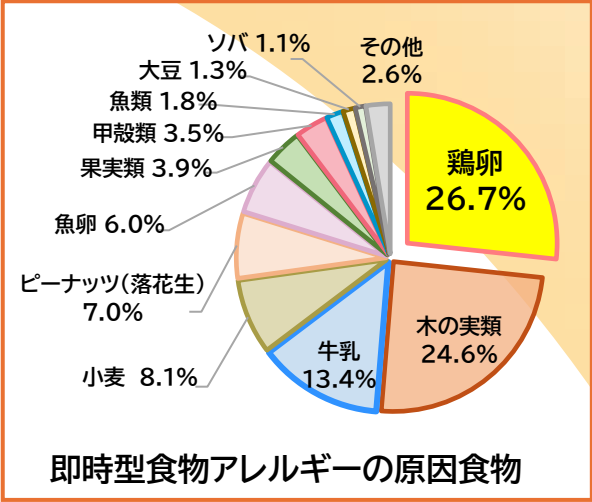


鶏卵アレルギー

鶏卵アレルギーについて、気になる情報を整理してお伝えします。

じんましんや呼吸困難などで知られる即時型食物アレルギーの原因食物の中で、鶏卵は26.7%と最多です¹⁾。

年代別の新規発症の原因食物でも、鶏卵は0歳と1-2歳で1位です。誤食の原因としても上位に入っています¹⁾。



年代別の新規発症の原因食物 ¹⁾					
	0歳	1～2歳	3～6歳	7～17歳	18歳～
1位	鶏卵 61.8%	鶏卵 28.7%	クルミ 34.5%	クルミ 18.7%	小麦 18.9%
2位	牛乳 20.9%	クルミ 19.6%	イクラ 14.1%	エビ 12.4%	エビ 16.5%
3位	小麦 13.1%	イクラ 13.0%	落花生 11.6%	イクラ 7.9%	大豆 9.1%

年代別の誤食の原因食物 ¹⁾					
	0歳	1～2歳	3～6歳	7～17歳	18歳～
1位	鶏卵 42.2%	鶏卵 43.7%	牛乳 22.2%	牛乳 21.8%	小麦 23.4%
2位	牛乳 30.0%	牛乳 29.8%	鶏卵 20.2%	クルミ 16.1%	エビ 16.9%
3位	小麦 21.1%	小麦 12.8%	クルミ 17.6%	鶏卵 15.7%	落花生 大豆 7.1%

鶏卵の即時型アレルギー。。。原因のほとんどは卵白

鶏卵による即時型アレルギー反応の主な原因は卵白で、アレルギーの原因になるタンパク質(アレルゲン)には、オボムコイド、オボアルブミンなどがあります。オボムコイドはアレルゲン性が強く、加熱や消化酵素に安定です。オボムコイドが原因の場合は、加熱加工品でもアレルギー症状の可能性があります。このオボムコイドは血液検査で確認ができます。オボアルブミンもアレルゲン性が強いのですが、加熱により凝固しやすくアレルギーを起こす力が弱まります。オボアルブミンが主な原因タンパクの場合は固ゆで卵は食べられることが多いです。加熱が不十分なプリン、茶わん蒸し、フレンチトースト、マヨネーズ、カスタードクリーム、アイスクリームなどの摂取は気をつける必要があります²⁾。

卵白に含まれるたんぱく質とその特徴			
	含有率	アレルゲン性	加熱処理
オボムコイド	11%	+++	強い
オボアルブミン	54%	++	弱い
オボトランスフェリン	12%	+	弱い
リゾチーム	3.4%	+	弱い

近年増加傾向にある食物蛋白誘発胃腸症(消化管アレルギーといわれることもある)は、じんましんなどの即時型アレルギー症状ではなく、数時間後に嘔吐などの消化器症状を呈するもので、鶏卵の場合は卵黄が原因であることがほとんどです。

鶏卵アレルギー気になるギモン

Q ウズラ卵やイクラ・タラコなどの魚卵も関係しますか？

A ウズラ卵やアヒル卵のタンパク質は鶏卵のタンパク質と「交差抗原性」が報告されています。鶏卵アレルギーの場合は、ウズラ卵やアヒル卵にもアレルギー症状を起こすことがあり、注意を要します。
イクラやタラコなどの魚卵卵に含まれるタンパク質は鶏卵とは別のものであるので、鶏卵アレルギーを発症していても、魚卵のアレルギー症状が出るとは言えまません²⁾。

Q 鶏卵アレルギーの予防はできませんか？

A 生後4～5か月時点でアトピー性皮膚炎を発症している食物アレルギーのハイリスク児を対象に、生後5～6か月から少量の加熱全卵を摂取すると1歳時点の即時型鶏卵アレルギー発症を8～9割予防できると報告されています³⁾。
乳児湿疹やアトピー性皮膚炎を発症している赤ちゃんは食物アレルギーのハイリスクと考えられます。しっかりとスキンケアを行いお肌の状態をよくすることを優先します。
血液検査陽性になっている場合は、すでに即時型の鶏卵アレルギーを発症している可能性がありますので、摂取の際はご相談ください。

Q 鶏卵アレルギーでも小学生くらいになったら、食べられるようになりますか？

A 鶏卵アレルギーの自然歴について、研究によりばらつきますが、6歳で66%が摂取できるようになるとの報告があります²⁾。
日本の研究では、2歳で鶏卵アレルギーのある子どもが6歳まで鶏卵を何らかの形で食べているとほぼ1個の卵を53%の子どもが摂取できましたが、6歳まで鶏卵を完全除去をした場合は8%しか食べられるようになっていませんでした⁴⁾。
この結果からも、アレルギー血液検査の陽性を理由に完全除去せず、経口負荷試験を実施して安全に摂取できる量を設定し、原因食物でも食べられる範囲内で食べていく方が鶏卵アレルギーの解消につながると考えられます。
1歳未満でも微量卵白の経口負荷試験を実施し、摂取を開始できる場合も多くあります。鶏卵の摂取が苦手でも摂取しやすい商品を提案し摂取につながる場合もあります。お困りの場合はご相談ください。

1) 令和6年度食物アレルギーに関する食品表示に関する調査研究事業報告書
2) 食物アレルギー診療ガイドライン2021

3) Lancet. 2017. 21;389(10066):276-286.
4) Front Pediatr. 2021.15;8:583224.

