

こどもの食物アレルギー ～お肌と食べる事の関係～

飛騨市民病院 小児科 中林玄一

こどもの食物アレルギーについては、ここ数年で沢山のことが分かってきました。本日は食物アレルギーとは何か？、血液検査の意義は？、食物負荷試験と自宅で行う治療、食物アレルギーとお肌の関係について、お話しさせていただきます。

まず食物アレルギーの定義としましては「特定の食物成分に対して免疫が“特異的に反応”して体に症状が出ること」となっています。アレルギーに似ているけれど違う反応の代表として、「青魚によるじんま疹」が有名です。サバなど青魚の切り身においては「時間が経過するとヒスタミンというアレルギー物質に似た成分が増加」することで、誰でも食べてじんま疹が起こります。そのような誰でも起こる症状をアレルギーとは呼びません（なお本物の青魚アレルギーも存在しますが、その場合はさばきたての新鮮な状態でもアレルギー反応が起こります）。

次に、アレルギーで小児科を受診する理由としては、「園や学校の先生からアレルギーの検査をしてもらって来て下さいと言われたから」という方がおられます。しかし「血液検査だけ」では食べれるかどうかの区別はつけられません。血液検査の値は、「採血した年齢において、症状が起こる確率」を示しているに過ぎず、数字が大きくても「症状が絶対に起こるとは言えず、また重症化しやすいかとも直接関連しない」のです。そのため複数回の検査によって「検査値が上昇するか、下降するか」という変化を見ることで「アレルギー体質が増強しているか、逆に食べられる方向に改善しているか」という目安に用いられます。

その上で、「実際に食べられるかどうか」を確認するためには「実際に食べて確認する」ことが不可欠です。危険を伴いますので、医師の監督下で行い、これを食物負荷試験と呼んでいます。実施にあたっては、詳細な情報から計画を立てます。年齢や症状歴・除去してきた履歴、検査数値の時間的変化や、「誤って食べてしまった時の症状の程度」、そして御家族の希望などを総合的に評価して、どのような食品を、どのような時間をあけて、どのような増量方法で食べるかを決定します。そして「いざというときには治療が行える」ように医師が監督しつつ行います。

食物負荷試験の結果、「日常的に安全に食べられる量」が確定すると、ご家庭で安全量の範囲で摂取を継続していきます。これを例えると、体の免疫系に「この食物は安全なんだよ、と学習してもらうための勉強」みたいなものです。学校や塾で行われる勉強と同じく、この学習も「毎日のように行った方が効果が高い」ことが分かっています、少なくとも週3回以上の頻度で行っていただきます。そうやって「食物ごとに設定された“ここまで食べられたら大丈夫”量まで食べられる」ようになったら、園や学校でも「除去を解除して普通に食べていただける」こととなります。

なお、自分で「もうここまで食べれるようになったから、もっと食べれるか自己判断で増量しよう」とされる方がおられますが、生命に関わる重大事故に繋がる可能性がありますので、無理をせず、あたかも「薬を服用するように、支持された一定量で体を慣らしていく」という「急がば回れ」の心持ちで行いましょう。

さて次に、「なぜ食物アレルギーになるのか」というテーマについてです。最近「二重曝露仮説」という仮説が注目されています。とても簡略化して紹介しますと、「お肌がガサガサして“炎症という戦いの場”になっている皮膚」がありますと、「その皮膚の隙間から戦いの場に入り込んだ細かい食べ物の粒子も“誤って敵として認識”され」てしまい、免疫系を通じて全身が「その食物に対しての食物アレルギーを発症してしまう」というものです。それを裏付ける世界的な研究成果が相次いでおり、特に2017年に日本の国立成育医療研究センターから Lancet という権威ある雑誌に掲載された PETIT (ぶち) スタディは世界の潮流を変えました。そこから推奨されることは「炎症のある皮膚から浸入した食べ物は“敵”として体が認識してしまうので、生まれた直後からスキンケアをしっかりと行って皮膚バリアーを保ちましょう」ということです。さらに「皮膚状態が良好なら、アレルギー反応を起こさない量を口から摂取すると、からだは安全な食べ物と認識していく」ことが分かってきましたので、 unnecessary 除去を避けるため、食物負荷試験で安全量を確認しつつ摂取量を増やすという反復サイクルを繰り返すことで治っていくようになりました。その際、「からだを慣らすのに必要な摂取量」は過去に考えられたよりずっと少なくとも大丈夫とわかり、最近は無理しない量でリスクなく摂取する方法が主流です。

最後に、現在の診療について紹介します。3年前に飛騨に赴任するまで、自分は富山大学や総合病院で食物負荷試験に長く携わってきました。飛騨市に赴任後は、隣町である高山赤十字病院と連携し、自分が診療支援で出向することによって、入院と外来における食物負荷試験を実施しています。この体制で既に800例近くの検査を実施しましたが、事故は全く起こっておらず、「食べてくれない等の理由」で検査が不調に終わったのはわずか数例に留まっており良好な成績と評価しています。負荷試験後には皆様が摂食量の増加や除去解除を実現できており御好評をいただいています。人口密度が低いこともあり、この分野における自分たちの診療圏は飛騨広域、つまり岐阜県の北部4割の面積をカバーしております。お困りのご家族がおられましたら、飛騨市民病院または高山赤十字病院まで御相談いただければ幸いです。