食物アレルギー

食物アレルギーの要因

食物アレルギーは口から食べ物を入れて、消化管（口腔に始まり、咽頭、食道、胃、小腸、大腸を経て、肛門に終わる一条の管。食物の消化・吸収を行う）を通るので、消化管がうまく機能しないとおこります。

ですから小さなお子さんの場合、消化管が成熟してきて機能が発達すれば、自然によくなってしまうこともあります。

アレルゲンとなる食べ物

乳幼児で多いのは卵とミルク（牛乳）ですが、他にも小麦・エビ・カニ・そば・ピーナッツなどがあります。

学童児になるとミルクや卵のアレルギーよりも、エビ・カニ・イカ・いくら・さけ・あわび・さばなどが多くみられるようになります。

その他発症が遅いものとしては、果物アレルギーがあげられます。乳幼児の頃は大丈夫だったにも関わらず、5～7歳くらいになって果物を食べると、口の中のかゆみや唇のはれが出るといったケースがみられます。

食物アレルギーとアトピー性皮膚炎

食物アレルギーは、実はアトピー性皮膚炎と密接な関係があります。

アトピー性皮膚炎の場合、肌の状態が悪いため、外からの刺激が皮膚から体中に非常に入りやすくなっています。そこへ食物アレルギーの原因になる物質が皮膚に付着すると、皮膚の傷口から体内に侵入してしまうことがあるのです。

そうすると、例えばまだ卵を一切食べていないアトピー性皮膚炎のお子さんがアレルギー検査をした場合、卵のアレルギー陽性反応が出てしまうといったことがおこります。ところが実際にお子さんに卵を食べさせてみると、特に症状なども出ず問題ない場合もあります。

このようにアレルギー検査だけで判断すると、お子さんが食べられる物の範囲がせばまってしまう場合があるので注意しましょう。

予防接種と食物アレルギー

麻疹風疹（MR）、おたふく、インフルエンザのワクチンには、卵の成分が少量ですが含まれています。

卵アレルギーが心配な場合は、病院で相談をしてから受けましょう。

アレルギー性鼻炎・結膜炎

花粉症と通年性アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎のお子さんは、昨今とても増えており、中には0歳児から発症するお子さんもいます。

季節性のアレルギー性鼻炎が、いわゆる花粉症とよばれるものです。春先に飛ぶスギやヒノキ、秋のブタクサなどがアレルゲンとして知られています。

花粉症の治療で最も重要なことは、花粉が飛び始める前からアレルギー性鼻炎の薬をのむこと（初期療法）です。花粉が飛び始めて、症状が出てから薬をのむ場合と比べてみると、はるかに症状を軽く出来るというメリットがあるからです。

花粉の飛散している季節は、外出から帰ったら、お子さんの顔を温かいタオルでふいて、花粉をふき取ってあげるようにしましょう。

対照的に、季節に関係なく一年中鼻炎の症状を示す状態を、通年性アレルギー性鼻炎といいます。

お子さんが自分で鼻のところを手でこすっているときは、アレルギー性鼻炎を疑ってみましょう。

ぜんそく

ぜんそくの症状

ヒューヒュー・ゼイゼイする呼吸音が聞こえたり、お子さんが呼吸困難を訴えるといった典型的なぜんそく発作の他に、特定の行動時や時間帯に咳がひどかったり、咳き込むといった症状のぜんそくもあります。

例えば、朝方や夜間は咳がひどいが日中はあまり出ない、大きい声を出したとき・大笑いしたとき・走った後などに咳が出るなどの症状があれば、放っておかずにぜんそくを疑って小児科で診察を受けてみることが大切です。

早期発見・早期治療をすれば、軽症なら二週間程度のお薬で、症状はよくなります。

ぜんそくは小学校に上がる前（7歳頃）までに治さないと大人まで長引いてしまうことが多くみられます。

軽い症状でも、7歳までに適切な治療を受けてしっかり治すことがとても大事です。

発作の出やすいタイミング

ぜんそくには発作が出やすい季節があります。主に、気温差の大きい梅雨や秋といった季節の変わり目に多くみられます。また、天気の影響も大きく湿度の変化によっても左右されます。

「気管支炎」の場合、このような季節の影響を受けることは特になく、一年中症状がみられます。

他にも、疲れたときは出やすくなりますので、お子さんが体力を使い切らずに余力を残せるよう、外出時はおうちの方が注意してあげましょう。

発作の後は糖分を取ることを石川先生はすすめています。咳により体力を消耗するので、そのためのカロリー補給に最適なのが糖分です。

さらにお子さんにとって精神的にも非常に消耗するので、リラックスさせる意味でも甘いものをあげるといいそう。

アレルゲン

ぜんそくのアレルゲンには、ダニやハウスダストなどが多くみられます。日常生活に空気清浄機を取り入れたり、部屋はマットやカーペットなどをしかずにフローリングにするなど、できることから実践してみましょう。

ペットもぜんそくの原因になりやすいので、もしぜんそくになったときに飼ってない場合は、なるべく飼わないようにした方がいいでしょう。

また、ぜんそくやアトピー性皮膚炎のお子さんは、アレルギー性鼻炎を併発してくる場合が多い傾向にあります。

アレルギー性結膜炎

アレルギー性鼻炎のお子さんが併発することの多い病気がアレルギー性結膜炎です。

目の白いところが赤く充血し、眼球をかゆがってこすります。

眼球は傷がつきやすいので、早めにお薬を使ってこするのを防ぐことが重要になります。通常は目やには出ません。目やにが出るときは、細菌性の結膜炎の合併を考える必要があります。

他には猫にさわった後に出ることがある、猫アレルギーでひきおこされるアレルギー性結膜炎もあります。