

## 提 言

## 食物アレルギーの子どもの食事指導

向山 徳子 (東邦大学医学部小児科学講座客員教授)

食物アレルギーを持つ子どもの栄養指導, 食事指導はなかなか難しい。食物アレルギーの食事に際してはアレルギーの原因となる食物を除去し, それ以外の食材を使って朝, 昼, 夕三食の食事を提供するわけである。原因となる食物の種類は卵, 牛乳, 小麦, ソバ, ピーナッツを筆頭に数限りなくある。

その症状は食べた後の皮膚のかゆみや発赤, 蕁麻疹などの皮膚症状や嘔吐, 下痢, 腹痛などの消化器症状から時には死に至るほどのアナフィラキシーショックなど多彩である。しかもこれらの症状は年齢とともに大きく様変わりする。成長による変化に応じて食事の内容も変えていかなければならないのである。食事指導に際してはアンテナをたくさん張りめぐらせてこれらの状況をよく把握し指導することとなる。

原因食物の判定は多くは問診にて症状出現に関与する食品を推定することで可能であるが, はっきりしない場合には経口負荷試験を行うこともある。ただし経口負荷試験においては時に重篤なアナフィラキシー症状を誘発することもあるので, 注意が必要である。経過を追ってどの程度食べられるようになったかを判定する場合の負荷試験においてもあくまでもその時点での結果であって, 感染や疲労, 運動など本人の体調によっても大きく左右されるのでその点を十分考慮する必要がある。

食物アレルギーの治癒の機序は不明の点が多いが年齢によるところが大きい。食物アレルギーの場合, 初めは原因食品を除去する食事療法が中心となるが, その後加熱した食品を少しずつ増量し, 症状が出現しないことを確認しながら除去の程度をゆるめていくことになる。その際過不足なく栄養のバランスがとれているかどうかチェックする必要があることは言うまでもない。アレルギーの原因となる食品を段階的に急速に増量して摂取させ免疫療法を行う急速経口免疫療法も一部で行われているが, アナフィラキシー症状の出現リスクも多く, 期待されるほどの効果はあげられていない。

食生活における子どもへの精神衛生上の問題にも配慮が必要である。過度の除去食や検査の反復は子どもに苦痛を与えることになるので注意する。食育が提唱されて久しい。健康な心と体を支えるものは健全な食生活であることは言うまでもない。子どもたちには与えられた生命に感謝して食事をおいしく楽しく作る力を養ってほしい。

