

食物アレルギーから考えたこと

北杜市立甲陵中学校三年 齋藤 はるひ

「口腔アレルギー症候群」というアレルギーを知っているだろうか。私は今年の冬、この口腔アレルギー症候群と診断された。生の野菜や果物、大豆などを食べたあとに、唇や口の中、耳の奥などにかゆみや腫れ、痛みを感じるという食物アレルギーの一種だ。一部の食材に反応する人もいれば、非加熱食材全てに反応が出てしまう人もいる。また、加熱した食材であっても反応してしまう人など、症状には個人差がある。

私は、去年の夏ごろから、食事をしているとなんとなく息苦しく感じたり、喉がかゆくなったりする症状が出始めた。はじめの頃は気のせいかと思っていたが、次第にひどくなり、アレルギー科で診断を受けた。説明されるうちに、一生付き合っていくアレルギーだとも言われ、大きなショックを受けた。私は果物やサラダ、お寿司が大好きだった。そんな大好きなものが、もう一生食べることができないのだと知り、とても落ちこんだ。母は野菜は温野菜やスープにしたり、果物はジャムやコンポートにしたりするなど食卓に並べるすべての食材を加熱して出してくれている。また、外食する際には、アレルギー対応をしてくださるお店を事前に調べて利用するようにしている。

一方で、このアレルギーを知らない人たちからは、冷ややかな反応をされることがあった。例えば、調理実習前のレシピ調べや修学旅行の食事中などに「そんなアレルギーがあるの？」

「生野菜が食べられないなんて栄養が偏りそう。」
などと言われることがあった。最初はそのような反応に対して「仕方がない。」と思っていた。しかし、何度も言われるうちに、周囲から「本当は好き嫌いなんじゃない？」と思われているのではないかと感じたり、みんなと同じものが食べられない自分を卑屈に思ったりするようになった。

ある調査によると、食物アレルギーを持つ子供の約四割が、食物アレルギーが原因でからかわれるなど、嫌な目にあった経験があるそうだ。なかには、わざとアレルギー食材を置かれ、嫌がらせ行為を受けたという人もいた。私はこのデータを見てとても許しがたい気持ちになった。食物アレルギーを持つ人たちは、一步間違えれば、命にかかわる重篤な症状が出る。普段の食生活におい

でもアレルギーを持っていなければ必要のない注意を払っている。それなのにも関わらず、周りの人たちから理解されず、嫌な思いを受けるのはどれだけつらいことだろうか。なぜ、そのような悲しい事態がおきるのか。まず、食物アレルギーを持っていない人たちのなかには、その人がアレルギー食材を摂取すると、どのような状態になるのかを知らない人がいることが挙げられると思う。私も実際、自分がアレルギーを発症するまで、発症している人を見たことがなく、どのような状態になるのかを知らなかった。知らなければ、深刻にとらえず、軽く考えてしまうこともあるかもしれない。また、食物アレルギーに対する正しい知識がないことも理由の一つだと思う。食物アレルギーを持っているかどうかは、見た目から判断することはできない。そのため、家庭や学校、社会全体で知識として共有していく必要があると思う。

修学旅行の際、食物アレルギーについての事前調査があり、アレルギー対応の代替食を用意してくださった。事前に、どんな食材をどのように調理して提供してくださるのか詳しく教えてくださったので、私はもちろん、家族もとても安心し、感謝の気持ちでいっぱいになった。アレルギーがあると外食も自由にできないことがある。そして、自分に食事の制限があることで、一緒に食事をする相手にも気を遣わせてしまうのではないかと、雰囲気が悪くしてしまうのではないかと、不安になることもある。食生活に制限があるというのは、非常に厄介で辛いことだ。だからこそ周囲がそれを理解する環境が必要だ。対応することが困難だとしても、理解しようとする姿勢を見せてくださるだけで、わたしたちは救われる。全ての飲食店がアレルギー対応をしているとは限らないが「アレルギー等のご相談ください」と案内があったり「アレルギー成分表示」があったりするだけで、安心感は全く違ってくる。冷ややかな対応をしたり、まして嫌がらせやいじめをしたりすることは絶対にあってはならないことだ。生きていく上で必要不可欠な「食」という部分において、食物アレルギーに対する正しい知識と理解がより深まって、アレルギーがある人もない人も安心して、楽しく食事ができる環境を期待している。