

# 食物アレルギーと向き合う僕の思い

萩原南中学校 三年 野村 皇心

みなさん食物アレルギーという病気を知っていますか。本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象です。その結果、蕁麻疹、腹痛、咳、呼吸困難などの症状が起こります。全身に複数の症状が重なる場合をアナフィラキシーといいます。僕もその病に苦しむ一人です。僕の食物アレルギーの食べ物は、乳製品、卵、小麦、そば、バナナ、キウイ、まだまだたくさんあります。僕は食物アレルギーという病気のせいで何度も苦しい思いをしてきました。だからこそ僕と同じように苦しむ人の助けになりたいと思うようになりました。僕の方では今すぐに社会を変えることはできませんが、一人でも多くの人に食物アレルギーについて知ってもらいたいです。なので、僕が感じる食物アレルギーのありのままを話そうと思います。

学校の給食では、ほとんど毎日アレルギーの食べ物があり、みんなと同じメニューが食べられません。アレルギーの食べ物があるときは、家から持参して来たり、給食センターから学校に代替食、除去食が来たりします。学校から給食の献立表が配られる時に、みんなは好きな食べ物があるかどうかを見て喜んでいますが、僕は給食のメニューでアレルギーの食べ物がなく、すべて食べられる日を探して、喜んでます。みんなからしたらちょっとしたことかもしれませんが、食物アレルギーの僕からしたらうれしい気持ちになります。

家のご飯では、お母さんが少しでもみんなと同じご飯を食べられるよう、毎日考えて、工夫して、ご飯を作ってくれています。持参食もみんなと同じメニューを作るのは、難しいし、大変だと思いますが、少しでも似せて作ってくれています。僕は野球部で朝が早い日が多くありますが、朝早くから僕に合わせた弁当を作ったり、家族で外食をする時には、いつも僕が好きな食べ物、食べられる物を優先して考えてくれています。僕だけでなく家族も大変な思いをしていると思います。実際僕が給食で間違えてアレルギーの食べ物を食べ、アナフィラキシーを起こした時に、家族や友達に心配をかけました。苦しい思いをしているときに「大丈夫？」や「えらくない？」と声をかけてくれたので、気持ちが楽になりました。でも僕は、食物アレルギーという病気のせいで、家族、友達、学校の先生、部活動の仲間に迷惑をかけているんじゃないかと心配しています。その反面、どうせ僕の気持ちなんて分からないくせにと思うこともあります。家族や友達のありがたみを感じつつも、僕も日々悩みながら生活しているのです。きっとアレルギーをもつ人は僕と同じような悩みをかかえていると思います。

普段の生活では食べられる物が限られているので、僕がアレルギーじゃなかったら食べたい物、したいことをまとめてみました。

【食べたい物】・卵料理、チョコ、ハンバーガー、クリームパンやメロンパンなどのパン系、ラーメン、チーズ、バナナなどです。

【したいこと】・家族でいろんな飲食店に行く、友達とおかしやご飯のシェアなどです。

多少の生きづらさはあると思いますが、新しく食べられる物が増えたり、見つけたりした時に、家族は自分事のように喜んでくれます。みんなにとってはあたり前のことも、僕らにとっては夢のようなことです。

今、日本には食物アレルギーで苦しむ人が人口の1~2%います。きっと彼らも僕と同じように家族や仲間を支えられながら様々な思いを抱えて生きています。そして「みんなと同じ日常を過ごしたい。」そんな憧れをもっています。みなさんの周りにはアレルギーで苦しむ人はいますか。僕の話がそうした人々の思いについて考えるきっかけになればうれしく思います。