

食物アレルギーで多いご相談



竹中 学
たけなか まなぶ
神戸町
小児・アレルギー
クリニック in GoDo
院長

食物アレルギーのある人は、乳児では5〜10%（全年齢では3%）とお子さんととって一般的な問題です。しかし、間違っ
た思い込みが多いのも事実。食物アレル
ギーの相談をたくさん受けますが、その
中で代表的なものについてお伝えします。

1歳までは、鶏卵は食べないほうが
いいのでしょうか？

以前はそう考えられてきましたが、昨今、摂
取開始を遅らせる方法では、食物アレルギー
の発症予防効果はないことがわかってきまし
た。私は、加工食品から少量ずつ食べさせる
ことをお勧めしています。

以前、食物アレルギーの症状が出て
いました。成長したので、試しに食
べさせてみていいのでしょうか？

一般的には血液検査の数値が下がっていれば、
食べられるようになる傾向があります。ただ、
症状が出るかどうか、どの程度の症状が出る
かを完全に予想することはできません。以前
よりも激しい症状を起こす危険性もあります
ので、医療機関での食物負荷試験をお勧めし
ます。

食物アレルギーにならないために、
できることはありますか？

近年、皮膚から感作する（食物アレルギー体
質になってしまう）ことが証明されてきてい
ます。乳児は生後半年までに、湿疹（特に口
周囲の湿疹）をできるだけきれいに治してお
くことで食物アレルギーの発症を予防できる
可能性があります。

食物アレルギーがありますが、エビ
ペン（注射）は必要ですか？

微量の食品摂取でも症状が出てしまう人や、
以前にアナフィラキシーを起こされた人には
必要です。軽度のじんましんが出る程度の人
には、エビペンではなく抗ヒスタミン薬をおす
めます。また、基本的にエビペンは、体重
15kg以上の人が適応となります。

食物アレルギーがありますが、抗ヒ
スタミン薬をずっと服用しなくては
いけませんか？

原因食物の適切な除去が対処の基本で、抗ヒ
スタミン薬は症状が出た際に飲むのが一般的で
す。きちんと除去ができていれば、毎日飲む
必要はありません。

症状が軽くても、完全除去しなくて
はいけませんか？

完全除去が必要な人、加工食品は摂取できる
人、しっかりと火が通っていれば食べられる人な
ど、症状により除去の程度は違います。生活
の質がすいぶん変わるので、しっかりと医師に
評価してもらいましょう。



食物アレルギー治療は、適切な除去を
して危険を減らし、対処法を学び、最
終的には食べられるようになるまで導
くことを目的としています。1人で悩
まずに専門医に相談しましょう。

りんごの甘さを
そのまま生かした
りんごチップです。

【例】
48046
りんごのチップ(18g)
158円
91kcal
120日
■原材料 りんごの国産、糖質抽出りんご、水飴、
トランス脂肪酸

国内産の
さつまいもを使った、
カリカリとした食感の
いもけんぴです。

【例】
48054
いもけんぴ(50g)
158円
239kcal
120日
■原材料 さつまいも(国産)、砂糖、植物油(米油、
なたね油、パーム油)、海苔(乾燥)、オリーブ

月刊スマイルをご希望の方は、月刊スマイル(商品案内)の注文番号[49999](無料)を
OCR用紙にご記入、またはe-フレンズでご入力ください。翌週お届けします。



生活雑貨商品案内「月刊
スマイル」では「すくすく
くん」のページで、牛乳や
卵を使用していない、おや
つなどを紹介しています。