

「子供が食物過敏症をもっていたら？」

食物過敏症（しょくもつかびんしょう）はアレルギーではないが特定の食物に対して体が過敏に反応し、アレルギーのような症状を呈する問題。これによって不定愁訴を訴える人も少なくなく、ハッキリしない症状を抱え辛い日々を過ごすことになる。もしかしたら子供のうちから持っていたかもしれない。と思うと早いうちに対応を考え、食育をしていきたい。

食物過敏症の一般的な症状

○落ち着きがない ○寝汗 ○慢性的にふさぎ込んでいる、イライラ、鼻たれ
○慢性疲労 ○イライラと突然キレる ○集中できない ○衝動行動 ○頭痛
○偏頭痛 ○異常に興奮して活発 ○学習障害（学習能力の低下） ○精神疲労
○筋肉痛 ○足がヒリヒリする感じ ○顔色が悪い ○目の腫れぼったさ ○くま
○睡眠障害 ○中途覚醒（夜中によく目が覚める）

食物過敏症

食べる食物に対して過敏になる。というのはどういう現象だろうか。例えば元来食べられない食物を摂取した時。通常であれば吐き気をもよおしたり、お腹を下したりする。あるいは、幼少期に食べ続けた食べ物。ある日それを食べたらひどい吐き気に襲われた。それ以来、口に入れただけで気分が悪くなる。といった現象であれば想像しやすい。それらはとても分かりやすい原因だが、私たちの日常には過敏になりやすい食物であふれている。最も一般的な食べ物を上げるとしたら、私は“マーガリン”だと言う。マーガリンは人が合成した油であるが、体内で分解することができない。そればかりか動脈硬化の原因である LDL コレステロールを上昇させ、心臓疾患のリスクを上昇させる。しかし、私たちはそれを食べてもほとんど身体の異常を感じない。異物であるが症状がわかりにくいのだ。過敏症を起こしやすい食物は一般的に・・・

○麦を使った製品：パン、シリアル、ミューズリー、ベーグル、麺類、クッキー、マカロン、ピザなど

○乳製品：クリーム、牛乳、チーズ、ヨーグルトなど

食物過敏症を持ったまま成長する子供

食物過敏症はアレルギーとは異なる。通常は摂取してから数時間～数日のうちに発症する。一般的なアレルギーは食べた直後に発現する「即時型アレルギー」というもので、これは命に係わる危険なものだ。食物過敏症は命にかかわらないが、人生を左右する。また、免疫機能を引き下げ、大脳の正常な発達を妨げてしまう。特に右脳との関係がある。右脳は感覚的な脳を司り、人の感情を推察したり、周囲の空気感を察知する能力が低下する傾向にあります。

腸の症状にも注意を

食物過敏症は腸の状態も悪くなりやすい。下痢や便秘を繰り返したり、便秘が続いたりするならば薬に頼らず食事を見直す必要があるでしょう。ここではローテーションダイエットをお勧めします。怪しい食べ物を一定期間摂らないようにして、子供の調子に注意を払います。特に睡眠や活動具合は1週間程度で変化が表れるでしょう。子供の将来のためにできること。食事習慣は早くに教育することで将来の見通しが明るくなります。

出典：Signs and symptoms of a food sensitivity; Robert Melillo

お知らせ

- ✓ 10月11日(水)は勉強会のため休診。
- ✓ 10月22日(日)は日曜診療いたします。
- ✓ Facebookでも情報を発信、問い合わせもできます。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINEから問い合わせも可能です。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

