

暮らしと健康の月刊誌

ケア

5

2006年 May

通巻 No.280 第24巻 第5号
発行所 株式会社北海道医療新聞社
平成18年5月1日発行(毎月1日発行)
昭和58年7月27日・第3種郵便物認可

北海道医療新聞社

重大な疾患の引き金を引くサイレントキラー

食習慣変化による体の危険信号

食物アレルギー

こどもの日特別企画

子どもだって悩んでる

■湿潤療法 ■膀胱の病気



食習慣変化による体の危険信号

食物アレルギー



長谷川クリニック
長谷川 浩 院長

そば、小麦、牛乳、卵などは、さまざまな形で日常的に食することが多い食材。しかし、なかにはこうした食材によってアレルギーを引き起こすケースもみられ、とくに子どもの場合には、成長に影響がでないかと心配になることも。食物アレルギーについて、長谷川クリニック（北区）の長谷川浩院長に解説してもらった。

即時型だけでも小中学生の

六・二から七・四％にまであがる

食物アレルギーとは、牛乳や米、そば、卵といったある種の食物によつて免疫反応が誘発され、さまざまな症状が生じることをいう。本来、免疫反応とはバクテリアやウイルス、毒素といった有害な物質などに対して身体を守る防御機能をいう。しかし、無害であるはずの食物によつて免疫反応が生じ、嘔吐や湿疹、かゆみなどの症状がみられることがある。反応を誘発する食物の種類や食物に対する反応の強弱はさまざまで、原因は完全には解明されていない。

「食物アレルギーは、珍しい病気ではありません。平成十六年に厚生労働省が委託した疫学調査によると、症状が、時間以内に現れる即時型だけでも、〇から六歳で二・六％、小中学生で六・二から七・四％、成人で九・二％にみられたといえます。

即時型は症状が激しいものが多いため、アレルギーの因果関係を把握しやすいのが特徴です。しかし、このタイプは食物アレルギーの一部にすぎません。食物摂取の



アレルギー反応が生じる量は個人差が大きい

五種が容器包装された加工食品に使われる場合は、微量であっても表示義務が課せられています。しかし、食物アレルギーの原因となる食物はこの五種類だけではありません。

魚などほかの食物でもアレルギー症状が現れることがあります。また、食物だけでなく食品の保存や加工に使われる化学物質も原因になります。」

「どのくらいの量でアレルギー反応を生じるかは、個人差が大きい。なかには〇・〇ミリリットルの牛乳でアレルギー症状がでる人がいる。ピーナッツや鶏卵でも、ミリグラムで反応する例があることから、少しの量でも油断できない。」

「加工品に使われる食品添加物のうち、主なもの表示されていますが、ごく微量で、一般毒性が低ければ表示を免れることもありま

す。こうした化学物質もアレルギーの原因になります。表示されていないと、それを原因と特定するのにはたいへん苦労します。」

こうした食物や添加物がアレルギーの原因となっていることは確かだが、それだけではないという。このほかに、遺伝や胎内感作による体質、ほこりや花粉、カビなど

て異なり、同じ食物で同じ量でも、軽い症状しかでない人もいれば、重い症状が現れる人もいる。短時間には劇症化するアナフィラキシーでは、ショックを起こして死亡する例もある。

原因食材はさまざまに微量でもアレルギー症状がでる

アレルギーによって生じる症状は、腹痛、腸からゴロゴロといった音が聞こえる腹痛、下痢、悪心、嘔吐、胃がいれん、腹部膨満感といった消化器症状から、喉がちくちくする、口や目、皮膚などの痒み、じんま疹、めまい、頭痛、喘鳴などさまざま。

また、症状の度合いも人によっ

「アレルギーの原因となる食物は数多くありますが、なかでも卵、牛乳、小麦は頻度が高く、三大アレルギーといわれています。また、そば、ピーナッツでは症状が重くなりがちです。そこで、これらの

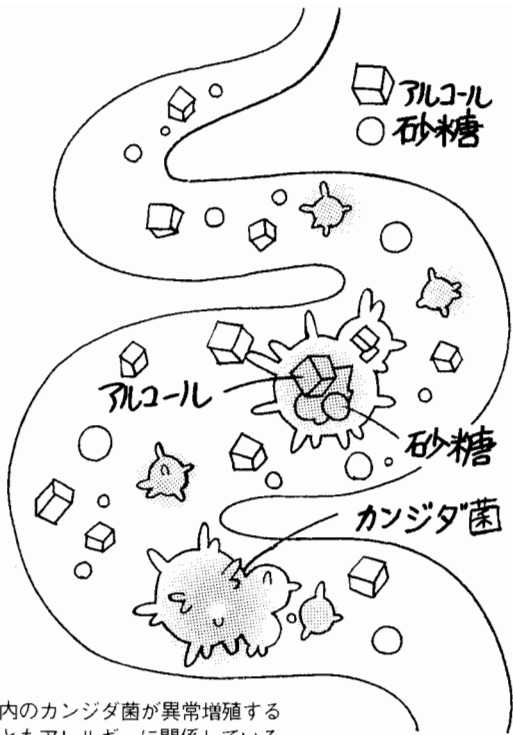
による吸入性抗原、精神的因子、気象や季節、大気・室内汚染、過労、便秘、化学物質、アルコール、体調などさまざまな要因が重なってアレルギーが発症すると考えられている。

食物アレルギーに悩む人は、この四十から五十年の間に急増しており、その主な原因として社会的変化が考えられるという。

その一つが日本人が摂取する食品の種類と量の変化。アレルギーが稀だった一九三五年、増えだした一九六〇年、そして現代と同等になった一九八五年の年間消費量（キログラム）を比較してみよう。

鶏卵の摂取量は一九三五年の二・三から六・二、一四・八に、牛乳・乳酸品が二・二から二二・三、六七・二に、油脂が〇・八から四・三、一五・一、肉類が二から五、二二・八へとどれも大幅に増加している。

「従来、日本人の食は穀類や野菜が中心で、乳製品や肉類はほとんど食べていませんでした。一九四五年に出された論文ですが、猫を食性から外して飼育したところ、三代目に体重増加不良や不妊、流産、皮膚炎、虫歯、リウマチ、糖尿病、凶暴化といった現代人が苦しむさまざまな病状がみられる



腸内のカンジダ菌が異常増殖することもアレルギーに関係している

といえます。また、昭和十年から三十五年余りかけて日本の長寿村と短命村を調査した結果、長寿村は雑穀、緑黄色野菜、海藻、大豆が中心で、短命村では白米、肉や魚の切り身など部分食が多かったそうです。

日本人本来の食性が短命食へと変化したことが、アレルギー増加にも関係しているのかも知れません」。

症状の悪化には腸内のカンジダ菌も関係している

日本人の食習慣の変化や鶏卵、牛乳、大豆油といったアレルギーを起しやすいたんぱく質の増加、加工食品に使われる添加物の影響などがアレルギー患者の増加につながっている。さらには、果物や砂糖、パンといった食物の摂取量の増加がアレルギーを悪くしているケースがあるという。

「果物や砂糖、アルコール、パンがアレルギーを悪化させる根拠として、イースト・コネクシオンという理論があります。その内容をご紹介します。大腸にはカンジダ菌というイースト族のカビがいて、ビタミンB群などを供給

して私達と共生しています。

果物や砂糖、アルコールなどを過剰に摂取するとこのカンジダ菌が異常増殖して、小腸まで菌糸を延ばします。この菌糸により小腸粘膜に炎症が起ると、本来は小腸で細かく分解され吸収されていた食べ物、大きい分子のまま吸収されるようになり、アレルギーを起しやすくなります。

さらには、このカンジダ菌はカンジトキシンという毒素を産生して、自律神経、内分泌、免疫系に異常をきたすといえます。このほか、カンジダ菌自体にもアレルギー反応が起ることがわかっています。そうなると、カンジダに近いイーストにもアレルギーが起ることになります。これらの理由から、果物や砂糖、アルコール、パンなどの過剰摂取は避けるほうがよいという説です。

数値だけではわからない

アレルギーの原因

食物アレルギーの検査に、アレルギーの原因となる食べ物があるかを探る方法がある。血液検査によって免疫グロブリンの値やヒスタミン遊離試験などを行うが、検査

結果の数字は

必ずしも実際の原因を反映してはいないという。こうした数字を各

めて、病歴や食生活の状況、皮疹などの症状を参考にして、真の原因診断に迫ることになる。

「検査値

とそれまでに起こってきた事実も参考に、原因と思われる食物の摂取を一時的に止める除去試験や、食べて確かめる誘発試験を繰り返して、原因を見つけていきます。

これで確定診断をするのだが、このとき、過敏性が増して以前に食べた時より激しい症状が出ることもある。また、重症な場合だが、吸収が悪く栄養を損ないやすい。特に、原因となる食物が多い場合、栄養不足や激しい症状を避けて診断を進めるには、慎重かつ長期的な展望をもって計画し実行する必要があるという。

「同じ食物を摂っていても、ア

食物

大気汚染

化学物質

ストレス

アレルギーは原因が
る必要になる
るため、
アレルギー
を誘発する
原因は、
アレルギー
を誘発する
原因は、
アレルギー
を誘発する
原因は、

レルギー症状が現れない人もいれば、少量で症状がでる人、大量に摂取してはじめて症状がでる人などさまざまです。これは、人によって、アレルギーの原因に対して反応性や許容量が異なるためと考えられます。

この許容量をバケツに例えると、バケツには日々の生活や食事から様々な原因が溜まっていき、バケツから溢れたときアレルギー症状が出ると考えればわかりやすいでしょう。このバケツの大きさや中に溜まる各原因物質の比重は人それぞれ違ってきます。アレルギーの対処としては、バケツに入

穀物の糖質と蛋白のアレルギー

- ★麦類なら麦茶(大麦)も止め、オートミールやデュラムセモリナから試す
- ★米は、「もち米」や「こしひかり」系を止め、まず「ゆきひかり」にしてみる

穀物アレルギーの場合、雑穀(できればイネ科以外)やいも類、南瓜などから反応が無いか弱いものを加えて数種類選び、一食毎の回転が米との混合炊きを進める

動物性食品アレルギー

生や干物(脂の酸化)が反応しやすい
新鮮で脂身の少ない物から試す

- ★卵は、特に生卵、マヨネーズ、魚卵に注意。
試すときは堅ゆでの黄味からにする
- ★牛乳は、特に生に注意。十分に火を通した二次製品を少量から試す

植物油脂と豆類アレルギー ※豆油で一般的に反応が強い順

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 サラダ油(特に、何度も使ったり古くなって酸化したもの)
例:インスタントラーメン、ファーストフード、
スナック菓子など 2 甘い物と豆の組み合わせ
例:チョコレート、煮豆、あん、甘納豆 3 ピーナッツ、コーヒー 4 大豆類(黒豆、おから、枝豆) 5 豆腐、豆乳 | <ul style="list-style-type: none"> 6 もやし、小豆、きぬさや 7 納豆 8 味噌、醤油 |
|--|--|

植物油脂は、オリーブオイルのエキストラバージンオイルや紅花油など比較的反応することが少ないものから試し、短期間で使い切るよう小瓶にして種類を一瓶ごとに回転する

つてくる量とすでに溜まっている量の両方を減らすことが重要です。

プラス思考で食べられる食品探しから始めよう

バケツに入る量を減らすには、まず原因となる食物を診断して食べないことが第一となる。しかし、なかには症状を出す食品を全部止めると食べる物がほとんどなくなる人もいる。そこで、アレルギー反応の弱い食品も含めて、日替わりか、食毎に種類を変えて食べる回転食という方法がある。これは同じ物を食べる間隔を開けるので、食べ物ごとの反応の違いが大まかにわかるのと、食品に対する反応と体調に応じて食べる量や頻度を加減しながら、診断と治療を並行して進められる利点がある。

「食べる食品を制限するのは、誰にとっても辛いことです。アレルギーは精神的な影響も関係してきます。特に、原因食物が多そうなきときは、食べられない食品よりも、まず食べられる食品を見つけていくことを心掛けています。食べられる範囲が広がれば、それだけプラス思考できるようになる

からです

誘発試験で特に注意してほしいポイントが図1の通りです。まず、いま診ていただいている先生と相談のうえ参考にしてもらいたいと思います」

バケツに入ってくる量を減らす一方で、すでに溜まっている量を減らしたり、そもそもバケツの大きさを大きくすることも、対処法の一つとなる。運動をして汗をかくと、糖分がエネルギーとして消費され、化学物質も汗と共に体外へ排出される。また、規則正しい生活リズム、快便・快眠によって体の調子を整えることや、過食せずゆっくり噛むことも、溜まっている原因物質の処理に役立つ

さらには、長い歴史の中で淘汰され生き残ってきた、日本人としての食習慣を基本に据えることが無難という。食を和食の基本に近づけるとアレルギー症状が軽減するといった報告もあるので、昔からの食習慣を大切にしよう。

「小児の食物アレルギーでは、食べ物への制限による成長障害が心配になります。しかし、炎症性のむくみやアレルギー性肥満によって体重が増えていることもあり、体重の増減だけで判断せず、

情緒の安定性や四肢の筋肉の付き方（運動能）、感染抵抗力なども含め、成長は総合的に評価する必要があります。

自己判断で済ますことなく、近くの小児科医かアレルギーの専門医に相談しながら治療を進めるようにしてください」

また、集団生活で注意したいことの一つに、誤って原因となる食物を食べさせてしまうアレルギー事故がある。親の側に求められるのは、まず子どもの性格やアレルゲンといった特性をしっかり把握していることだ。しかし、入学・入園時に十分把握できていることのほうが少ない。そこで、学校や

保育園、幼稚園などの情報交換を密にして、子育ての良好な信頼関係と協力関係を築きながら、不足を補っていくことが重要となる。

このとき、子育ての責任は親が一番重い。先方の事情をよく確かめて相手ができる範囲でお願いすることと、感謝の念を持ち続けることがポイントになる。

「軽いアレルギー症状なら、それは体が発する注意信号になります。家族の体質は大なり小なり似るものですから、アレルギーを持つお子さんを中心にして、家族全体で食習慣や生活習慣全体を見直すことが、健康的な生活への道標となります」

