

「アレルギーっ子の入園・入学安心マニュアル」

毎年新学期になると除去食の診断書の依頼が多くなります。「まだ除去食が必要ですか?」「どの程度の除去が必要ですか?」患者さんや学校からのリクエストが絶えません。どのようにしたら適切な診断ができるのか、そのノウハウはアレルギーに携わっている私(医療側)にとっても、いつも難問なのです。なぜなら1人ひとりの症状やその原因が違うからです。

そんな折に、「アレルギーっ子の入園・入学安心マニュアル」(農文協、1,300円)という本がタイミング良く発刊されました。大阪で小児科を開業している私の友人、佐守(さもり)先生が執筆されています。

これには「給食・体育・あそびから緊急時の対応まで」という副題が付いており、アレルギーに関わるすべての人に役に立つ本ですので、ここで簡単にご紹介したいと思います。

まず、**パート1は、「保育園・幼稚園・学校生活での問題点とその対応策」として、給食の問題、園や学校での日常生活の注意点が具体的に書かれています。**

パート2では、「食物アレルギーの基本的レッスン」を通して、食べて良い物・食べていけない物がわかりやすく示されています。

アレルギー症状には「即時型(はっきり型)」と「非即時型(かくれ型)」があります。最も注意しなくてはいけないのが、「即時型」アレルギー反応のアナフィラキシー(急激な血圧低下、呼吸困難など)です。

アレルギーの血液検査は、IgE抗体検査が一般的ですが、検査結果を100%は信頼できません。私も「70%の信頼性で、30%の人は検査結果と症状は合いません」と説明しています。

その他、皮膚テストがありますが、一番大事な事として実際の食事内容と症状を記載する「**食物日誌**」のチェックが欠かせない事を強調しています。なぜなら食物アレルギーは「非即時型(かくれ型)」アレルギーが多いため、症状の発現までに数日の経過観察が必要だからです。

食餌療法は、食べられる物を探し増やしていく「**選択食**」と5日に1度のサイクルで食べる「**回転食**」が基本です。抗原度の低い(アレルギー反応を起こし難い)食材を中心に回転食メニューを作成するのです。

回転食の目的は、①診断する(原因となる食物を見つけ出す)、②治療する(食べたらいけない物を連続して食べない)、③予防する(新たにアレルギーになるのを未然に防ぐ)ことです。

また、仮性アレルゲン(一般にあくの強い物:トマト、バナナ、ナス、ホウレン草、山芋、竹の子など)も気をつける必要があります。

3大アレルゲンの卵・牛乳・大豆についての抗原度(アレルギー)の強さを具体的に記載された表があり、実際に実行するのに助かります。また、小麦粉の種類も参考になります。

2001年から食品衛生法で加工食品に「**アレルギー物質を含む食品の表示**」が義務づけられました。しかし、卵や牛乳が入っていないパンでも、他のパンを焼いたプレートを使用していた場合や、同じ製造ラインで造られているためアレルゲンの混入が多少あります。それにも反応する人がいますので注意が必要です。

限られた紙面では十分にご紹介できませんでした。興味のある方は是非本を購入してご一読下さい。(たまなは)