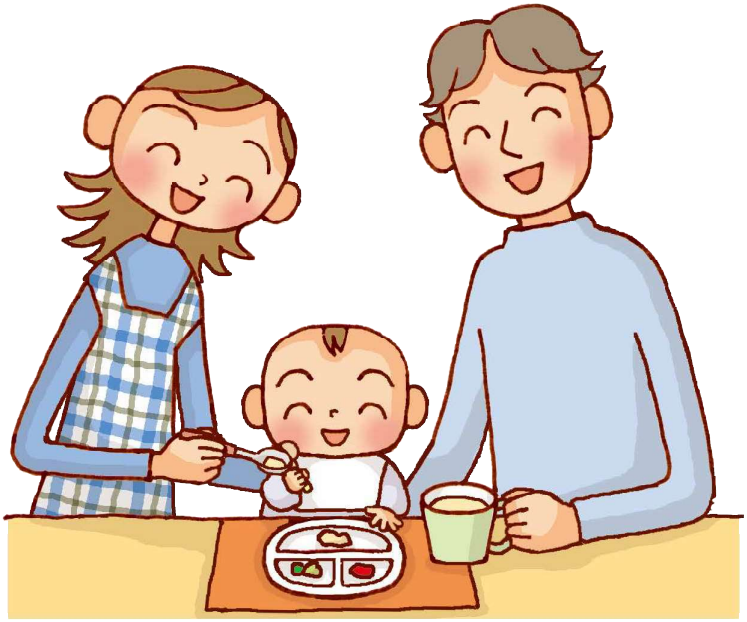
安全性の確保

食物アレルギーの治療として原因食物の除去が必要な状態において、家庭の食事でも、給食でも、誤食がしばしば起こっているのが現状です。

家庭における誤食の原因として最も多いのは加工食品のアレルギー表示の見落としや理解不足です。特定原材料に指定された8品目（表示義務）とそれに準ずるもの20品目(表示の推奨)についてアレルギー表示がされます（P30参照）。表示の約束ごとや代替表記の見方などをよく理解して、見落としのないようにすることが大切です。この表示制度ができてから、それまでは使用を一切避けざるを得なかった加工食品の使用もある程度は可能となり、安全性のみならず食物アレルギー児や家族のQOLも大きく向上しました。

このように家庭では、安全性の確保だけでなくQOL向上の観点も含めて、医師の指導のもと「食べること」を目指した必要最小限の食品除去を行います。

一方、給食における食品除去は集団の中で行うため、「安全性の確保」を第一に考えるので、食品除去が必要な場合には「完全除去」が原則となることをよく理解しましょう。また、給食では配膳時の誤りが多いため仕組みづくりなどが大切です（詳しくは第5章参照）。

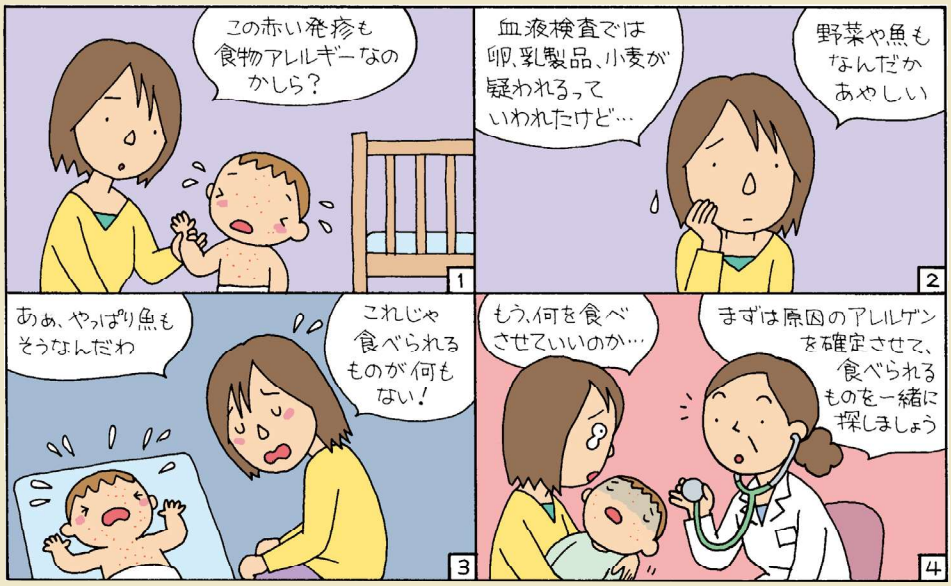


ひやりはっと❹ 自己判断で除去食品数を増やすのは危険です！

食事療法の基本は、正しい原因アレルゲン診断に基づく必要最小限の除去です。

自己判断で離乳食を中断したり除去品目を増やすことは、栄養不足を招き QOL を低下させます。

血液検査の結果が陽性であっても、安全に食べられる食品もありますので、自分で判断せず医師に相談し、必要な場合は食物経口負荷試験を受けて、除去の程度を決めてもらいましょう。



食物アレルギー児における離乳食の進め方

食物アレルギーがあることを理由に、離乳食開始の時期を遅らせる必要はありません。2019 年に厚生労働省より出された「授乳・離乳の支援ガイド」に基づいて、既に原因アレルゲンと診断された食品がある場合その食品は使用せず、それ以外の食品を用いて進めていきます。

離乳食はもともと１品ずつ開始していくものなので、栄養面にも配慮しながら離乳食の進め方を工夫することで、食品除去の必要がない乳児と同じペースで、離乳食を進めていくことが可能です。

ベビーフード、インスタントの調味料、加工食品を用いずに新鮮な材料を用いて、積極的に進めていきます。アレルギーを起こしにくいものから開始し、１歳時に原因食物以外の食品はできるだけ多くの種類を食べることを目標とします。

定期的な受診と食事指導を受けることで、アレルギーのない児よりも順調に離乳が進み、１歳時には生活リズムも確立し、３回の食事をきちんと摂ることができるようになることも多くあります。

●授乳中の母親の食品除去について

母乳中に移行する抗原量は、摂取量の 10 万～ 100 万分の１にすぎないことから、授乳中の子どもに食物アレルギーがあっても母親の食品除去は多くの場合不要です。まれに母乳が子どものアレルギー症状を引き起こすことがありますが、この場合でも母親の除去は子どもに比べてはるかにゆるやかで十分です。母乳中の食物アレルゲンが子どもの食物アレルギーの原因になっているかの診断には、母親が原因と疑われる食物を食べた後に授乳する経母乳負荷試験が有用です。授乳中の母親の食事は、原因食物以外は１日 30 品目を目標にできるだけ多くの種類を食べるよう心がけましょう。

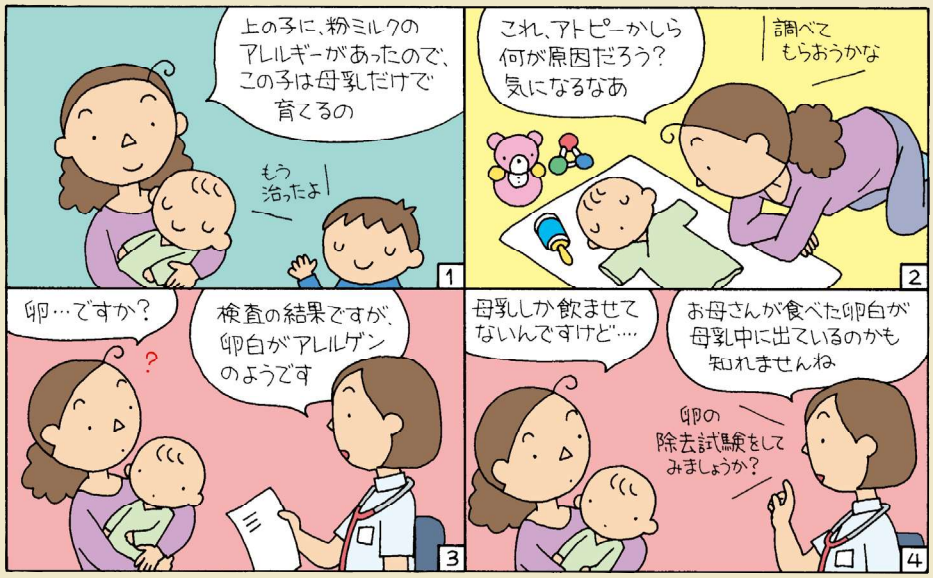
●食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎がある場合

食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎（P7 参照）がある場合は、注意が必要です。原因食物を除去することによって皮膚症状が改善しても、必ずしも食物アレルギーが治ったとは限りません。離乳食として原因食物を食べた場合、即時型反応が誘発されることがしばしばあります。医師が耐性を獲得したと判断するまでは、勝手に判断して原因食物を与えないようにしましょう。また、症状改善のために授乳中の母親の食事内容から原因食物の除去が必要となることもありますが、鶏卵などの限られた食品だけです。

ひやりはっと❺　母乳栄養はアレルギーを起こさないって聞いていたのに…

母乳を介するアレルギーはありますが、自己判断せず医師に相談を。

母乳栄養児の一部には母乳を介したアレルゲンにより、症状が悪化する場合があります。心配な場合でも自己判断で除去することはよくありません。必ず医師に相談し、除去が必要かどうかを慎重に判断してもらってください。もしお母さんの食事からアレルゲンを含む食品の除去が必要な場合でも、通常はきびしい除去は必要なく赤ちゃんの症状が改善していきます。また、数か月後にはお母さんの除去食が不要になることが多いです。



アレルゲンについての基礎知識

容器包装された加工食品のアレルギー表示

加工食品による食物アレルギー症状を起こす被害を防ぐため、あらかじめ箱や袋で包装されたり、缶やビンに詰められている加工食品には、原材料として含まれているアレルゲンを表示することが食品表示法により定められています。

現在は下の表のとおり、８品目が表示義務とされ、20 品目の表示が推奨されています。

容器包装された加工食品の表示の約束ごと（P31 ～ 32）をよく理解することにより、除去が必要なアレルゲンを含まない加工食品を使用することが可能となり、QOL の向上と安全性の確保につながります。

表示義務のあるもの／推奨されているもの

表示の義務があるもの **（特定原材料８品目）**	卵、乳*、小麦、そば、落花生（ピーナッツ）、えび、かに、くるみ
表示が推奨されているもの **（特定原材料に準ずるもの 20 品目）**	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、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、マカダミアナッツ

令和５年３月、特定原材料に、くるみが追加されました。
令和６年３月、特定原材料に準ずるものに、マカダミアナッツが追加されました。

＊「乳」の範囲について
特定原材料のうち、「乳」に関しては牛の乳より調整、製造された食品全てに関して表示が必要とされています。牛以外の乳（山羊乳、めん羊乳等）は表示の対象外です。
「乳」は「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」（昭和 26 年厚生省令第 52 号）によって、以下のとおり定義されています。
乳　　：生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳
乳製品：クリーム、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ、アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖練乳、無糖脱脂練乳、加糖練乳、加糖脱脂練乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー、ホエイパウダー、たんぱく質濃縮ホエイパウダー、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調製粉乳、調製液状乳、発酵乳、乳酸菌飲料（無脂固形分 3.0% 以上含むもの）、乳飲料
※これらは個々に定義されていて、乳を主原料としていても、これらの定義に当てはまらない食品については「乳又は乳製品を主原料とする食品」と分類されます。

これらを微量であっても原料としている食品は、必ず（乳成分を含む）と表示されます。ただし、P31 に示す「代替表記」や「拡大表記」として認められているものは、（乳成分を含む）と表示されないことがあるので、注意が必要です。

ひやりはっと❻　おばあちゃんのお土産、原材料表示をみるのは失礼かしら?

もう一度自分の目で原材料表示を確認しましょう。

アレルギーのことをよく理解してくれている家族や親せきからもらった食品であっても、もう一度自分の目で原材料表示を確認することは失礼なことではありません。同様な状況で困っている方はこの本を見せて理解してもらいましょう。

●容器包装された加工食品のアレルギー表示の約束ごと

加工食品のアレルギー表示には、限られたスペースの中で正しい情報を伝えるための様々なルールが設けられています。

1 表示されるのは特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目の28品目に限られます。

特定原材料に準ずるもの20品目の表示は義務ではありませんので表示されないこともあります。

2 表示の対象は、あらかじめ容器包装されているもの、缶やビンに詰められた加工食品です。

・飲食店（レストラン、ファーストフード店など）、量り売りのお総菜、店内で調理する（加熱も含む）お弁当やパンなどは店頭で直接原材料を確認することが可能という理由でアレルゲンの食品表示制度の対象外です。
・食品衛生法に基づく旧ルールでは、包装面積がおおむね30㎠以下の小さな商品には、アレルギー表示の義務はありませんでしたが、食品表示法では、包装面積30㎠以下のものも含めて、すべての容器包装された加工食品に対してアレルギー表示が義務付けられました。

3 表示の義務はアレルゲンのタンパク質濃度を基準に定められています。

・表示義務があるのは加工食品中のアレルゲンのタンパク質濃度が数μg/g以上のものに限られます。
・加工食品中のアレルゲン濃度が、表示義務濃度以下であっても、1食分を摂取すると症状が誘発されることがあります。

4 代替表記、拡大表記についても理解しましょう。

例えば、「卵」→「たまご」、「落花生」→「ピーナッツ」のように、異なった表記でも特定原材料と同一であることが理解できる場合には、別の名称で表記することが認められています（代替表記）。また、「卵」→「厚焼玉子」、「落花生」→「ピーナッツバター」など、特定原材料名または代替表記を含み、これらを用いた食品であると理解できる場合には、別の名称で表記することが認められています（拡大表記）。

	代替表記：表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということが理解できる表記（下表に掲載されたものに限定）	**拡大表記例：**特定原材料名または代替表記を含んでいるため、これらを用いた食品であると理解できる表記例（下表に掲載されているのは例示）
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスミルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、乳糖、乳たんぱく、生乳、牛乳、濃縮乳、加糖れん乳、調製粉乳
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ
そば	ソバ	そばがき、そば粉
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム

「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」（消費者庁　令和3年3月作成）より一部改変して引用

5 アレルゲンが一括表示されていたり、省略されていることがあります。

食品表示には、個々の原材料ごとにアレルゲンを表示する「個別表示」、アレルゲンをまとめて一括で表示する「一括表示」があります（原材料名は重量の多い順に表示されます）。ただし、個別表示と一括表示を併用することはできません。

市販のお弁当の例

個別表示の場合

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ（小麦、卵を含む）、鶏唐揚げ（小麦、大豆を含む）、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲッティ（小麦、卵を含む）、エビフライ（小麦、卵を含む）、ポテトサラダ（卵を含む）、メンチカツ（牛肉、大豆、小麦、卵を含む）、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）
添加物	pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、確認することができます。

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、わかりません。

一括表示の場合

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）（一部に小麦、卵、大豆、牛肉を含む）※
添加物	pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）

※一括表示される場合は、含まれるアレルゲンがすべて列記されます。
※一括表示のアレルゲンが最後に表示されているからといって、個別表示に比べて含有量が少ないわけではありません。

ただし、個別表示でも「省略」に注意しましょう

個別表示でも、一度記載したアレルゲンがほかの原材料にも含まれている場合、二度目以降の記載は省略が認められています。

ポテトチップスの例

省略されない場合

原材料名	ばれいしょ（国産）、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ（大豆・小麦を含む）、オニオンエキスパウダー、香味油（大豆・小麦を含む）、調味料（アミノ酸等）
添加物	香料（大豆・小麦・りんご由来）、パプリカ色素（大豆由来）、甘味料（ステビア）、酸味料、香辛料抽出物

青で示した大豆や小麦は、複数回出てくるため二度目以降は、省略されています。

省略された場合

▼表示が省略された場合には、アレルゲンが含まれている原材料が複数あっても、確認することができません。

原材料名	ばれいしょ（国産）、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ（小麦を含む）、オニオンエキスパウダー、香味油、調味料（アミノ酸等）
添加物	香料（りんご由来）、パプリカ色素、甘味料（ステビア）、酸味料、香辛料抽出物

6 注意喚起表示は認められています。

「同じ製造場所で○○を含む製品を生産しています」という注意喚起表示は認められていますが、義務ではありません。「○○が入っているかもしれません」という可能性表示は認められていません。

●そのほかの添加物について

添加物	解　説
たんぱく加水分解物	肉、大豆、小麦、魚、とうもろこしなどのタンパク質を原料としており、「うまみ調味料」として使用されます。
結着剤（結着材料）	食品の形状を保ったり食感を良くするために加えられる材料のことで、リン酸塩やカゼインナトリウム（乳由来）、卵、ゼラチンなどが結着剤として使用されます。
増粘多糖類	草木・海藻などから抽出された天然由来の多糖類のことで、増粘剤・安定剤として使用されます。粘性があり菓子・ドレッシング・練り製品・アイスクリームなどに使われます。グアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、ペクチンなどが原料になります。
増粘剤	食品に粘性を与えたり、粘性の調整に用いられます。ソースや焼肉のたれなど、粘性を増やすためなどに使用されています。ゼラチンや上記の増粘多糖類が原料になります。
安定剤	食品の素材感・材質感の保持等に用いられ、アイスクリームの形を保つためなどに使用されています。天然由来の多糖類（上記の増粘多糖類）が原料になります。

※特定原材料8品目が含まれている場合は必ず（○○由来）と併記されます。

●知っておくと役立つ　食品表示の専門用語

キャリーオーバー	材料として使われた加工品に含まれている添加物のことで、特定原材料8品目については、アレルギー表示の対象となります。（例）クッキーを作るときに使用されたマーガリンに含まれる「乳化剤」の原料として卵が使われていた場合、アレルギー表示の対象となります。
コンタミネーション	食品を製造する際に、機械や器具からアレルゲン（アレルギーを起こす物質）が意図せずに混入すること。
由来	食品や原材料を、何からできているかをあらわす言葉です。

参考：「加工食品のアレルギー表示」厚生労働省（平成20（2008）年4月改訂版）

食物アレルゲンは薬や口腔ケア商品などにも含まれていることに注意

加工食品中に含まれるアレルゲンの表示が義務付けられ、アレルゲンの誤食防止に役立っていますが、まだまだ思いがけないところに食物アレルゲンが潜んでいて、注意が必要な場合があります。

一例として右表に鶏卵と牛乳を含む主な薬剤を示します。鶏卵や牛乳に対するアレルギーがある場合には、そのことを必ず処方を受ける前に医師と調剤する薬剤師に伝えましょう。

なお、薬剤には食品表示法は適応されません。医薬品中に特定原材料が含まれていても表示されているとは限りませんので注意しましょう。

鶏卵・牛乳アレルギー患者への投与禁忌薬剤（吸入薬とワクチンを除く）

【医薬品】

アレルゲン	一般名	商品名
鶏卵	リゾチーム塩酸液	ムコゾーム点眼液5%　等
牛乳	タンニン酸アルブミン	タンニン酸アルブミン原末　等
	耐性乳酸菌製剤	エンテロノンーR散　ラックビーR散　等
	水酸化マグネシウム製剤	ミルマグ錠 350mg

【経腸栄養剤（医薬品区分）】

アレルゲン	栄養剤の種類	栄養剤名
牛乳	半消化態経腸栄養剤（医薬品区分）	エンシュア・リキッド、エンシュア・Hエネーボ ラコールNF、ラコールNF配合経腸用半固形剤
	肝不全用経口栄養剤	アミノレバン NF 配合散

【牛乳アレルギーでは医薬品に含まれる乳糖にも注意】
- 少量の粉末の薬剤を分包する場合に乳糖で増量することがあるので調剤薬局では必ず牛乳アレルギーであることを伝える。
- 医薬品の中には添加物として乳糖水和物や無水乳糖が使用されている場合がある。添付文書には「牛乳アレルギーには禁忌」とは記載されておらず、単に「本剤の成分に対して過敏性の既往のある患者に使用禁忌」と書かれていることが多いので、処方を受ける時に牛乳アレルギーであることを伝える必要がある。重症の牛乳アレルギー患者では乳糖の内服で症状を起こすことがある。しかし、内服では重篤な症状を引き起こすことはほとんどない。
- 静注用ステロイド薬であるソル・メドロール静注用 40mg には乳糖が使用されている。静脈内に直接投与されるため乳タンパク質は微量であってもアナフィラキシーを起こした報告がある。ソル･メドロール静注用 125mg、500mg、1000mg には乳糖は含まれていない。
- 気管支ぜん息の治療に用いるステロイド吸入薬、β２刺激薬、長時間作用性抗コリン薬には乳糖水和物や無水乳糖が含まれていることが多い。
- インフルエンザ治療薬のうち吸入薬であるリレンザとイナビル吸入粉末剤 20mg には乳糖水和物が含まれている。

【市販薬にも気をつけましょう】
- 市販の風邪薬にはリゾチーム塩酸塩を含む薬剤が多い。購入時に「鶏卵アレルギー」があることを必ず伝える。
- 口腔ケア用品中の CPP・ACP（リカルデント）には乳成分が含まれているので注意する。

【カプセルにゼラチンが使用されているものがあります】
- エスクレ坐剤「250」、「500」にはゼラチンが使用されているのでゼラチンアレルギー児には使用禁忌である。

※ワクチン（予防接種）については、P77 を参照ください。

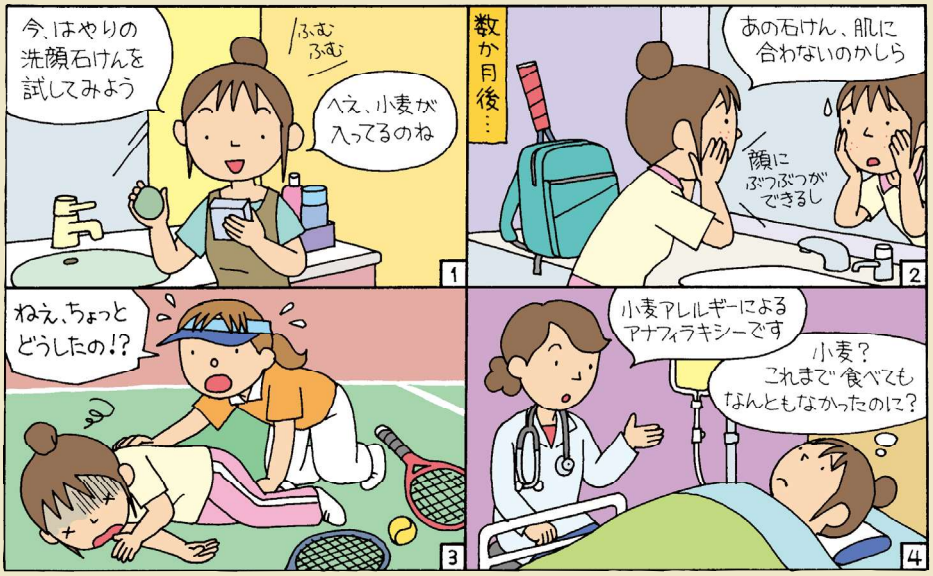
石鹸中の加水分解小麦で感作され小麦製品でアナフィラキシー

2009 年頃から、小麦を食べた後や小麦を食べた後の運動中に、まぶたを中心に顔が赤く腫れあがったり、アナフィラキシーを起こしたりする成人女性の小麦アレルギーが急増しました。こうした患者さんが使用した石鹸にはすべて加水分解小麦が含まれていたことから、洗顔により顔の皮膚や粘膜で小麦に感作され、その後小麦製品を食べることで発症する新しいタイプの食物アレルギーであることが明らかになりました。小麦の加水分解物であるグルパール 19S という成分がアレルゲンとして働いたことがわかりました。問題となった石鹸は、2011 年 5 月 20 日に自主回収が決定されましたが、大きな社会問題となりました。これまでに報告された症例のうち、日本アレルギー学会に設けられた「化粧品中のタンパク加水分解物の安全性に関する特別委員会報告」によると 2015 年 5 月に出された最終報告では、診断基準に基づいて医師により確実例と診断されたのは、1,802 件にものぼりました。

ひやりはっと❼　肌にやさしい石鹸を使用していたら…

肌についたものがきっかけで食物アレルギーが起こることも。

加水分解小麦を含んだ石鹸の使用により、皮膚または粘膜から石鹸中の小麦タンパクの感作を受け、同石鹸の接触によるアレルギーを生じたり、さらに小麦製品摂取後のアレルギーや小麦依存性運動誘発アナフィラキシーを起こしたりする症例があります。対策としては、小麦アレルギーの患者だけでなく、アトピー性皮膚炎の人は皮膚から感作を受けやすいのでこのような石鹸の使用は避けた方がよいでしょう。また健康な人が使用する場合でも、石鹸による接触アレルギーだけでなく、小麦摂取後のアレルギーや小麦摂取後の運動誘発アナフィラキシー発症に注意が必要です。



臨床的交差反応性

エビとカニのように種が近いと、それぞれが作るタンパク質もよく似ていますから、エビのアレルゲンのトロポミオシンに対してできたIgE 抗体がカニに反応する場合があります。こうした場合、エビとカニのトロポミオシンには交差抗原性があるといいます。

また、花粉ー食物アレルギー症候群（PFAS）（P8参照）は、シラカバ花粉とリンゴなどバラ科の果物、スギ花粉とトマトといった組み合わせの交差抗原性が原因で発症すると考えられています。

右表は臨床的にみた交差反応性の報告から引用したものです。食事指導の参考にはなりますが、除去が必要であるのかどうかは食物経口負荷試験により決定します。

以下の食物などにアレルギーがあると		以下の食物などのどれかに		反応する危険率は
豆類	ピーナッツ	他の豆類	えんどう豆 レンズ豆	5%
木の実	クルミ	ペカン		ー
木の実	カシューナッツ	ピスタチオ		ー
魚類	さけ	他の魚類	カジキ ひらめ	50%
甲殻類	エビ	他の甲殻類	カニ ロブスター	75%
穀類	小麦	他の穀類	大麦 ライ麦	20%
牛乳		牛肉		10%
牛乳		山羊乳		92%
牛乳		馬乳		4%
花粉	カバノキ ブタクサ	果物・野菜	リンゴ モモ メロン	55%
モモ		他のバラ科の果物	リンゴ プラム ナシ	55%
メロン	カンタロープ	他の果物	スイカ バナナ アボカド	92%
ラテックス	ゴム手袋	果物	キウイフルーツ バナナ アボカド	35%
果物	キウイフルーツ バナナ アボカド	ラテックス	ゴム手袋	11%

出典：Scott H. Sicherer, MD, Clinical implications of cross-reactive food allergens, 2001 を引用し一部改変

ひやりはっと❽ 抗原特異的 IgE 抗体価が低いから、いいかなと思って試してみたら…

抗原特異的 IgE 抗体価が低くても、食物経口負荷試験で確認してもらいましょう。

抗原特異的 IgE 抗体の検査で抗体価が一番低いのが一番安全という認識は誤りです。また、食物経口負荷試験を自己判断により家庭で行うことは大変危険です。経口負荷試験に精通し経験がある医師に相談し食物経口負荷試験の計画を立ててもらいましょう。

食事療法の実際

原因食物別の食事療法のポイント

原因食物別の食事療法のポイントを、主なアレルゲンについて示します。

鶏卵

●鶏卵を除去しても、ほかの食品中の動物性・植物性タンパク質により栄養面における代替が容易です。

※肉や魚、牛乳、大豆製品などが使用できます（右表参照）。

●市販のクッキーやビスケット、ケーキミックスなどでも鶏卵を含まない製品があります。食品表示を確認しましょう。

●鶏卵を使用せずに調理することは容易です。

※家庭では、鶏卵を使用せずに調理することは可能です。

※給食では、鶏卵を衣やつなぎには使用しない工夫や、馬鈴者（じゃがいも）デンプンを使用するなど代替の工夫をすることで、みんなが同じものを食べられるようになり、誤食の心配がなくなります。

●鶏卵50g中のタンパク質5.7g（アミノ酸組成による）代替の目安

食品	目安となる量	備考
牛肉(赤肉)	30g	
豚肉(赤肉)	30g	
鶏肉(むね皮なし)	30g	
魚	30g	切り身1/3~1/2切
牛乳	180mL	
木綿豆腐	90g	
絹ごし豆腐	120g	
凍り豆腐(乾)	12g(3/4枚)	

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに作成

●加熱によりアレルゲン性が低下します。

※同じ卵料理でも、よく加熱した炒り卵１個中のオボアルブミンのアレルゲン性は、固ゆで卵１個の500倍以上残っています。オボアルブミンは加熱でアレルゲン性が下がりやすいのですが、料理方法によって低下の程度は異なっているので注意が必要です。一方、オボムコイドのアレルゲン性は、加熱に対して安定なため、炒り卵、固ゆで卵において同程度、残っています（ともに生卵の10～15%）。

●鶏卵は、多くの加工食品に使われているので、食品表示に注意してください（P30、31参照）。

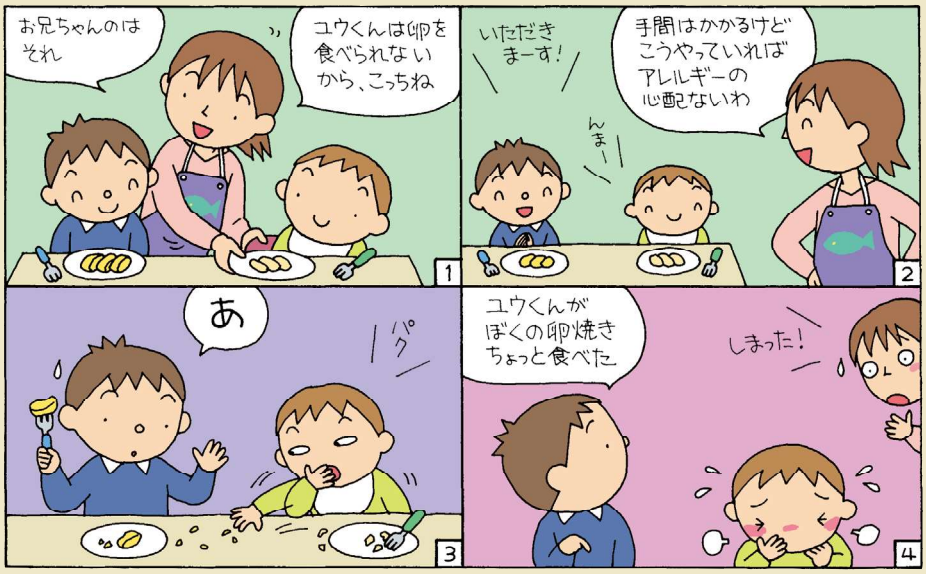
鶏卵に関する食品の表示を読むときの注意

卵殻カルシウム	鶏卵の殻が原料です。高温処理されていない未焼成の卵殻カルシウムを含む食品には、表示義務濃度を少し上回る程度の鶏卵タンパク質が検出されるため表示されます。ただし、多くの場合使用量が少なく、鶏卵アレルギーの方でも食べることができる程度の量なので、主治医に相談しましょう。
レシチン(卵由来)	乳化剤です。レシチン（卵由来）と表示されている場合、卵黄が含まれているので、注意が必要です。レシチン（大豆由来）あるいはレシチンとだけ記載されている場合は、鶏卵は使用されていません。
魚卵、鶏肉	タンパク質の種類が異なるため、鶏卵アレルギーの原因にはなりません。

ひやりはっと❾　お兄ちゃんの食べこぼしに卵が…

兄弟の食事中の席を離しても、決して母は目を離すな。

兄弟のどちらか一方が除去している食品を食卓に出すときには細心の注意が必要です。こういった場合は兄弟の食事中の席を離すだけではなく、母の目を離さないことが重要です。またお兄ちゃんやお姉ちゃんにも日頃から食物アレルギーについてわかりやすく話してあげるようにしましょう。



牛乳

●タンパク質源としての代替は容易ですが、カルシウム源としての代替が必要です（右表参照）。

●低年齢児では牛乳アレルゲン除去調製乳（以下、牛乳アレルギー用ミルク）による代替をします。

●加熱してもアレルゲン性が低下しにくいため、注意が必要です。

※調理時の混入に注意します。

●牛乳アレルギー用ミルクについて

＊牛乳アレルギー用ミルクは、分子量を小さくすることにより生体内でアレルゲン性を示さないようにしたもので、加水分解乳とアミノ酸乳があります。それぞれのミルクの抗原性や味には差があります。

＊ MA-mi（森永乳業）は牛乳アレルギー用ミルクであり、現在も使われていますが、販売終了が決定しているため表には載せていません。

＊大豆乳であるボンラクト（アサヒグループ食品）はアレルゲン除去食品として製造されたものではありませんが、牛乳タンパク質を原材料として用いていないことから 2021 年 6 月 8 日より特別用途食品、アレルゲン除去食品として許可されました（消費者庁）。

●普通牛乳90mL中のカルシウム（100mg）代替の目安

食品	目安となる量	備考
牛乳アレルゲン除去調製乳	180mL	
調製豆乳	300mL	
木綿豆腐＊	107g	約1/4丁
絹ごし豆腐＊	133g	約1/3丁
凍り豆腐（乾）	16g	1枚
ししゃも（生干し）	30g	1.5尾
桜エビ（素干し）	5g	
しらす干し（半乾燥品）	20g	
ほしひじき（乾）	10g	3食分
切り干し大根（乾）	20g	2食分
小松菜（生）	60g	

＊製法によりカルシウム量は大きく変わるので注意。大きさも様々である。
「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」をもとに作成

アレルギー用ミルク（特別用途食品・ミルクアレルゲン除去食品）

		加水分解乳		アミノ酸乳
		ニュー MA-1（森永乳業）	ミルフィー HP（明治）	エレメンタルフォーミュラ（明治）
窒素源	カゼイン分解物	○		精製結晶 L-アミノ酸
	乳清分解物		○	
分子量	平均分子量	約 300	800 ～ 1,000	75 ～ 204
	最大分子量	1,000	3,500	
標準調乳濃度		15 %	14.5 %	17%
風味		独特の風味	良好	独特の風味

いずれの調製乳にも乳糖は含まれず、ビタミン K、ビオチン、カルニチンが配合されています。

●乳製品に関する加工食品のアレルギー表示（とくに代替表記のしかた）は複雑です。アレルギー表示における「乳」の範囲については P30 を参照し、正しく理解しておきましょう。

乳に関する食品の表示を読むときの注意

乳糖	乳糖には牛乳タンパク質が混入しているため、拡大表記に指定されており、食品表示欄に表示されます。ただし、乳糖の使用量が少ない場合には食べられることが多いので、主治医に相談しましょう。
ホエイ カゼイン	牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。ホエイパウダー、カゼインナトリウムなど表示にはいろいろありますが、「○○（乳由来）」と表示されます。
乳化剤	「乳」という文字が入りますが、卵黄、大豆、牛脂などから作られているので、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム	「乳」という文字が入りますが、化学物質であり、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
乳酸菌	菌の名前であり、牛乳成分ではないため、牛乳アレルギーの原因にはなりません。漬物などにも含まれていることがあります。ただし、「乳酸菌飲料」は乳製品で牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。
カカオバター	「バター」という文字がありますが、牛乳から作られたものではありませんので、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
牛以外の 動物の「乳」	牛以外の動物の乳（山羊乳、めん羊乳など）は、食品表示の対象外です。山羊乳は牛乳とタンパク質がよく似ている［交差抗原性（P34）が高い］といわれており、山羊乳を含む食品を食べると症状を起こすおそれがありますので、主治医と相談しましょう。

小麦

●小麦アレルギー患者の場合、主食は米飯にします。副食のバランスがよくなり、栄養面からはむしろ望ましい食事となります。

●小麦のかわりに、米粉や雑穀を使っためんやパンも使えます。

※米粉パンは小麦グルテンを使っている製品が多いので、食品表示に注意しましょう。

※加熱による低アレルゲン化はほとんど起こらないので、調理時の混入に注意が必要です。

●しょう油では通常、症状が出現しません。醸造過程で小麦のタンパク質は分解され、少なくともグリアジンは検出限界以下になっています。

小麦に関する食品の表示を読むときの注意

しょう油 酢	製品に残存している小麦タンパク質が微量であるため、多くの小麦アレルギーの方が食べられます。特に大豆、小麦、塩だけを原材料とするしょう油中には小麦タンパク質であるグリアジンは検出されません。これらの調味料が使用できれば、QOL は大きく向上するので、主治医に相談しましょう。
グルテン	小麦タンパク質そのものです。米粉パンなどに使用されることがありますので注意が必要です。グルテン（小麦由来）などと表示されます。
麦芽糖	主にとうもろこしでん粉が原料であるため、小麦アレルギーの原因にはなりません。小麦からつくられる麦芽糖は「麦芽糖（小麦を含む）」などと表示されます。
モルト（麦芽）エキス	ほとんどは大麦からつくられ、小麦アレルギーの原因とはなりません。小麦を含むモルト（麦芽）エキスは「モルト（麦芽）エキス（小麦を含む）」などと表示されます。
小麦以外の麦類	小麦以外の麦類は表示の対象外です。小麦アレルギーの方は他の麦類（大麦、ライ麦、えん麦、はと麦など）や製品（麦ご飯等）と交差抗原性（P34）があるために、食べると症状を起こすおそれがあります。麦茶は飲めることが多いですが、麦ご飯では症状を起こすことがあるので、主治医に相談しましょう。

ひやりはっと⑩　乳糖除去ミルクは牛乳アレルギーでも大丈夫なの？

牛乳アレルギーには専用のミルクを使用してください。

人工栄養児でミルクアレルギーと診断された場合は、牛乳アレルギー用ミルクを使用してください。乳糖除去ミルクには乳成分を原材料とするものと大豆を原材料として乳成分を含まないものがありますので注意しましょう。また、牛乳アレルギー用ミルクにも分子量の大きさなどに違いがあるので（P36 参照）主治医の先生とよく相談してください。

なお、部分加水分解乳であるペプチドミルクは、牛乳アレルギー用ミルクには分類されません。

大豆

●大豆アレルゲンは多種類あるため、個人により食べられる食品が異なります。

●醸造過程で大部分の大豆タンパク質が分解されるしょう油やみそは、食べられる場合が多いです。

※しょう油やみそも除去する必要がある場合は、米や雑穀などから作られる代替調味料を利用することもできます。

●大豆油はほとんどの場合、使えます。精製され大豆タンパク質はほとんど残っていません。

●大豆アレルギーでも、他の豆類は食べられる方が多いです。

※ほかの豆類も除去する必要があるかどうかは、医師に確認しましょう。

●花粉との交差反応性により花粉ー食物アレルギー症候群（PFAS）（P8 参照）が発生した場合、大豆（特に豆乳）ではアナフィラキシーショックなど重篤な全身症状を呈することがあります。

大豆に関する食品の表示を読むときの注意

大豆油 しょう油 みそ	これらに含まれる大豆タンパク質の量は微量であるため、多くの大豆アレルギーの方が使用できます。使用の際は、主治医と相談しましょう。
レシチン、 レシチン（大豆由来）	乳化剤です。大豆からつくられる場合は、注意が必要です。その場合、レシチン（大豆由来）と表示されます。ただし、大豆は表示の推奨であり、義務ではないので「大豆由来」と明記されていないこともあります。

米

●食べることで即時型反応を起こす例はまれです。

●除去が必要な場合、低アレルゲン化した米などの使用が可能です。

※超高圧処理により低アレルゲン化した米があります。

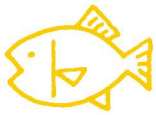
甲殻類
軟体類
貝類

●エビで症状が出る場合には半数以上でカニでも症状が出ます。

●エビで症状が出ても、タコ、イカなどの軟体類や貝類は食べられることが多いです。

※甲殻類、軟体類、貝類いずれかのアレルギーと診断された場合は、関連して除去する食物があるかどうか、医師に確認しましょう。

魚類



●全ての魚が食べられないことはまれです。多くの場合、食べられる魚を見つけることができます。

※全ての魚が食べられない場合、ビタミン D が不足します。卵黄やキノコ類、牛乳アレルギー用ミルクなどで補いましょう。

※魚に多く含まれる EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）は、アレルギー炎症を抑えるのに役立ちます。

※食べられる／食べられない魚の種類は、医師のもとで確認しましょう。

●かつおぶし、いりこ等によるだしは、ほとんどの場合、使用できます。

※魚のだしを除去する必要がある場合は、シイタケ、昆布、肉などのだしを利用します。

肉類

●牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類の除去が必要なことはあまりありません。
※アレルギーであってもエキス（だし）は摂取できる場合が多いため、医師に確認しましょう。

●肉類の除去によるヘム鉄の不足に注意しましょう。
※牛肉を除去する場合は、ヘム鉄を多く含む赤身の魚で補います。

そば

●除去しても栄養的には問題ありません。
●症状が出ると、重くなる場合が多いので、注意が必要です。
※アナフィラキシーを起こしやすい食品です。

●クレープやそばぼうろなど、菓子類の材料に使われていることもあるので、食品表示をよく確認してください。

●そばをゆでる蒸気、そばと同じ釜でゆでたうどんでも症状が出る場合があります。
※そばのタンパク質は、熱に強く、水に溶けやすい性質を持っているためです。

●空気中を漂うそば粉やそば殻枕からの粉じんを吸い込んで、症状が出ることもあります。

落花生（ピーナッツ）

●症状が出ると、重くなる場合が多いので、注意が必要です。
※欧米で多かったピーナッツアレルギーですが、近年では日本でも患者数が増えています。

●除去しても栄養的には問題ありません。
●ピーナッツとはアレルゲンが異なる樹木ナッツ類（クルミ、カシューナッツなど）、ごまはピーナッツとまとめて除去する必要はありません。

●ローストするとアレルゲン性が増します。
※ピーナッツ中のアレルゲンであるビシリン、グリシニン、コングルチンは、加熱しても安定したままです。

●カレーのルウ、スナック菓子、店頭販売のサラダやサンドイッチなどは注意が必要です。
※ピーナッツやピーナッツオイルが使われている場合があります。

●ピーナッツオイルを含むローションを皮膚に塗るのは避けましょう。

ごま

●症状が出るのはすりごまや練りごま。ふりかけに入っているような粒ごまでは症状は出にくいです。
※粒ごまで症状が出にくいのは、消化されずそのまま便中に排せつされることが多いためです。

●ごま油は使用可能な場合が多いので、医師に確認しましょう。

ゼラチン

●お菓子の原材料、ハム、ソーセージなどのつなぎとして用いられます。
●３種混合ワクチンやMMR（麻疹・ムンプス・風疹混合ワクチン）にゼラチンが安定剤として含まれていたときのワクチン接種後や、グミなどのゼラチンを含む食品を食べたときに症状が出ることがしばしばありましたが、ワクチンの安定剤として使用されなくなってからゼラチンアレルギーはほとんどなくなりました。

魚卵

●イクラによる即時型が増加しています。
※塩漬けされている場合が多い魚卵は、そもそも低年齢児には勧められません。

野菜・果物

●野菜、果物によるアレルギーで多くみられるのは、口の中が腫れたりかゆくなる「口腔アレルギー症候群」です（P8 参照）。

※一部の野菜や果物は、花粉との間に交差反応性（P34 参照）があることが知られています。

●原因食物を除去しても、食べられる野菜や果物をとることで代替は容易です。

※アレルギー報告が多いものとして、キウイフルーツ、りんご、もも、メロン、ぶどう、バナナなどがあります。

●加熱や消化によりアレルゲン性は低下しやすいので、調理したものは食べられる場合が多いです。

※例えば、りんごアレルギーの場合でも、焼きりんごやアップルパイは食べられる場合が多くあります。

※消化によるアレルゲン性の低下が起きにくいものは、加熱してもアレルゲン性は失われないため、注意が必要です（バナナやももなど）。

●口腔アレルギー症候群とは別に、即時型症状もあります。なかにはアナフィラキシーを起こすこともあります。例:豆乳（カバノキ科花粉と交差）やセロリ、スパイス（ヨモギ花粉と交差）

●食物アレルギーと紛らわしい反応を起こすことがあります。

※例えばやまいも皮付近にあるシュウ酸カルシウムの針状の結晶が、口のまわりや手に刺さって皮膚を刺激しかゆみが発生することがあります。シュウ酸カルシウム結晶によるものであり、やまいもアレルギーと区別する必要があります。

※野菜・果物中の薬理活性物質により、アレルギーと同様の症状が出ることがあります。

野菜・果物中の薬理活性物質の例

ヒスタミン	ほうれんそう、トマト、とうもろこし　など
セロトニン	トマト、バナナ、キウイフルーツ、パイナップル　など
アセチルコリン	なす、トマト、たけのこ、里いも、大和いも、クワイ　など
ニコチン	じゃがいも、トマト　など
サリチル酸化合物	トマト、きゅうり、じゃがいも、いちご、りんご　など

ナッツ類

●最近になって患者数が増えています。

●アナフィラキシーを起こしやすい食物なので注意が必要です。

●本来ナッツ類としてひとくくりにすることはできず、個々にアレルギーの有無を確認します。

●ナッツ間の関係性は、次の 2 つのペア以外は低く、ナッツ類としてまとめて除去する必要は通常ありません。クルミとペカンは同じクルミ科、カシューナッツとピスタチオは同じウルシ科で関係が強いです。

●洋菓子などに使用されていることが多く、粉末状にされて外観からは含まれていることがわからない場合があるので注意が必要です。

ひやりはっと⑪　まさかこんなところからアレルゲンが…

食べ残しやごみの後片付けは最後までしっかりしましょう。

アレルゲンの除去はゴミの後片付けまで慎重に対処することが必要です。ほかにも、お父さんがカフェオレを飲むときに利用したスプーンに残った微量の乳タンパクで重篤な症状をきたしたケースもあります。

食品除去の解除を行うときの対応

アレルゲンとなる食品を除去した状態に慣れると、家族の判断によりそのまま食品除去を続けがちです。しかし、アレルゲン除去食の目的は「症状を起こさずに安全に食べること」です。いつまでも漠然と除去を続けるのではなく、除去解除が行われるまで定期的に医師の指導を受け、次のような場合には、食品除去解除、あるいは摂取可能量の決定のための食物経口負荷試験を受けることを考慮しましょう。

（1）耐性の獲得が期待されるとき

1）症状が消失ないし著明改善したとき

年齢と症状の強さに応じて一定期間（半年～１年）の食品除去後、除去解除のための食物経口負荷試験を行う時期を決定します。

2）食事記録や誤食のエピソードから耐性の獲得が推定された場合

原因食物をいつのまにか摂取しているのに症状が出ないことを食事記録から確認できた場合は、そのまま摂取を続けます。

また、誤食時に症状が誘発されないことが確認され、そのときに誤食した量が十分量であれば除去を解除します。食物経口負荷試験による確認が必要な場合もあります。

（2）安全に食べることのできる範囲の決定

除去解除のために行う食物経口負荷試験は、除去を解除して普通量を摂取できることを確認するのが本来の目的です。しかし、普通量の摂取は症状出現のため難しい場合でも、安全に摂取可能な量を決めるための食物経口負荷試験を行うことがあります。負荷試験で求まった安全量を食事指導に生かすことも可能です。いずれも食物アレルギーの治療に精通した医師のもとで行われる治療です。

（3）食品除去の必要性の再確認

1）入園、入学など生活環境が変化するとき

食品除去を続けたまま定期的通院が実行されていない場合でも、集団生活に入る前が見直しのチャンスです。食品除去の継続の必要性あるいは摂取可能量の決定のための食物経口負荷試験を行います。

2）食品除去中に症状の再燃や悪化が認められたとき

アレルゲン除去食を継続中に症状の再燃や悪化がみられたときには、食物以外のほかの原因が、新たに原因・悪化因子となっていることがあります。何が原因・悪化因子なのか再検討する必要があります。特に乳児期発症の食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎ではよくみられます。食物経口負荷試験など必要な検査によってその食品の除去を続ける必要があるのかどうか、別の症状悪化因子がないかどうかを確認します。

乳児期発症の食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎

一般的には1歳になった時点で食物経口負荷試験の適応の有無を検討します。負荷試験によって得られる利益がアレルギー症状誘発の危険性よりも大きいと判断される場合には、乳児でも負荷試験が行われることがあります。医師と相談してください。

過去に即時型反応による重篤な症状を起こした既往がある場合

○鶏卵、牛乳、小麦のように普通の食事では毎日のように摂取するもの……エピソードから1年たった時点で食物経口負荷試験を考慮します。

○そば、甲殻類、ピーナッツなど耐性獲得しにくく摂取回避が比較的容易な食品……意図しない摂取により症状が出現しなかった場合には食物経口負荷試験陰性を確認の上、除去解除を行います。特異的IgE抗体が陰性化ないし明らかに低下した場合にも食物経口負荷試験の実施を考慮します。

経口免疫療法についての日本小児アレルギー学会の見解

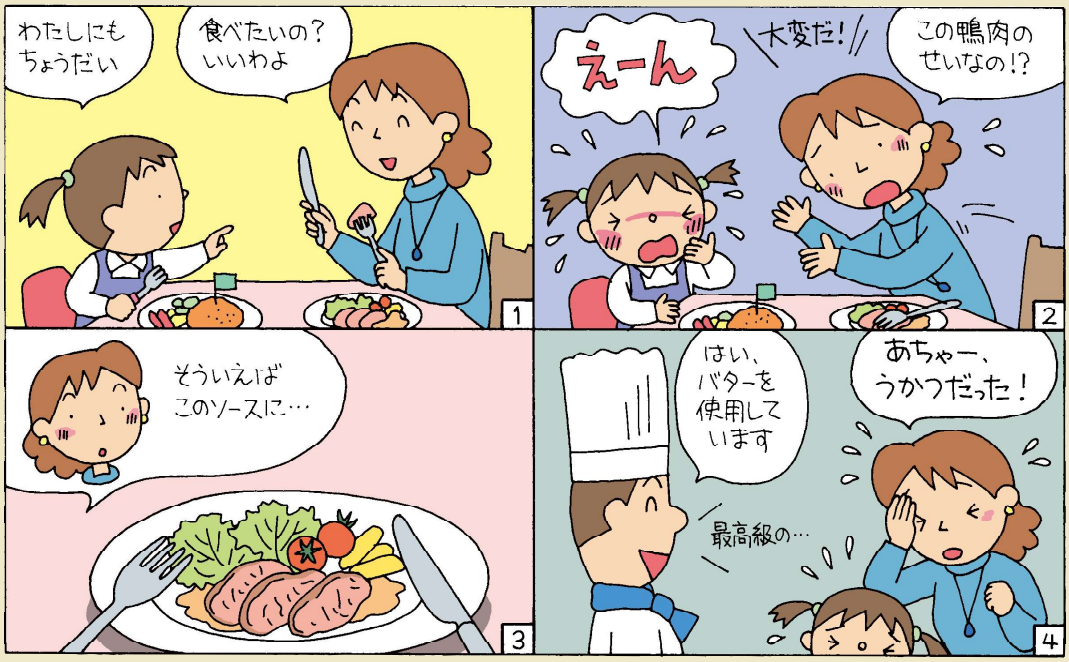
経口免疫療法は患者さんが自己判断で行うには大変危険な治療です。医師の指導があっても、症状を誘発する量が不明あるいは少ない場合に原因食物を増量することは症状誘発リスクが高いので、自宅で行うべきではありません。経口免疫療法について、「食物アレルギー診療ガイドライン2016《2018年改訂版》」（日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会）では「一部の症例に治療効果を認めるがエビデンスレベルは低く、一般診療として推奨しない」と位置づけています。適応となる患者の選択、安全性の確保を最優先とした実施方法、短期あるいは長期的な効果と安全性、効果を来す機序の解明、安全性と有効性の改良を目指した免疫療法用の抗原の開発などを検討課題として研究を進めていく必要性についても示しています。

ひやりはっと⑫ プラス

レストランでの外食時、鴨肉だから良いと思ったら…

旅行前にアレルギー食を提供してくれるところを探しておきましょう。

レストランやホテルでは使用している材料の表示義務はありません。そのため外食はリスクが高く注意が必要です。旅行前にアレルギー食を提供してくれるレストランやホテルをインターネットなどで探しておきましょう。また、不測の事態に備えて内服薬（抗ヒスタミン薬、内服用ステロイド薬）や注射薬（エピペン®）を携帯するなど細心の注意を払いましょう。



外食時のポイント

＜予約までの対策＞

①主治医からあらかじめ内服薬や、エピペン®を処方してもらう。

②アレルギー食を提供してくれるレストランをインターネットで探す。

③アレルギー担当者が当日いるか確認しておく。

④厳密な除去を必要とする患者さんはアレルギー担当者と詳細な打ち合わせ（食材、調理器具、食器の区別など）をしておく。

⑤救急病院の有無について確認しておく。

⑥③～⑤項目を確認してから予約する。

⑦代替食メニューの食材をFAXなどで確認する。

＜当日の対策＞

①処方された内服薬や、エピペン®を携帯する。

②食前にアレルギー担当者と食事内容について確認する。