

食物アレルギー

ひとのからだには細菌やウイルスなど異物に対抗するための免疫機能があり、この機能によって特定の食品を摂ったときに過剰な免疫反応がでることを「食物アレルギー」といいます。食物アレルギーの症状には皮膚のかゆみ、じんましん、目のかゆみ、のどの腫れ、息苦しくなる、くしゃみなどがあります。症状の程度は人それぞれで、生命に危険が及ぶ場合もあります。原因となるのは食品に含まれるたんぱく質で、食品そのものを食べなくてもスープなど水に溶けたものや、空気中に舞っているもので症状が出ることもあります。

食物アレルギーは小さな子どもに多く、年齢とともに減っていきます。原因食品は主に「卵、牛乳、小麦」で、自然に良くなるという特徴があります。

一方、最近では成人にも食物アレルギーは増えており、特に「口腔アレルギー症候群」があります。これは、花粉症をもつ方が果物や野菜を食べた時に発症するもので、完治するのは難しく、腸内環境を整えることやストレスをためないことで免疫力を高めて症状を抑える方法が良いとされています。

