



ゆりかごだより

2025年8月号 No.12

～食物アレルギーってなに？～

最近、食物アレルギーをテーマにしたドラマが放送され、ニュースでも話題になっていました。

お子さんを育てる中で、食物アレルギーはとても身近な心配ごとのひとつです。今回は、食物アレルギーについて、保護者の皆さまに向けてわかりやすくご説明します。

➤ 食物アレルギーってどんなもの？

食物アレルギーとは、ある食べ物を口にしたことで、体にさまざまな症状が出ることをいいます。たとえば、以下のような症状が見られることがあります。

- ・皮膚の症状（蕁麻疹、湿疹、かゆみ）
- ・消化器の症状（下痢、嘔吐）
- ・呼吸器の症状（咳、ゼーゼーとした呼吸）



症状が出るタイミングには違いがあり、すぐに出る「即時型」と、数時間後に出る「遅延型」があります。

➤ 小さなお子さんに多いアレルギー

食物アレルギーは大人にもありますが、特に赤ちゃんや小さなお子さんに多く見られます。1歳前後に発症することが多く、卵・牛乳・小麦・大豆などが原因になることが多いです。

ただし、心配しすぎる必要はありません。多くの場合、成長とともに自然に症状がなくなっていきます。実際に、1歳で食物アレルギーと診断されたお子さんの約9割は、小学校に入る頃までに症状が治まるとされています。

➤ 自己判断は注意が必要です

「この食べ物を食べると症状が出る気がする」と感じることもあるかもしれませんが、自己判断だけで食べ物を制限してしまうと、栄養バランスが崩れてしまうこともあります。

食物アレルギーの診断は、専門の医師でも慎重に行う必要があります。まずは、生活の様子や家族のアレルギー歴などを詳しく聞き取り、必要に応じて検査や「食物負荷試験（実際に少量食べてみる検査）」を行います。

➤ 最近増えているアレルギー

卵・牛乳・小麦・大豆に加えて、最近ではピーナッツ・ゴマ・魚などもアレルギーとして注目されています。

1歳を過ぎたら、専門医の指導のもとで、血液検査や皮膚テストなどを参考にしながら、半年ごとに食事の見直しをしていくのが理想的です。



➤ さいごに

医療機関によって検査の方法やタイミングは異なりますが、当院でも専門医による食物負荷試験を行っています。

症状には個人差がありますので、「ちょっと気になるな」と思ったら、早めに医師に相談してみてくださいね。

長野赤十字病院

病後児保育室 ゆりかご

TEL 026-226-7753

ご利用についての詳細は長野赤十字病院
ホームページをご覧ください。

