

こどものアレルギーについて

アレルギーは体に入った異物を排除しようとする体の防御反応が過剰になり、無害だったり有用な物を排除しようとして反応するようになった状態をさす病名です。反応する誘因になるアレルギー物質をアレルゲンといい、その人それぞれで特定のアレルゲンに対してその人それぞれで特定のアレルギー症状を起こします。症状は年齢により変化したり、複数の症状を合併していくことも多く、近年患者数は増えているといわれています。

誘因となるアレルゲンが食物に由来する場合を食物アレルギー、花粉に由来する場合を花粉症と呼びますが、成長につれて家の埃(ハウスダスト)やダニなど身の回りにありふれたアレルゲンに対して常に反応し症状を持ち続ける通年型のアレルギーとなることも多いです。

食物アレルギーは、先述したように食物を誘因として起こるアレルギー反応の総称で、原因から命名した診断名です。急に症状が出るタイプが多く、特定の食べ物を食べて数分で、その人に特定のアレルギー反応が起こります。症状は、発疹、腹痛や下痢、嘔吐、せき、くしゃみ、鼻水などさまざまな症状が起こります。誘因となるアレルゲンとして、乳幼児では牛乳、卵、小麦が多いです。特に、発疹と咳や呼吸困難など、複数の臓器に急激なアレルギー症状が出た場合をアナフィラキシーといい、呼吸困難や血圧低下から致命的になることもあります。アナフィラキシーは命にかかわる病態なので、既往のある方については特に厳格な食事制限を必要とします。一方、軽症のアレルギーでは完全除去より少量を経口摂取するほうがアレルギー反応を弱くしていけるという報告が増えており、食事制限は栄養が偏るなどのため発育へ悪影響を及ぼすリスクも伴いますので、症状の経過や検査を参考にして、かかりつけ医と相談しながら食事制限が最低限となるように工夫をしてみてください。

アレルギー疾患は食物アレルギーや花粉症のような原因による分類のほか、症状が出る体の場所毎に分類されます。代表的な診断名は次のとおりです。

◎じんま疹

急に皮膚が盛り上がり、かゆみが出ます。発疹は形も大きさもいろいろで、全身のあらゆるところにあらわれ、1時間ほどたつと消えてしまうことが多いです。原因は食べ物や薬剤に対するアレルギーばかりでなく、動物、植物、化粧品、寒さなど、さまざまです。

繰り返すようであれば共通する要因を探していき、その要因を避ける事で予防できます。しかし、実際にはその要因の特定は困難な場合も多く、原因がはっきりしない場合も多いです。

食物アレルギーの項で述べたように、発疹に加えて咳や呼吸困難など、複数の臓器に急激なアレルギー症状が出る場合をアナフィラキシーといい、じんま疹の重症型です。

(※正確にはアナフィラキシーの全例でじんま疹を伴うわけではありません)



◎アトピー性皮膚炎

皮膚がアレルギーの素因(アトピー体質といいます)をもっているところに、皮膚の傷ついたところからアレルゲンの刺激が加わり湿疹が出ます。湿疹は強いかゆみがあり、かくことで悪化します。ジクジクした湿疹が、乳児期は顔や頭、耳などに、それ以降はひじや足首などの関節部分に出て、耳のつけ根がただれて切れることもよくみられます。また、夏場は汗や虫刺され、冬場は空気の乾燥でカサカサするなど、季節の影響で悪化することもあります。湿疹がはっきりしない時期に保湿剤などで皮膚のバリア機能を高めて、皮膚表面からの刺激を抑えることが症状を予防してくれますので、調子良い時こそスキンケアを続けていきましょう。

◎アレルギー性鼻炎

アレルギー反応によって、たえず透明で水っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったり、くしゃみや目のかゆみがあらわれます。発熱はほとんどありません。誘因となるアレルゲンとして、ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などがあげられます。



花粉症はアレルギー性鼻炎を主症状にもつ花粉をアレルゲンとしたアレルギー疾患で、その人に特定の花粉に対して鼻水などのアレルギー性鼻炎症状のほか、目の痒みや充血といったアレルギー性結膜炎症状を合併することもあります。

◎ぜんそく(気管支喘息)

アレルギー反応によって気管支が狭くなり、はげしいせきやゼイゼイする呼吸困難などの発作が繰り返し起こる病気です。夜中に発作を起こすことが多く、起き上がってあえぐように呼吸をするのが特徴です。重症になると、顔色が真っ青になり、つめや唇が紫色になるチアノーゼを起こすこともあります。

アレルギーの原因はハウスダストやダニなどが多いですが、かぜやタバコの煙、土ぼこりで誘発されることもあります。乳幼児期には風邪などにかかることで喘息の発作が誘発されることが多く、喘息性気管支炎や反復性喘鳴と呼ばれることもあります。この時期の喘息発作は就学後に風邪をひかなくなることで発作がなくなっていくことも多いですが、この場合も乳幼児期の発作頻度を減らすよう喘息に準じて発作予防を続けていくことが多いです。

アレルギー疾患は原因となるアレルゲンを避けることの他に、抗アレルギー薬を内服したり、ステロイド剤を外用することなどで症状が出ないようにすることが可能な場合もあります。

突然症状が出ることで生活へ悪影響が出ている方は、継続的に治療する必要性についてかかりつけの先生と相談してみてくださいはどうか？



津山中央病院 片山威

お問い合わせ:津山市健康増進課
TEL 0868-32-2069