



いっしょに考えよう 食物アレルギーの治療

—治療法を検討されている皆さまへ—

このガイドブックは、食物アレルギーの治療をお考えの皆さまが、現在までにわかっている治療に関する「情報を入手」して、「よりよい決定」ができることを支援するためのガイドブックです。食物アレルギーの治療について知り、医療者・お子さま・保護者の方みなで話し合いながら「よりよい決定」をしていきませんか。

このガイドブックを手にした方は、お子さまの食物アレルギーについて、ご心配の多い毎日をお過ごしのことと思います。食物アレルギーは「食事」という日常生活に欠かせない行為が命の危険につながることもあるため、お子さまや保護者の方の Quality of Life (生活の質) に大きな影響を与える疾患であることが知られています。特に保護者の方は、お子さまの食物アレルギーの治療に関して大きな関心をお持ちなのではないでしょうか。食物アレルギーに対して、日本では現在「除去食療法」や「経口免疫療法」がおこなわれています。

このガイドブックは、治療法の選択についての「よりよい決定」をサポートするために作成されています。

「よりよい決定」とは、**治療法に関する情報を十分に得て、何を大切に決定したいかを考え、納得してその治療法を決定すること**です。納得して治療を受けることで、保護者の方やお子さまは、治療方針を十分に守ることができ、効果的な治療に結び付くことが期待できます。

このガイドブックの活用により、現在わかっている食物アレルギーに関する知識を深め、治療法の選択に関する「よりよい決定」をおこなってみませんか。このガイドブックが少しでも皆さまのお力になれることを願っています。





このガイドブックは、以下のような方に適しています。

- お子さまが食物アレルギーと診断され、その治療法についての情報を入手したい方
- 現在、アレルゲン食品の除去をおこなっているが、今後積極的な治療についても検討しておきたい方
- 経口免疫療法を考えているが、除去をおこなうこととの違いを比較したい方
- 治療に関する自分の考えを明確にし、医療者やお子さまとの話し合いを深めたい方

□ このガイドブックは、必ずしも治療法の決定を強要するものではありません。

□ 現在の食物アレルギーの治療に関するお気持ちを整理したり、医師やその他の

医療スタッフとの話し合いを支援するものです。また一旦決定しても、いつでも変更することができますので安心してお使いください。

□ このガイドブックは、医療者やお子さまと情報を共有しながら決定することを支援するためのものですが、中には、治療法の決定は医師に委ねたいと思われる方もいらっしゃると思います。そのような場合は、医師が決定した治療法を確認したいときなどに利用してください。



治療法の「よりよい決定」の方法を知る

このガイドブックは、以下のステップに沿って読み進めていくことで、あなたの考えが整理できるように作られています。はじめて読むときは、ステップに沿って読んでみてください。

5ステップに沿って進みましょう

step 1

- **治療法の「よりよい決定」の方法について知る**
このガイドブックの使い方や「よりよい決定」の方法について知りましょう。

step 2

- **食物アレルギーを知る**
- **治療法の選択肢とその特徴を知る**
まずはじめに食物アレルギーという病気を知り、その治療法の医学的な知識を得ましょう。

step 3

- **治療法の生活面や心理面に関する影響を知る**
それぞれの治療法について、心や生活の側面からの影響を考えていきましょう。

step 4

- **何を大切にしたいかを明らかにする**
治療法を決定するときに大切にしたいことを明らかにしていきましょう。

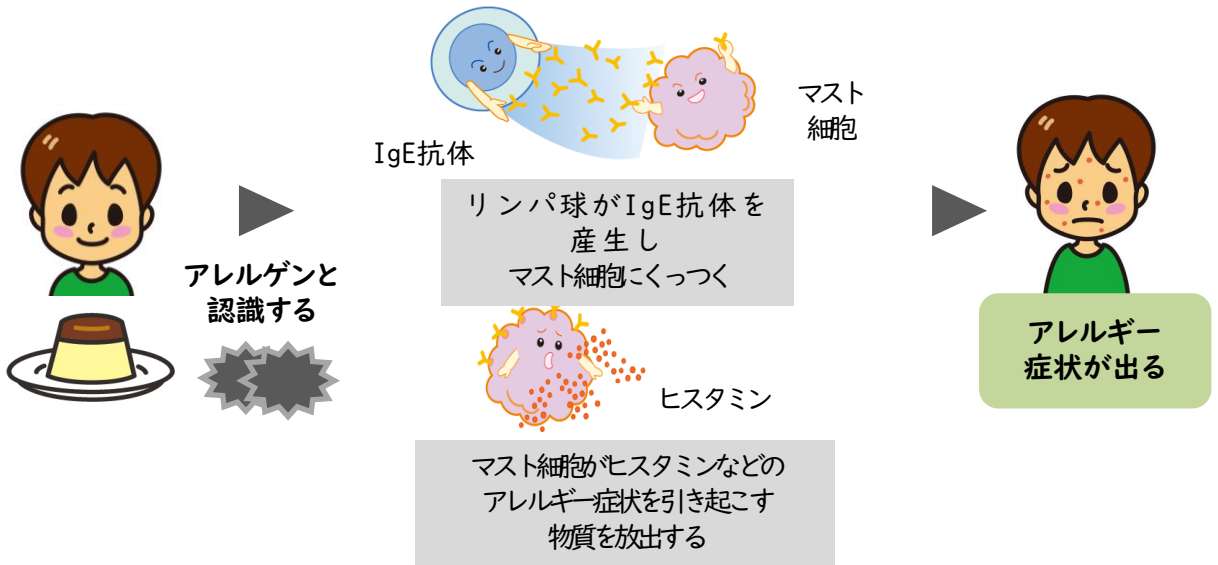
step 5

- **今の気持ちを明らかにしたり、悩んでいることを整理する**
今の気持ちを確認していきましょう。まだ決められない場合は、迷っている点を言葉にしてみましょう。

ステップ2では食物アレルギーの正しい知識を確認していきましょう。

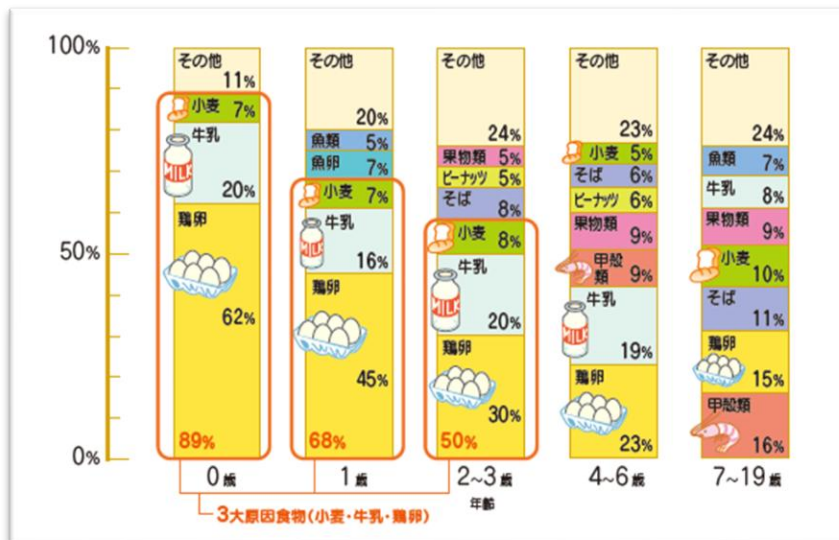
食物アレルギーってどんな病気？

食物アレルギーは、ある食べ物を体が「敵」(感作)とみなしてしまい、さまざまな症状(アレルギー症状)を引き起こしてしまう病気です。



食物アレルギーの原因となるたべものは？

すべての食品(タンパク質)が原因となる可能性があります。幼児では卵・牛乳・小麦が多く、小学校以降は果物類・そばやエビなどが多くなってきます。原因食品は自己判断しがちですが、これまでのアレルギー症状の経過や血液検査、負荷試験の結果などを踏まえて、医師により診断されます。



食物アレルギーの原因食品

食物アレルギーって、どんな症状がでるの？

食物アレルギーが引き起こす症状は、かゆみやじんましんから腹痛、息苦しさなど、そのお子さまの特性やその時の体調などにより様々です。
また、時にはアナフィラキシーショック※など命にかかわることもあるため、十分な注意が必要です。

食べ物を体が「敵」（感作）とみなしてしまう原因は、まだ十分には解明されていません。現在のところ、皮膚・粘膜などからの感作、気道を介した感作などで免疫の暴走がおこると考えられています。

主な症状



皮膚や目・粘膜の症状

- ・かゆみ・じんましん
- ・目の充血
- ・まぶたの腫れ
- ・口やのどの違和感、腫れ



呼吸器の症状

- ・鼻水が出る
- ・声のかすれ
- ・犬がほえるような咳
- ・のどのしめつけ感
- ・咳、息が苦しい
- ・ゼーゼーヒューヒュー



消化器の症状

- ・腹痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・下痢



神経・循環器の症状

- ・脈が速い(頻脈)
- ・脈が不規則
- ・手足が冷たい
- ・唇や爪が青白い
- ・元気がない、不機嫌
- ・ぐったり

※症状には個人差があります。

※アレルギー症状がより激しく全身におこるものを「アナフィラキシー」、また血圧低下などによりショック状態になったものを「アナフィラキシーショック」といいます。

食物アレルギーは治るの？

乳幼児期に発症した食物アレルギーの多くは成長するにつれて治ることもあっていわれています。さまざまな報告がありますが、例えば、卵アレルギーの経過については4歳半までに約50%が、6歳までに80%が**耐性***を獲得するという報告もあります。ただし食物アレルギー以外のアレルギー疾患の合併がある場合などは**耐性**が獲得されにくいようです。



耐性とは、すきな時にすきな量のアレルギー食品を食べても、アレルギー症状がでないことです。

食物アレルギーの治療法を考えると、一時的に食べられる状態になることとは区別して考えます。

食物アレルギーがあると、どんなことが大変なの？

子どもから
目が離せない…



保護者の方は、アレルギー食品を含まない食事を準備することへの負担やアレルギー症状がでないかを確認したりすることへの負担、誤食の事故への不安などを抱えていることが知られています。

お友だちと同じ
じゃない…



お子さまの中には、アレルギー反応を体験した食べ物に対して恐怖心をもつ子もいます。また、学校や幼稚園などでの生活において、お友だちと同じものを食べられないことから、辛い思いを持つこともあるようです。

食物アレルギーの治療にはどんなものがあるの？

現在、日本では、食物アレルギーの治療法として、おもに「**除去食療法**」と研究段階として「**経口免疫療法**」がおこなわれています。まずは、それぞれの治療の特徴を知っていきましょう。

特 徴

「除去食療法」

- 1) 現在の食物アレルギーの**一般的な治療法**です。
- 2) 医師の指示のもと日常生活において、**食べる**と**症状が誘発される食物を除去**します。
- 3) アレルゲン食品が少量含まれる調味料などは、食べることが可能な場合もありますので、医師と相談したうえで除去の範囲を決定します。
- 4) 成長に伴い、**自然に耐性を獲得し、アレルゲン食品が食べられるようになる**こともあります。

「経口免疫療法」

- 1) 現在、研究中の治療法であるため、**一般的な治療ではありません**。
- 2) 医師の指示のもと、日常生活において**アレルゲン食品を積極的に摂取**していく治療法です。
- 3) アレルゲン食品の食べる量や間隔についての基準は決まっていないため、**それぞれのお子さまに合わせて決めていきます**。
- 4) **予期しないアレルゲン食品の摂取・接触に耐えられるように**することが目標のひとつです。
- 5) 現在のところ、この治療法は**食物アレルギーを完治させたり、食べたいときに食べられるようになるものではありません**。

それぞれの治療はどんな治療なの？

7ページでは「除去食療法」と「経口免疫療法」の特徴をお伝えしましたが、それぞれがどんな治療法なのかを知っていきましょう。

除去食療法

除去食療法ってなに？

除去食療法は、その名の通りアレルギー症状を引き起こす食品を避けて、普段の食生活をおこなう治療法です。

調味料としての少量の混入であれば使用できる場合もありますので、医師と相談の上、除去の範囲を決めていきます。またその食品の除去により、たんぱく質が不足する場合には、代わりになる食品で補う必要があります。

どうやって進めるの？

受診していない間のご自宅での様子を伺ったり、お子さんの栄養状態を把握するために定期的に通院します。その際は、ご自宅で除去が続けられているか、アレルギー反応がないか等を伺ったり、必要に応じて血液検査や負荷試験※をおこない、治療の継続や変更等の判断を行っていきます。

※負荷試験：アレルギー症状の原因となる食べ物を食べて、実際に症状が出ないかどうかをみる検査です。除去を行っている場合は、原因食物を食べられるようになったか（耐性を獲得できたか）を確認するために行います。お子さんの状態に合わせて、外来で行ったり、入院して行ったりすることがあります。



お子さまの年齢がある程度に達したのに、アレルゲン食品を自然に食べられるようになる可能性が低いと医師が判断した場合は、何らかの免疫療法をお勧めすることもあります。

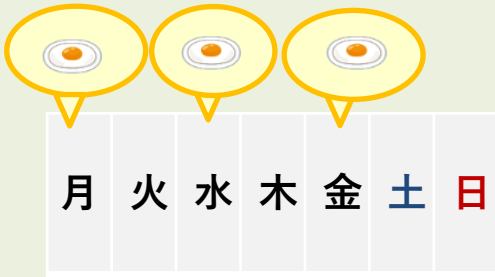
経口免疫療法

経口免疫療法ってどんな治療法なの？

まず負荷試験により、食べる量を決めます。アレルギー反応の状態をみながら、少しずつ食べる量を増やし、目標量の摂取が可能になった時点で、しばらくの間、その量を食べることを続けていきます。

経口免疫療法はどうやって進めるの？

一例)



- 医師により決められた曜日に、決められた量のアレルゲン食品を、ご自宅で食べます。摂取が毎日の場合もあります。
- アレルゲン食品の摂取後はアレルギー症状の観察を行い、症状がある場合は処方されている薬を使用します。また、症状が強いときは、救急車を呼ぶ、または外来を受診します。

- 経口免疫療法は、アレルギーの原因となる食品をあえて食べることで、**耐性獲得**を目指す治療法です。わが国では、いまのところ、一般的な治療法ではなく、研究段階の治療法として位置付けられています。



一回の食品を食べる量や増量などは、お子さまの状態に合わせて、医師が決定していきます。

また、摂取量や症状の強さによっては、経口免疫療法が行えない場合もあります。

ステップ3では、「アレルゲン食品の除去」や「経口免疫療法」がお子さまや保護者の方に、どのような影響をもたらすかを6つの視点からみていきましょう。

それぞれの治療は、親子の生活にどんな影響があるの？

食物アレルギーは、「食べる」という、生きていくために欠かせない行為によって、アレルギー症状を引き起こしたり、時には命に関わる病気を引き起こすため、**生活の質**に大きく影響する病気であることが知られています。

生活の質「Quality of Life」

① 効果



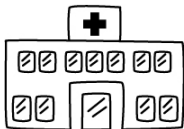
② 副作用



③ 治療期間



④ 費用



⑤ 心理面

お子さまへの影響
保護者の方への影響



⑥ 生活面

お子さまへの影響
保護者の方への影響



① 効果



「除去食療法」

成長に伴い、アレルゲン食品を自然に食べられるようになる可能性があります。
たとえば卵アレルギーでは、4歳半までに約50%が、6歳までに約80%が自然に食べられるようになるという報告もあります。

「経口免疫療法」

割合を示すまでには、まだ十分な証拠がありませんが、例えば卵アレルギーに関しては、除去食療法よりも早く耐性獲得ができる可能性が高いことが示されてきています。
ただしその食品の摂取をしばらく止めてしまうと、再び食べたときに症状が現れることがあるため、医師の指示に従うことが必要です。

② 副作用



「除去食療法」

アレルゲン食品の除去自体には副反応はありません。
その食品を除去することによるたんぱく質の不足が懸念されるため、代わりの食品で補う必要があります。また、誤食の危険性は常にあるため、アナフィラキシーショックの可能性がある方はエピペン※の携帯が必要です。

「経口免疫療法」

アレルゲン食品を摂取することにより、口の中のかゆみや違和感・腹痛、その他のアレルギー症状が出る可能性は、「アレルゲン食品の除去」と比較すると高いと考えられます。
なかには重篤なアナフィラキシーショックを呈する場合があります。そのため、エピペン※を常に携帯する必要があります。

[※エピペンとは]



アナフィラキシー症状が出たときに使用します。症状の進行を一時的に緩和させ、アナフィラキシーショックを防ぐための補助治療剤なので、注射後は直ちに医師の診察・治療を受ける必要があります。





③ 治療期間

「除去食療法」

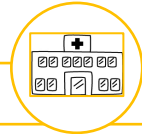
基本的には、アレルギー症状が出なくなるまで、アレルゲン食品の除去を続けます。その期間はわからないため、長期に渡る可能性もあります。

また、その間は定期的に通院し、除去を続けるかどうか、医師の診察を受けます。

「経口免疫療法」

治療期間は、早いお子さまで半年、なかには数年かかるお子さまもいます。

また、治療を中断すると、再び食べられなくなる可能性もあるので、反応が出ない状態を維持するために、アレルゲン食品の摂取を長期間続ける必要があります。



④ 費用

「除去食療法」

およそ3か月~6か月おきに通院する必要があり、そのための費用が発生します。また適宜、アレルギー反応が出ないかを判断するために実施する「負荷試験」による費用が発生することがあります。

たんぱく質が不足する場合は、代替りの食品（代替食）を購入する費用がかかる可能性があります。

「経口免疫療法」

およそ1か月おきに通院し、様子を確認する必要があり、そのための費用が発生します。「除去食療法」よりも、通院の頻度は多いでしょう。

アレルゲン食品の食べられる量を判断するための「負荷試験」を行う目的で、入院することがあります。その際には、入院や負荷試験の費用が発生します。

⑤ 心理面



「除去食療法」

保護者の方

毎食除去食を作ること、外食が難しいことなどを負担に感じる場合もあるようです。また、常に誤食や接触がないか等の確認が求められ、そのことによる不安やストレスがあるようです。

お子さま

年齢により、周りとは違う食事をするこのストレスや、誤って食べたときの症状が誘発されることによる不安感があるようです。しかし、除去に慣れている場合、除去そのものに対するストレスはあまり報告されていません。

「経口免疫療法」

保護者の方

医師より指示された量を守った食事を準備し、自宅で継続してお子さまに食べさせる負担があるようです。また、その都度アレルギー症状がないかの確認が必要であり、そのことによる不安やストレスがあるようです。

お子さま

食品への違和感や嫌悪感を感じ、食べることを拒否することがあります。あまりにも摂取を嫌がる場合は、治療を中断することもあります。しかし、少量でも食べられる範囲が広がった場合は、がんばる力になるようです。

⑥ 生活面



「除去食療法」

保護者の方

食品の除去をおこなっていることや、誤って食品を摂取した場合の対応方法等を幼稚園または保育園、学校にお知らせしておく必要があります。

お子さま

誤って食品を食べたときや、アレルギー症状が出た場合は、誰かに助けを求めることが必要です。

「経口免疫療法」

保護者の方

治療中であること、アレルギー症状が出た場合の対応方法等を幼稚園または保育園、学校にお知らせしておく必要があります。

お子さま

治療中であることを理解し、アレルギー症状が出た場合は、誰かに助けを求めることが必要です。

【生活の質:Quality of Life】

これまでの研究では、経口免疫療法をおこなった保護者の「生活の質」は改善されたという報告があります。子どもについては、報告が少なく、まだよくわかりません。

これまでに、それぞれの治療法の特徴を医学的な側面から、お子さまや保護者の方への心理・生活の側面から、お伝えしてきました。すべての情報をお伝えできたわけではありませんので、わからないことや不安なこと、確認したいことがあれば、以下にメモし、次回の診察時に質問してください。



MEMO



ステップ4では、治療を選択するとき、あなたが「何を大切にしたいか」を考えていきましょう。

治療法にはそれぞれメリットもあれば、デメリットもあります。これまでに得た情報をもとに、「何を大切にしたいか」を考えながら決定していくことにより、より納得した決定ができるでしょう。

でも…「あなたは何を大切にしたいですか？」そう聞かれても、すぐには思いつかないものですね。

そこで、こちらからいくつかの質問をあげさせてもらいましたので、参考にしてください。

また、年齢や発達に応じて、**治療を受けるお子さまの気持ち**もよく聞きながら、保護者の方が最終的に治療法を決定していかれるのがよいでしょう。

[治療に対するお子さまの気持ち]

みなさんは、子どもの権利条約をご存知でしょうか。

子どもの権利条約は文字通り、子どもの権利を守るために作られたもので、「**子どもは自分の意見をいう権利をもっている**」ことが記されています。

これは「子どもが持っている気持ちや意見を尊重することをみんなが意識できる」ことを目指して定められているものです。

親御さんがお子さんを大事に思い、守りたいと考えて、さまざまな決定をしようとしている時、お子さんは自分の気持ちを伝えられないいるかもしれません。

ぜひ、この機会にお子さんとお話しをして、お子さんが自分の気持ちに気づき、人に伝える力を育む機会にもしていただけたらと思います。



病気や治療に関するお子さまの気持ちを理解するために、メモ欄を作成しました。質問も書いてありますので、よろしければ参考になさってください。

MEMO



お子さまは自分の病気についてどのように理解していますか？

お子さまは食物アレルギーの治療について、どのように感じていますか？

その他の病気や治療についてのお子さまの気持ち



質問に答えてみましょう

治療法の選択についての最終的な判断は保護者と医師が協力して行いますが、決定に迷いがあるのは自然なことです。

そこで、保護者の方ご自身が、「何を大切に治療法を決定したいか」を整理するために、以下の質問に答えてみましょう。

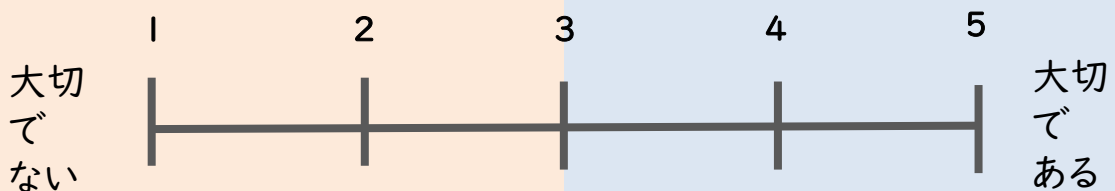
それぞれの問いに対して、いまのお気持ちはどのあたりにあるでしょうか。今のお気持ちに近いと思う番号に○をつけてみてください。決定の参考にできるように、○をつけた箇所は、その問いについて、どちらの治療法に傾いているかを示しています。

「除去食療法」

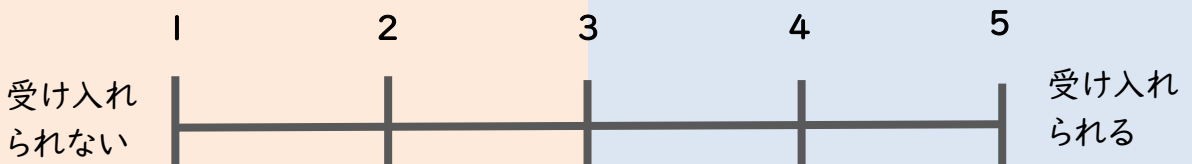


「経口免疫療法」

- ◇ まだ十分な根拠はないが、思いがけないアレルゲン食品の摂取に対して、安全なレベルの状態になる可能性に期待すること



- ◇ アレルゲン食品の摂取によってアレルギー症状やアナフィラキシー反応が引き起こされる可能性があること



16ページの質問のお答えはいかがだったでしょうか。

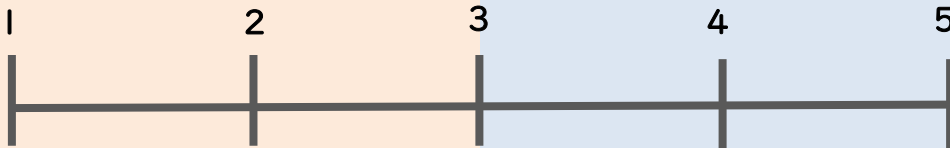
引き続き、以下の質問について、今のお気持ちに近いと思う番号に○をつけてみてください。そして、その答えを治療を決める際の参考にしてみてください。



「除去食療法」

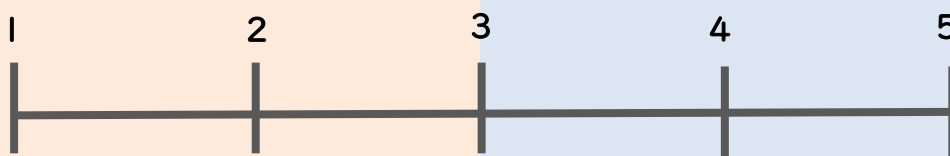
「経口免疫療法」

治療食（アレルゲン食品）の準備やアレルギー症状の管理が難しい



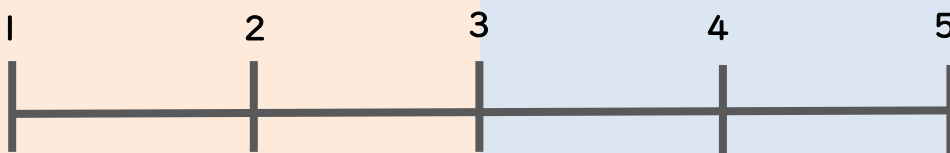
治療食（アレルゲン食品）の準備やアレルギー症状の管理ができる

通院頻度はできるだけ少ない方がよい



通院頻度は多少多くてもよい

お子さまが経口免疫療法を受けたくない



お子さまが経口免疫療法を受ける気持ちがある



ステップ5では、今この時点での、治療選択についての考えを明らかにしていきましょう。

17・18ページの結果を参考にしながら、現時点での食物アレルギーの治療法に関するお考えについて、以下にチェックを入れてみましょう。



- 除去食療法をおこなう
- 経口免疫療法をおこなう
- まだ決められない



何度かお伝えしているように、現時点の選択が絶対ではありません。いつでも変更することができますので不安に思ったり、悩んでいることなどがある場合は、主治医や医療スタッフに相談しましょう。

これまでに、治療法に関する情報を得て、あなたの意向について考えを整理してきました。これで最終の質問となります。

次の質問は、保護者の方がお子さまの食物アレルギーの治療法を決定する準備が、どの程度できているかを把握するものです。

以下の質問について、「はい」「いいえ」のあてはまる方に をいれてみてください。

お子さまやあなたにとって最も良い選択だと思いますか？	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
それぞれの選択肢のメリットやデメリットを知っていますか？	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
あなたにとって、どのメリットデメリットが、最も重要であるかはっきりしていますか？	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
選択をするための十分な支援と助言がありますか？	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>

The SURE Test © O' Connor and Légaré, 2008. Japanese translation Osaka et al 2019; 日本語訳 大坂ら 2019] より一部改変



質問の答えは、いかがだったでしょうか。

お答えのなかに「いいえ」があった場合は、まだ治療についてわからないことがある場合や、決定に迷いがある場合が考えられます。その場合は、もう一度ステップ1から4を読み返してみたり、次回の受診時に医師や医療スタッフに相談するなどして、少しずつお考えを整理してみてください。

お子さまや保護者の方への影響を十分に検討し、納得した決定をすることで、治療中の約束を守ることができると考えられています。まだ、悩んでいることがありましたら、以下にメモしておきましょう。



MEMO



おわりに

このガイドブックを読みすすめながら、知識やお考えの整理、またはご意向にそった決定ができましたでしょうか。

治療を選択することは、とても大変ですね。一度決定したことも、途中で変更することもできますので、これからも治療法の選択に迷った時には、是非、医師や医療スタッフに声をかけてください。

どちらの選択をしたとしても、食物アレルギーに向き合っていくことが何より大切です。みなさまが納得して治療を受け、保護者の方やお子さま、そして医師をはじめとする医療スタッフみなでこの病気と向き合っていけることを願っています。

そしていつの日か、食物アレルギーが治癒することを心より願っています。



このガイドブックは、2020年7月現在の情報を基に作成されています。食物アレルギーの治療は、現在も研究が進められている分野であり、今後も情報の見直しと検討をおこなっていきます。ガイドブックを使用される場合は、情報の更新日をご確認ください。

ガイドブックの開発プロセスについて

このガイドブックは、食物アレルギーを持つ子どもと保護者、複数の小児アレルギー専門医、看護師、小児看護に関する研究者、意思決定に関する研究者などの意見をもとに作成しました。またガイドブックに書かれている医学情報は食物アレルギー診療をおこなっている小児アレルギー専門医の監修を受けています。

また、このガイドブックは、科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）基盤研究（C）課題番号：20K10903（研究代表者：端山淳子）の助成を受けて作成されています。その他、企業による資金援助はありません（利益相反はありません）。

[引用・参考文献]

1. Duca B, Patel N, et al. GRADE-ing the Benefit/Risk Equation in Food Immunotherapy. *Current Allergy and Asthma* 2019;19(6) Reports 19, no. 6, 2019.
2. O Romantsik, M Tosca, S Zappettini et al. Oral and sublingual immunotherapy for egg allergy, *Cochrane Database Syst Rev.* no4, 2018.
3. 食物アレルギー診療ガイドライン. 日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会, 2021.
4. ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック. 独立行政法人環境再生保全機構 2014.
5. 食物アレルギーハンドブック2014-子どもの食に関わる方々へ-, 日本小児アレルギー学会.
6. Bégin P, Chan ES, Kim H, et al. CSACI guidelines for the ethical, evidence-based and patient-oriented clinical practice of oral immunotherapy in IgE-mediated food allergy, *Curr Allergy Asthma Rep.* 2019;19(6): 30.
7. 中山和弘 岩本貴 編(2012) 患者中心の意思決定支援 納得して決めるためのケア, 中央法規
8. 中山健夫 編(2017): これから始める! シェアードディシジョンメイキング 新しい医療のコミュニケーション, 日本医事新報社.
9. M Greenhawt, M Shaker, T Winders et al: Development and acceptability of a shared decision-making tool for commercial peanut allergy therapies, *Ann Allergy Asthma Immunol* 2020;125(1): 90-96.
10. 海老澤元宏監修 保護者からの質問に自信をもって答える 小児アレルギーQ&A, 日本医事新報社.
11. 外務省. 児童の権利条約(児童の権利に関する条約). <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/jjido/>



いっしょに考えよう 食物アレルギーの治療

— 治療法を検討されている皆様へ —

【開発者】

聖路加国際大学大学院看護学研究科
東海大学医学部看護学科

端山淳子

聖路加国際大学大学院 看護情報学 教授

中山和弘

【医学監修】

東海大学医学部附属八王子病院
東海大学医学部附属八王子病院
東海大学医学部総合診療系小児科学

客員教授
講師
特任教授

山口公一
平井康太
望月博之