

小児科だより vol.8

「卵アレルギーについて」

食物アレルギーの話が続きますが、今回は卵アレルギーについてです。前回同様に最後にまとめがありますので、お時間のない方はそちらをお読みください。

・卵アレルギーについて

卵（鶏卵）は3大アレルゲンの一つで、**子どもの食物アレルギーの中で最も多い**食物です。特に、**初めて食べる 0～1 歳での発症**が多いです。成長とともに治ることが多いといわれますが、特異的IgEの値が高い場合やアトピー性皮膚炎、喘息を合併すると治りにくいといわれています。

一般的に、卵アレルギーは**卵白に含まれるタンパク質に対するアレルギー**です。卵黄は1個あたり 約20g ありますが、卵黄1個に含まれるアレルゲンは、卵白換算で 約1g です。そのため、重度のアレルギーがある方を除いて、卵黄であれば摂取できるという方も少なくありません。

卵を食べられなくても乳児期は案外それほど困りませんが、加工品の多くに使用されているため、食事の幅が広がってくると困ることが増えてきます。実際には、少量であれば安全に食べられることも多いので、重症度と除去する幅を見極めることで、生活の質が大きく向上します。

・診断について

血液検査では主に **卵白** と **オボムコイド** 特異的IgE を測定します。**卵白**は生卵・半熟卵の目安となり、**オボムコイド**は卵に含まれるタンパク質の中で加熱に強いいため、加熱卵を食べられるかの目安に有用です。ただ、これらは参考程度で同じ数値でも人によって食べられるかは異なります。大切なのは、食べて実際に症状が出るかであり、確定診断には食物経口負荷試験を行います。

・タンパク質の特徴

卵に含まれる最も多いタンパク質は**オボアルブミン**ですが、**オボアルブミン**は十分に加熱するとアレルゲン性はほとんどなくなります。注意するタンパク質は先程検査の項目にも上がっていた**オボムコイド**です。**オボムコイド**は熱に強いいため、十

分に加熱しても多少は抗原性が残ります。（オボ＝卵という意味です）

タンパク質の熱に対する強さの問題で、実際の症状の出やすさも**生卵>半熟・温泉卵>卵焼き>ゆで卵・薄焼き卵**と変化します。**加熱温度・加熱時間**が重要です。

なお、卵黄のアレルゲン量は少ないのですが、ゆでた後に白身と分けずに置いておくと、卵白から卵黄にアレルゲンが染み込みます。卵黄でも症状が出たという方はこのパターンも少なくありません。茹でたら早めに卵白・卵黄を分けましょう。

・紛らわしい食品や注意すべき食品

うずらの卵：鶏卵とタンパク質がかなり近いので、避ける必要があります。

鶏肉、魚卵：タンパク質が違うので、除去は不要です。

卵殻カルシウム：卵のタンパク質は含まれていないため除去は不要です。

加工品：マヨネーズ、パン、揚げ物、アイス、ハムなど多くのものに卵は含まれます。ただ、全てが多量ではないので、摂取可能かは医師と相談してみましょう。

調理品：茶碗蒸し、かき卵汁、電子レンジで加熱した卵料理はタンパク質が残りやすいです。卵ボーロもアレルゲンが残っていることが多く、症状が出やすいので注意が必要です。

・卵黄による消化管アレルギー（食物蛋白誘発胃腸炎）

「卵黄を食べると繰り返し吐いてしまいます」という患者さんが少し増えていきます。じんましんなどのアレルギー反応はなく、卵黄を食べた後に嘔吐を繰り返すというもので、一般的には**消化管アレルギー**といわれています。

これは今まで説明した卵アレルギーとは別のものです。まだ病態や治療法はあまりわかりませんが、原因食物（卵黄の場合は卵黄のみ）を避けることで1～2歳までに自然と治ることが多いようです。それほど頻度が多いものではありませんが、ご心配な方は外来でご相談下さい。

今回のまとめ

卵アレルギーは、乳幼児の**食物アレルギーで最も多い原因食物**です。原因タンパク質は加熱によって大きく変化するため、**十分に加熱すること**が重要です。また、基本的に卵白のアレルギーであり、卵黄は食べられることも少なくありません。

卵は多くの加工品に使用されており、完全除去では困ることが少なくありません。**負荷試験により安全な量がわかれば、加工品の中でも食べられるものなどがわかり、生活の質を上げることが期待できます。**