

磐田市立総合病院第29回市民公開講座

質疑応答集

【質問】 小児のアレルギーは大人になると治りますか？

【回答】

アトピー性皮膚炎は治療を続けることで症状を出にくくすることはできますが、治りません。アレルギー性鼻炎も一般的に治ることはありません。

食物アレルギーでは卵が一番治りやすく、小学校入学時に8割くらいが食べられるようになります。牛乳や小麦は小学校入学時に6割くらいが食べられるようになります。ピーナッツは治りにくいです。

小児の気管支喘息は、適切な治療を行えば治ることがあります。薬を使わないでも症状が出ない状態を「寛解」といい、薬をやめて5年以上症状がないと「治癒」と考えます。

【質問】 産まれた時から人工乳を少し与えておくと、乳アレルギーになりにくいとネットに書いてありましたが、本当でしょうか？

【回答】

本当です。

【質問】 食べ物以外で環境によるアレルギーはありますか？

【回答】

スギやヒノキ花粉、ダニ、動物、カビなど多くの原因があります。

【質問】 タバコは外で吸う分には良いと思っていたが、煙にふれなければ大丈夫ではないのですか？

【回答】

外でタバコを吸っても煙の粒子が服に付いている場合があります。やはりタバコは止めた方が良いでしょう。

【質問】 アレルギーマーチのグラフの見方を教えてもらいたい

【回答】

乳幼児期のアトピー性皮膚炎を始まりとして、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎と、次々と異なる時期にアレルギーが出現していく様子を表しています。

(※詳細は配信されているスライド画像をご参照ください)

【質問】 ステロイドを塗った後の保湿剤の成分は何でもOKなのでしょうか？

【回答】

基本的になんでも大丈夫ですが、原材料に食物成分を含むものは避けた方が良いでしょう。

【質問】 食物アレルギーのリスク因子に日光に当たらないとありましたが、乳児はどのくらい1日に日光を浴びた方がいいのでしょうか？

【回答】

特に決まりはありませんが、通常のお散歩や外遊びをするなど、日光を避けない生活をする程度で良いと思います。

【質問】 スギとヒノキの花粉症なのですが、子供に舌下免疫療法は有効でしょうか？また舌下免疫療法は何年行えばよいのでしょうか？

【回答】

有効ですが、現在行なうことができる舌下免疫療法はスギとダニのみです。3-5年継続することを推奨されています。

【質問】 幼稚園の保育現場など、食べ物で口の周りに赤みが出たり、蕁麻疹がでたりした症状が出たときには、園として写真をとったり、すぐに保護者に連絡とったりしていますが、何か出来る対応として考えられるものがあれば教えていただきたいです。

【回答】

食べものが付着した部位を洗う、など。具体的な対応は、かかりつけ医があれば保護者の方から相談してもらいましょう。

【質問】アトピー性皮膚炎や食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎は治りませんか？

【回答】

アレルギー疾患は、治るとは言い切れません。アトピー性皮膚炎であれば、症状はないか、あっても軽度で日常生活に支障が無く、薬物療法も余り必要としない状態。または軽い症状は続くが急激に悪化することはまれで、悪化しても持続しない状態のどちらかを目指します。食物アレルギーに関しては、卵・牛乳・小麦・大豆は治る可能性が高いです。一方、甲殻類やナッツ類は治る可能性が低いと言われています。喘息は小児期にしっかりと治療すると成人に持ち越さないこともあります。アレルギー性鼻炎は近年舌下免疫療法が登場しましたが、症状が軽くなることはあっても完全に治ることはあまりないようです。

【質問】経口免疫療法や、アレルギー舌下免疫療法はどうしたら受けることができますか？

【回答】

経口免疫療法、アレルギー舌下免疫療法ともに小児アレルギー専門の先生のクリニックで受けることができますので、調べてみましょう。また、磐田病院の小児科アレルギー外来に紹介をしてもらえば、専門の先生の診察を受けることができますので、かかりつけの先生に相談してみてください。

【質問】アレルギーを持っている人の割合はどれくらいでしょうか？

【回答】

食物アレルギーに限れば、小児では約5~10%、成人でも2~6%程度が該当すると推測されています。ただし、自己申告によるデータや、診断が十分に確かでないデータもありますので、厳密な意味での食物アレルギー保有率は不明です。

【質問】ブタ草アレルギーがある場合、スパイスカレーの調理時に気をつければ、食べる分には大丈夫ということでしょうか？

【回答】

ブタクサに関連するスパイスアレルギーは、カレーのように加熱調理しても症状が出ることが多いため、蕁麻疹などの症状が出現する場合は避けて頂いた方が良いでしょう。

【質問】 マダニ対策で手や顔はどのように保護しますか？

【回答】

衣類による保護が難しい部位は、ディートやイカリジンが入った虫除け剤を使用してください。

【質問】 青魚成分が入ったサプリを飲んでもアレルギーになりますか？

【回答】

アレルギーのタイプと、サプリメントの製法によります。アレルギーの種類に該当する成分が含まれているサプリメントでは症状が出る可能性があります。

【質問】 レンコンを食べたら蕁麻疹がでるようになりました。他の食物に対しても年齢は関係なくいくつになっても発症するのでしょうか？その食物に対するアレルギーなのかを調べる細かい検査はありますか？

【回答】

レンコンは食物アレルギーの原因として珍しいですが、アレルギーを生じる可能性はあります。成人以降の食物アレルギー発症自体は珍しいことではありませんので、疑わしい場合は、原因と疑われる実物による皮膚テスト（プリックテスト）から検証を行なうのが良いでしょう。

【質問】 食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因となる食物は食後に運動することがなければ食べてもいいのか？また食べてもよいとしたら、どの程度運動を避ける時間を設ければよいのか？

【回答】

運動しなければ食べられるかどうかは、患者さんごとに異なります。また、食後の運動が無くても、飲酒、解熱鎮痛剤などの他の特定の条件により誘発されることはあり、経口負荷試験などの検査により、実際に食べられるかを判断する必要があります。

【質問】 事前に、血液検査で何にアレルギーがあるか調べることはできますか？

【回答】

血液検査はあくまでも補助的な検査で、血液検査でアレルギーありと判定になったとしても、全員に症状が出るわけではありません。重要なことは「その食べ物を食べたときに症状が出るかどうか」であって、やみくもな事前検査は、食べられない思い込みを作る要因になってしまいますので、事前検査は推奨していません。

【質問】食物アレルギーがある人は、一生その食べ物を避けなければならないのですか？

【回答】

答えはケースバイケースです。子どもの食物アレルギーは、成長とともに食べられるようになることも多いですが、大人になってから発症したアレルギーは一生持続することが多いと言われています。一方で、一部のアレルギー（牛肉アレルギーや、魚アレルギーなど）は長期間その食べ物や原因物質を避けることで、発症頻度が下がったというデータもあります。個人個人の、アレルギーの重篤さと、何に対してのアレルギーか、によって異なりますので、アレルギーに詳しい医療機関でその都度相談して頂くことを推奨します。

【質問】一度アナフィラキシーショックになりました。再発することはあるのでしょうか？

【回答】

同じアレルゲンに暴露した場合、再発する可能性が高いと思います。一度アナフィラキシーショックになっている方は、医師の判断でエピペンが処方されることもあります。

【質問】食物アレルギーで嘔吐・じんましんがあつて様子をみていたが、症状が良くなった時には病院受診はしなくても大丈夫ですか？

【回答】

良くなった場合は受診しなくても良いかも知れませんが、アレルギーの検査をして原因検索のために受診することをお勧めします。

【質問】アナフィラキシーショックで万が一死亡してしまう場合、発症からどれくらいの時間で死にいたるのか？

【回答】

死に至る時間は個人差があると思いますが、アナフィラキシーを発症してからアナフィラキシーショックに至るまでの時間は、抗原によって差がありますが、食物で30分、昆虫刺傷で15分、造影剤などの薬物で5分ほどと言われています。アナフィラキシーショックで死に至る原因としては、気管支痙攣や上気道の浮腫による気道閉塞（窒息）が大半をしめると言われるので、呼吸が止まってから何もしなければ、人間は30分程度で死亡します。

【質問】 症状（アナフィラキシー）が出てから何分以内（何時間以内）にエピペンを打ったら良いのでしょうか？

【回答】

エピペンが処方されているということは、打つタイミングの指導がされているはずです。アナフィラキシーを引き起こすアレルゲンが同定されていて、それに暴露された可能性が非常に高いのであれば、即時に打って医療機関を受診してもよいと思います。

【質問】 蜂に刺された場合も経過観察と受診のタイミングはスライドの通りでしょうか？ 刺されたからと言ってすぐに受診をする必要性はないということでしょうか？

【回答】

蜂に刺されたからと言ってすぐに受診する必要はありません。刺された部位が赤く腫れているだけならば、皮膚科などの開業医受診をお勧めします。夜間休日ならば、翌営業日でも良いと思います。

アレルギー症状が出て、1～2時間ほど様子観察しても良くなならない、もしくは悪化する場合はすぐに受診した方が良いでしょう。

【質問】 救急受診の際、血圧の低下というのは数値的には上いくつ下いくつ位ですか？

【回答】

低血圧の厳密な基準は実は存在しません。世界保健機関（WHO）の基準では、100/60以下の場合を低血圧とする見解もあるそうです。

収縮期血圧（上の）が常に90台の人も多く見受けられますし、常に収縮期血圧が140台の人が110に下がったら、それは低血圧と言えます。

【質問】 食物アレルギーで牛乳・たまご・小麦粉が食べられないのはどうすればいいのか？

【回答】

×牛乳→豆乳、アーモンドミルク、乳アレルギー用ミルク

×卵→・ゼラチン・アガー・寒天（プリンでの凝固作用）

・ベーキングパウダー、炭酸水（ホットケーキ等での膨張作用）

×小麦粉→米粉、片栗粉、タピオカ粉

等への置き換えが可能です。

また、市販品には「特定原材料等を使用していない」表記がされている商品もありますので、活用するのも良いでしょう。

ただし、お子様の乳・たまご、小麦のアレルギーは成長するにつれ耐性を獲得していく

ことが多いです。食物アレルギーの診療の手引き2023には「正しい診断に基づいた必要最低限の原因食材の除去」が原則と記されています。主治医と相談しながら、経口負荷試験にて安全に食べられる量を確認していき、摂取出来る食材の量や幅が増えてくれば食生活の広がり期待ができます。

【質問】 マヨネーズを食べたら発疹がでた。その後大丈夫にはなったが、マヨネーズは食物アレルギーになるのか？

【回答】

マヨネーズの原材料では卵を使用しているため、卵でのアレルギーがある場合は対応が必要となります。

また卵のアレルゲン性は加熱によって低下し、それは加熱時間の温度や時間、調理方法によって異なります。そのため、加熱した卵なら食べられても、加熱が十分でない鶏卵や生卵などでは症状が出ることもあるのです。市販のマヨネーズの場合、食品衛生法に基づいた加熱殺菌処理が行われていますが、卵が凝固しない程度の加熱のため、生卵に準じた対応と考えます。

市販では大豆等をベースとした「卵不使用（ノンエッグ）」のマヨネーズの販売もあるため、活用してみるのも良いでしょう。

【質問】 卵アレルギーで不足する栄養素はありますか？不足する栄養を補える食品は何かありますか？

【回答】

卵アレルギーのために除去したからといって特定の栄養素が不足することはありません。ただし、日常の食卓でのたんぱく質の供給源ではあります。たまご1つには約6gのたんぱく質が含まれますが、他のたんぱく質豊富な大豆製品や魚、肉などから補うことが可能ですので代替りの食材から摂取しましょう。

【質問】 親が近くに居ないときなど、原材料が読めない子供にはどう対応したら良いですか？

【回答】

祖父母宅や友人宅などでおやつをもらうなど、お子様がアレルゲンを口にしてしまう特定の状況を想定し、可能性がある場合は関係する人へも情報共有をおこなっておくのが望ましいです。子供が原材料を読めるようになってきたら、原材料表記と一緒に確認しながら、見る癖を付けさせましょう。

【質問】 食物アレルギーをもっている場合、外食する時にはどんなことに気をつけたら良いでしょうか？

【回答】

外食や惣菜では原材料のアレルギー表記の法的義務はありませんので注意が必要です。店舗側で情報を持っていて確認が取れる場合がありますので、表記がない場合は一度店員に尋ねてみたり、ホームページなどで原材料を調べたりと事前のチェックが必要です。ただし通常の運営では、調理器具の共有の可能性等で完全なコンタミネーションの防止までは難しいでしょう。微量でも重症アレルギーを生じてしまう場合は、外食は避けるなど慎重に判断しなくてはなりません。