

くらし

✉seikatsu@asahi.com

患者を生きる

4666

食物アレルギー「恐怖」の先へ①

「どういこと? 飲んでなかったの?」

13年前の5月。小学5年生だったヒロさん(23)は、母ユウコさん(54)から激怒された。ユウコさんは台所の机をバンバンたたき、泣きながら怒っていた。

食物アレルギーの治療として、毎日50cc飲むはずの牛乳を、ちゃんと飲んでいなかったことがバレたのだ。母の目を盗んで量を減らしていた。

「今までがんばってきたじゃない!」

「飲みなさい!」

ヒロさんも泣きながら、コップの牛乳を飲みほした。ほどなく全身にじんましんが広

牛乳怖い 夜間救急外来へ



生後間もないころから、いつも肌をかゆがっていた。家族提供

がった。苦しかった。車で夜間救急外来に駆けこんだ。

「ごめんね。ごめんね」。母に繰り返し謝った。飲まなければいけないことは分かつ

ていた。でも、牛乳が、怖くてたまらなかった。

ヒロさんの食物アレルギーがわかったのは、生後4カ月の時だ。粉ミルクを飲んで全身にじんましんが広がり、血液検査で食物アレルギーと診断された。以来、乳製品がふくまれる食べ物を避ける生活がはじまった。

赤ちゃんのころから肌荒れもひどく、3歳ごろには小児ぜんそくも発症した。でも、一番気がかりだったのは食べ物のこと。小学校にあがると、自分だけお弁当。みんなと違うことが、嫌だった。

小学4年生の時、旅行先でシャーベットを食べたあと、

呼吸困難になり救急車で運ばれた。シャーベットをすくいとるディッシュシャーに、微量の乳成分がついていたようだった。

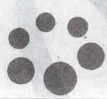
「微量でこんなことになってたら、将来どうなるんだろ?」。子どもながらに不安だった。

だが、希望の光が差した。食物アレルギーを「食べて治す」という「経口免疫療法」に取り組む病院が現れ始めたのだ。アレルギーの原因になる食品を繰り返し食べて体になれさせ、食べても症状が出ない状態を目指すという。

母に連れられて病院に行き、牛乳の治療に参加することになった。

◆6回連載します。(鈴木彩子)

「患者を生きる」は医療サイト「朝日新聞アピタル」(<http://www.asahi.com/apital/>)でも、ご覧になれます。



朝日新聞アピタル

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

くらし

✉seikatsu@asahi.com

患者を生きる

4667

食物アレルギー「恐怖」の先へ②

赤ちゃんのころに牛乳アレルギーが分かり、微量でも重い症状が出てしまうヒロさん(23)。小学4年生の時、「食べて治す」という経口免疫療法を受けることにした。

当時は、急激に飲む量を増やす「急速法」が研究されていた。治療は、過酷だった。

2010年の夏に入院し、4日間で200ccの牛乳を飲むことができた。「治ったんだ」と思ったが、退院後、自宅で200ccを飲み続けると、毎回のよう顔が腫れ、全身にじんましんが出た。口の中がいがいとして、せきが出ることもあった。保冷剤が足りなくて、冷蔵庫の缶ビールで全身を冷やした。

牛乳を毎日 過酷な治療

治療で200ccの牛乳を自宅で飲んでいたら、飲むと毎日のように全身が腫れた。家族提供



牛乳の味は大嫌いだ。でも、「これで治るかもしれない」「一度やめたら元に戻ってしまう」と、毎日牛乳を

飲み続けた。

12月、いつものように牛乳を飲むと、きゅーっと気道がしまっていく感覚に襲われた。苦しくて息ができない。アナフィラキシーの症状は、病院で何度も経験していた。

病院なら、いつも必ず医師たちが助けてくれる。でも、自宅には医師もいなければ、手持ちの薬も限られている。

「ママ、苦しい。助けて……」

エピペンを打って一命をとりとめた。

でもこの日以来、ヒロさんの様子が変わった。

人混みにいくと、体調が悪くなる。夜寝ているときに突

然、苦しくなって目が覚める。治療は続いていたが、200ccを飲むことはできず、医師と相談し、飲む量を徐々に減らしていった。

11年。年が明けて起きた東日本大震災は、ヒロさんの不安に拍車をかけた。余震が続く状況で、もしかた症状が出たらどうしよう。でも、いざという時、避難生活の中で、食べられるものがあるのだろうか。

いろんな不安に押しつぶされそうだった。

「これだけは続けよう」と決めていた50ccさえ飲めなくなった。最終的に妥協できたのは、1cc。絶対に症状が出ない1ccを、ヒロさんは飲み続けた。

(鈴木彩子)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、
iryo-k@asahi.com
へお寄せください。



朝日新聞アピタル

「患者を生きる」は医療サイト「朝日新聞アピタル」(<http://www.asahi.com/apital/>)でも、ご覧になれます。

くらし

✉seikatsu@asahi.com

患者を生きる

4668

食物アレルギー「恐怖」の先へ③

小学4年生の時、自宅で強いアレルギー症状が出たヒロさん(23)は、治療として牛乳を飲むことが怖くてたまらなかった。症状が出ない1ccだけを飲み続けた。

通院のたび、医師からは「これからどうする?」と聞かれた。ヒロさん自身もわからなかった。行き詰まり、中学3年になる春、思い切って転院した。

2015年4月、国立成育医療研究センター(東京都世田谷区)を受診した。主治医になった大矢幸弘医師は、思いがけないことを言った。「まずは肌をつるつるにしましょう」

転院後始まった肌ケア

大矢さんは、ヒロさんの肌の状態が気がかりだった。アトピー性皮膚炎のかゆみの評価が、10点満点中6点で重症だった。腕も足も顔も、全身ががさがさとして、発疹が広がっていた。

実は、食物アレルギーの治療に必死になる一方で、肌のケアはほとんどできていなかった。ヒロさん自身、がさがさでかゆいことに慣れてしま

い、病院で処方された薬もすっかり塗れていなかった。

アレルギーは、全身の病気だ。肌の状態が悪いと、そこからアレルギーが体に入り、体中がアレルギー反応や慢性的な炎症を起こしやすくなってしまう。だから、まずは肌をきれいにして、炎症をしつかり抑えることが大切なのだと説明された。

大矢さんは、毎朝シャワー

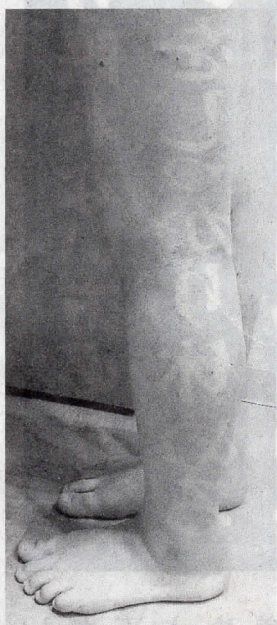
をして、1日2回、ステロイド薬と保湿剤を塗るように伝えた。

「めんどくさい」とヒロさんは難色を示した。すると、「じゃあ、どうしたらできるかな」と返ってきた。そんな風に言われたのは、初めてだった。話し合いの結果、学校の準備で忙しい朝はシャワーと保湿だけに。ぜんそくの吸入薬と、鼻うがい、点鼻薬や目薬も使い、体の中の炎症もすっかりケアするよう指導を受けた。

ヒロさんは中学3年生。小児科が対象にする年齢の終わりが見え始めていた。帰り道、「これが最後のチャンスだと思って、がんばろう」と母と話した。

(鈴木彩子)

2015年4月、全身のアレルギー治療を始める直前の肌の様子
—家族提供



■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、
iryo-k@asahi.com
へお寄せください。



朝日新聞アピタル

「患者を生きる」は医療サイト「朝日新聞アピタル」(<http://www.asahi.com/apital/>)でも、ご覧になれます。

くらし

✉ seikatsu@asahi.com

患者を生きる

4669

食物アレルギー「恐怖」の先へ④

食物アレルギーやアトピー性皮膚炎があり、中学3年生の時に国立成育医療研究センターを受診したヒロさん(23)。全身のアレルギー治療に取り組む生活が始まった。

夜は風呂上がりには全身に薬を塗り、朝はシャワーをして保湿。1週間ほどするとかゆみが改善し、驚いたことに、夜よく眠れるようになった。熟睡したのは、物心がついてからはじめてだった。

「こんなによく眠れるんなら、頑張ろう」とヒロさんは思った。母に手伝ってもらいながら、自分で薬を塗った。診察のたびに、生活指導も受けた。防ダニシーツを使う

治療徹底 アトピー改善



中学生まではアトピー性皮膚炎でガサガサだったという腕。毎日のスキンケアは今も欠かさない。東京都内

こと、シーツやパジャマをこまめに洗濯すること……。

3カ月ほどすると、肌はつるつるになった。半袖も、ミニスカートも着られることが

うれしかった。友だちからは「肌、きれいになったね」と言われた。

高校生になる頃には、ぜんそくの治療も徹底した。以前は処方されても使ったり、使わなかったりした吸入薬を1日1回、必ず使うようにした。発作が出たときの薬も見直した。

鼻炎の治療も続けた。

すると、牛乳アレルギーの指標の特異的IgEや、アトピー性皮膚炎の重症度を示すTARCという血液検査の結果が、徐々に下がり始めた。

食物アレルギーについて、心が許す1ccの牛乳を取り続けた。数ccをホットケ

牛に入れて食べたりもしたが、どうしても口の中に違和感が残ってしまい、量を増やすことはできなかった。

成育医療センターではこのころ、急速法ではなく「緩徐法」と呼ばれる経口免疫療法に取り組んでいた。中でも、アレルギー症状が出ない「少ない量」を食べ続けて体を慣らししていく方法(微量開始維持法)を進めていた。

少ない量をとり続ければ、食べられる量の上限が上がっていくという研究結果が出ていた。主治医の大矢幸弘さんからは「もう2、10倍は食べられるようになっていくはずだよ」と言われていた。

転機は、2020年に訪れた。(鈴木彩子)

「患者を生きる」は医療サイト「朝日新聞アピタル」(<http://www.asahi.com/apital/>)でも、ご覧になれます。



朝日新聞アピタル

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

患者を生きる

4670

食物アレルギー「恐怖」の先へ⑤

全身のアレルギー治療を続けながらも、ヒロさん(23)の牛乳アレルギー治療はなかなか進まなかった。転機は2020年。母ユウコさん(54)が、市販のお菓子に含まれる乳成分の含有量を調べてくれた。医師にも確認し、ヒロさんでも、小さなお菓子なら食べられそうだった。

お菓子なら…食べられた！

量は徐々に増えていった。やがて、1箱食べても、症状が出ないことがわかった。牛乳100ccのたんぱく量に相当する、スライスチーズ

も食べることができた。ヒロさんにとって、「アレルギー」が生活の中心ではなくなっていた。

「あなたはこれまで、いろんな人に助けられてきたから、今度はあなたもまわりのみんなを助けてあげてね」いつも助けられてばかりだったヒロさんにとって、目からウロコが落ちるようだった。自分も誰かを助けられる人になりたい。そう考えて、ヒロさんは看護師になった。

22年から、大病院の病棟で働く。手術後のリハビリを

「めんどくさい」と話す入院患者は、かつての自分と重なる。「でもね、これをがんばると、傷の回復もはやくなるから、一緒にがんばりましょうよ」とはげます。

「めんどくさい」の先の世界を、知っているから。

ヒロさんにとって、チョコレート菓子は憧れだった



今もエビペンを持ち歩き、毎日のスキンケアや鼻炎のケアは欠かせない。2種類のナッツ類の経口免疫療法も続けられている。でも、友だちと気兼ねなくカフェに行き、ケーキもドーナツも食べられる。旅行にも行ける。「生活に制限がなくなると、ふつうに過ごせることがうれしい」とヒロさんは言う。

忘れられない言葉がある。

中学生になった時、養護教諭とアレルギーについて話す中、こんなことを言われた。

(鈴木彩子)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、
iryo-k@asahi.com
へお寄せください。



朝日新聞アピタル

「患者を生きる」は医療サイト「朝日新聞アピタル」(<http://www.asahi.com/apital/>)でも、ご覧になれます。

くらし

✉seikatsu@asahi.com

患者を生きる

4671

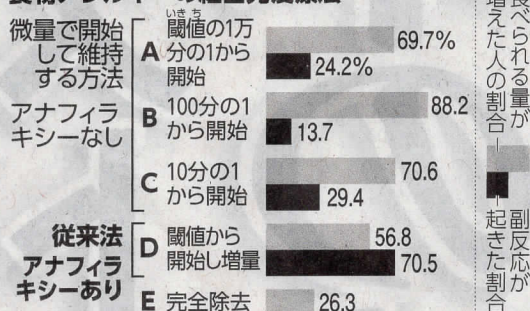
食物アレルギー「恐怖」の先へ⑥情報編

食物アレルギーは、幼い頃に発症し、小学生までに自然に治る人が多い。だが、なかなか治らなったり、ごく微量でも激しい症状が出たりする人もいて、安全で有効な治療法が模索されてきた。

「経口免疫療法」は、医師の指導の下、アレルギーの原因になる食物を繰り返し食べ、アレルギーを起こさない状態（免疫寛容）に持つていく治療法だ。一般診療としては推奨されていないが、20年ほど前から研究され、2021年に改定された食物アレルギー診療ガイドラインでは、「完全除去を続けるよりは有用」と位置づけられた。た

経口免疫療法を安全に

食物アレルギーの経口免疫療法



だ、アナフィラキシーと呼ばれる重篤な副反応が後を絶たず、課題だった。

国立成育医療研究センターは昨年、安全で効果の高い方

法を開発したと発表した。従来は、症状を出さずに食べられる量（閾値）を超えて食べ

ていく方法が主流だったが、「閾値の100分の1量で食べ始め、10分の1量で維持す

る」と、最も安全で効果が高

いことが分かったという。

研究では、鶏卵または牛乳のアレルギーがある4〜18歳

の子ども217人を対象に、

五つの方法で治療を行い結果

を分析。閾値の1万分の1、

100分の1、10分の1から

食べ始め、10分の1の量で維

持すると、7〜9割の人で閾

値が上がる事がわかった。

副反応は1〜3割ほど。い

ずれも口がゆくなるなどの

軽い症状で、アナフィラキシーはなかった。「100分の1」で食べ始めると最も効果が

が高く、治療前は平均で全卵約3g、牛乳は約1ccしか食

べられなかった人が、2倍以上食べられるようになった。

一方、閾値に近い量から食べ始めて増量する従来法は、

7割が副反応を経験し、15%はアナフィラキシーだった。

完全除去は、閾値が上がった人が3割弱にとどまった。

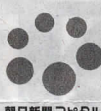
治療では、アトピー性皮膚炎やぜんそくなど、合併して

いるアレルギー疾患を十分にケアすることが前提になる。

大矢幸弘アレルギーセンター長は「アレルギーは全身疾

患。トータルに診る必要がある」と指摘する。（鈴木彩子）

「患者を生きる」は医療サイト「朝日新聞アピタル」(<http://www.asahi.com/apital/>)でも、ご覧になれます。



朝日新聞アピタル

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。