

**食物アレルギーと診断されたけど、いつか食べられるようになるのか心配**  
**食物アレルギーがあり、栄養のかたよいが不安**  
**食物アレルギーとは言われてないが、心配で除去している食べものがある**



**食物アレルギー**とは、原因となる食物を摂取することで体にとって不利益な状態が起きることを指します。診断は、それまでの摂取歴や症状についての問診、血液検査、皮膚テスト、実際食べてみること（=**食物経口負荷試験**）、などを通して行います。血液検査で反応が出ているからという理由のみで除去が行われている場合もありますが、食物経口負荷試験を行うことで、実はある程度なら食べられるということがわかるかもしれません。

当科では安全に配慮し、病棟で負荷試験を行っています。症状出現時には適切に対処し、ほとんどは当日の帰宅が可能で日帰り入院となりますが、もしも重篤な症状が出た場合には病院で1泊入院していただくこともあります。

食物アレルギーでは症状が出るものは摂取しないのが基本ですが、量や調理法を工夫すれば一定の範囲で食べることができる場合もあります。近年では、症状が出ない範囲で継続的に摂取することで、アレルギーがある食品も徐々に摂取できるようになるのではないかと考えられています（=**経口免疫療法**）。わずかしか食べられない場合にも、根気よく続ければ一定の効果はあると考えられています。このように「食べて治す」アプローチは効果もある一方、重篤なアレルギー症状を引き起こす危険性もあり、注意が必要です。当院にはアレルギー専門医がいます。一緒に楽しく安全に食べられる方法を考えていきましょう。食物アレルギーと診断がついた場合には、除去食があっても1日の栄養バランスを考慮し、同じ栄養素を持つ他の食品で補えるように指導を行います。必要があれば**栄養士**による**栄養指導**も受けて頂くことが可能です。



**食物アレルギーで悩まれている方は、  
外来を受診していただくか、かかりつけの先生にご相談ください**

**食物アレルギーで悩まれている方は当科アレルギー外来を受診ください**