

小児科だより vol.78

～ 木の実類アレルギー ～

2023.3.1 発行

こんにちは。徐々に春の気配が感じられるようになりました。小児科外来では、先月に引き続き、インフルエンザや胃腸炎の患者さんが大勢受診されています。インフルエンザも胃腸炎も、一番の予防はうがいと手洗いです。子供のお手本となるように、大人である我々が進んで感染予防に取り組みましょう。

さて、今月の小児科だよりは、クルミ、カシューナッツ、アーモンドなどに代表される『木の実類アレルギー』についてお話しさせていただきます。

木の実類は、ひとくくりにされることが多いのですが、それぞれ生物学的分類が異なります。お子さんのアレルギーの指導管理表の記載目的で小児科外来を受診される方にお話しを聞くと、木の実類としてすべて除去すると考えていらっしゃる場合がありますが、実際には摂取出来る場合が多いです。

現在、わが国の食物アレルギーの原因として第3位の木の実類ですが、注目すべきは、ここ15年で7倍に増えている点です。特に、クルミやカシューナッツなどが増加しています。また、原因食物別アナフィラキシーショック発生率は、カシューナッツが最も高く、クルミは小麦に続く第3位となっています。

マメ科のピーナッツにアレルギーがある方でも、木の実類は摂取できる場合も多いので、血液検査や食物経口負荷試験などで、本当に除去する必要があるか判断することが重要です。最初に書いたように、ひとくくりにすべての木の実類を除去する必要はなく、アーモンド、クルミ、カシューナッツなど個々に症状の有無を確認する必要があります。クルミとペカンナッツ、カシューナッツとピスタチオの間には強い交差抗原性があるため、どちらかのアレルギーを診断したお子さんには、両方とも除去する必要があります。

木の実類はお菓子やドレッシングなど多くの食品に利用されていますが、食品の外見だけでわかりづらいため、原材料を確認することが重要です。2019年からクルミ、カシューナッツに加えて、アーモンドも特定原材料の表示推奨品目に加わりました。また、先ほど記載したように、近年急増していることを背景として、クルミを表示義務7品目に加える準備が進んでいます。しかし、現時点では、これらの木の実類の表示は義務ではない点や、店頭販売や外食では表示義務がないので、注意が必要です。気になる症状をお持ちの方は、小児科外来までご相談ください。

