

食物アレルギー



アレルギーとは

何らかのアレルギーがある人が増えています

ある特定の物質などが原因で起こる体の反応＝抗原抗体反応のことを言います。



原因となる物質(アレルゲン)はいろいろあり、体の反応・症状も人によって違います。

原因

食べ物、花粉、ダニ、カビ、虫、動物の毛、薬 など

症状

かゆみ、鼻や咳が止まらない、目の充血、腹痛 など

食物アレルギーは

ある特定の食べ物を食べると起こるアレルギーを言い、原因となる食べ物は人それぞれ違います。



すべての年代で発症します。原因物質と症状は、人によってさまざまです。

原因

タイプにより多様性がある(2~3ページに詳しく)

症状

食物アレルギーの基礎知識

- 決まった食べ物を食べる、吸い込む、触ることによって発症する
- 食べ物に含まれるタンパク質の一部が原因になることが多い
- 皮膚、呼吸器、消化器に症状が出る
- 全身症状が急激に出る「アナフィラキシー」で命を落とすこともある
- 子どもの割合が多いが、大人も突然発症することがある
- 6歳以下の約7人に1人が経験している
- 乳児から3歳頃までの発症は、成長に従って治ることが多い
- 幼児期後半(4、5、6歳)から成人の発症は治りにくい

宣言
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 8月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

食物アレルギーの(タイプ別)症状

主なタイプは4つあります。

A 新生児・乳児消化管アレルギー

生後1週間以内が中心

粉ミルクの成分の牛乳が原因で
血便・下痢・嘔吐などの症状が起こる

B 乳児アトピー性皮膚炎

0~1歳が中心

鶏卵・牛乳・小麦・大豆などが原因で
顔や頭にかゆみのある湿疹ができる

C 即時型

乳児から成人まで幅広い世代の
典型的な食物アレルギー

原因となる食べ物はそれぞれ違う

食べた直後~およそ30分以内に、
皮膚の赤み・咳などの症状が起こる

D 特殊型 {近年、急増しているタイプです。}

●食物依存性運動誘発アナフィラキシー

小麦・えび・かになどを食べた後に
運動することで起こる
じんましん・むくみ
喘鳴(喉がゼイゼイする)・呼吸困難

●口腔アレルギー症候群

生の果物や野菜を食べた後、およそ
5分以内に、唇や舌のかゆみ・むくみ・
急激な痛み ほか

! 『アナフィラキシー』について

短時間に全身に激しく起こる
アレルギー症状のことを
アナフィラキシーと言い、右の
ような症状が一度に起こります



- * じんましん、むくみ、皮膚の腫れ
- * 唇の腫れ、口内の違和感
- * 息苦しい、喉が詰まる
- * 喘鳴、咳
- * めまい、動悸、胸の痛み
- * 下痢、腹痛
- * 意識障害、けいれん、血圧低下

重症 = アナフィラキシーショック

重症では命を失う
危険性もあります

過去に小学生が給食を食べた後に
アナフィラキシーショックで亡くなり、
特に注意が求められています

②

原因となる食べ物 『アレルゲン』

食物アレルギーの原因となる物質をアレルゲンと言い、
そのうち発症数が多く、重い症状を引き起こしやすい
ものを『特定原材料』に定めています。

特定原材料7品目

加工食品に必ず表示しなければならないもの
(2020年まで新表示への移行期間)

何が使われているか、見た目にはわかりにくい食品もあるため
必ずアレルゲンを確認できるように表示しています。



鶏卵だけではなく、一般的に
食用に使用される鳥の卵を
原料とする食品

牛乳だけではなく、牛の乳を原料とする食品
(山羊などの乳は含まれない)
◎表示例 『チョコレート(乳成分を含む)』

特定原材料に準ずるもの20品目

表示がすすめられているもの

これらの20品目は、表示義務がないため省略されていることがあります。



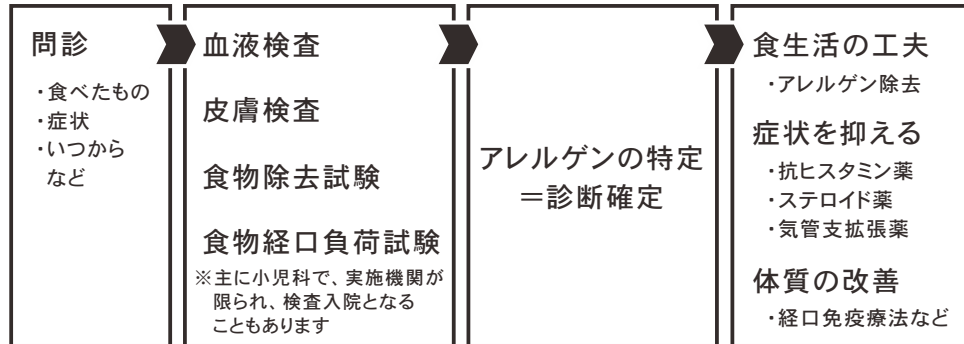
加工食品そのものに入っていない場合でも、同じ工場で作っている
別の食品にアレルゲンが使われていれば、混入する可能性があります。
◎表示例 『本製品は○○を含む製品と同一の工場で作っています』



③

検査と診断・対応


食物アレルギーの疑いがある場合は、アレルギー専門の医師の診察を受けて対応します。




始めに問診で「何を食べた後にどんな症状が出たか」などを伝えてから、血液検査・皮膚検査をします。
 正確な診断のためには、食物除去試験や専門の医療機関での「食物経口負荷試験」を行い、アレルギーは何なのか特定します。

食生活の工夫を中心としたアレルギー除去に取り組み、アレルギー症状を予防します。

！アナフィラキシーショックの時は 応急対応

- 1 救急車を呼ぶ**
 救急です 
 一刻も早く治療が必要です！
- 2 あお向けに寝かせ
足を高くする**

 体はできるだけ動かさない
 嘔吐しそうな時は顔を横に向ける
- 3 意識がない時は
下あごを持ち上げて
気道を確保する**

 あお向けのままで

 緊急時に打つ注射「エピペン」
 …緊急時には保護者や学校の先生が注射できる、アドレナリンの注射薬です。
 あらかじめ用意※しておけば、症状を一時的に抑えることができます。
 ※登録医のいる医療機関で処方してもらい、医師の指示を守って使しましょう。
 エピペンは自分で持ち歩くほか、学校の場合は先生に渡しておくこともあります。

食生活での工夫と配慮

除去 原因となる食品を除去・回避する



アレルギーの正確な診断を受けたら、主治医や栄養士と相談しながら適切な除去食を心掛けましょう。



栄養不足にならないよう、除去はアレルギーのみにしましょう。

除去すべき食品は一人ひとり違います。
 例えば大豆アレルギーでもしょうゆ、みそ、納豆は食べられる場合があります


個々のアレルギー食品と重症度により、経過の観察が必要です。

加工食品は成分表示を確認する



アレルギー例

の場合 …このような食べ物は表示をよく確認しましょう

- | | | |
|--|--|----------------|
| 《洋菓子》
クッキー
ケーキ
プリン
アイスクリーム | 《練製品》
かまぼこ
はんぺん | 《調味料》
マヨネーズ |
| 《食肉加工食品》
ハム
ウィンナー |  | |

医薬品の成分にも注意が必要です。
 卵や牛乳の成分が含まれている薬もあります。
 薬剤師にアレルギーを伝え、必ず確認しましょう。

外食や店舗で調理された総菜は 表示の義務がないため要注意

アレルギー表示もなく、何が使われているかわかりにくい場合注意が必要です

全メニューのアレルギー情報を開示したり、アレルギー表示を独自で行っている店もあります。



補う 不足栄養素は補う

不足してしまう栄養素が摂れる代用食を用意する

乳 アレルゲン例
の場合 …カルシウムが不足する
 《カルシウムを補う代用食》
 しらす干し、ししゃも、干し海老、煮干し、ひじき、いわしの油漬、油揚げ、小松菜、アレルギー用ミルク、豆乳

例 普通牛乳100ml **カルシウム 110mg**
 の代わりに…
 ・ししゃも 1.5尾
 ・ひじき煮物 小鉢1杯

卵 アレルゲン例
の場合 …タンパク質が不足する
 《タンパク質を補う代用食》
 いわし、いくら、あじ、まぐろ、かつお、鶏ささみ、豚ひれ肉、鶏むね肉、きな粉、納豆、豆腐

例 卵M玉1個 **タンパク質 6.2g**
 の代わりに…
 ・豚肉 薄切り2枚程度(30g)
 ・いくら 20g弱
 ・木綿豆腐 1/4丁

小麦 アレルゲン例
の場合 …エネルギーが不足する
 《エネルギーを補う代用食》
 ご飯、餅、米麺、米粉

例 食パン6枚切1枚 **エネルギー 160kcal**
 の代わりに…
 ・ご飯 軽<1杯(100g)
 ・餅 1+1/4切れ程度

給食は、あらかじめアレルゲンを伝えておく

原因となる食品を取り除くだけでなく、
 代わりになる食品を使い、献立を工夫します

給食を作る施設では、おいしさと栄養バランスを損なわない「食品アレルギー対応食」の工夫と配慮が求められています。



こんなことにも 注意しましょう



同じ食べ物でも、その時の体調によってアレルギー症状が出たり、出なかったりします



食べていなくても、アレルゲンを吸い込んだり触れただけで症状が出る場合があります

給食当番、牛乳パックのリサイクル、そば打ち体験 など



同じ調理法や、同じ品名であっても、アレルギー反応が違うことがあります

【自己判断は危険です。管理栄養士や専門の医師に相談しましょう。】



アレルギー例

の場合 …温泉卵、半熟卵 →ゆで卵や卵焼きは大丈夫でも、火加減によって注意が必要

…マヨネーズ

→同名の加工食品でもメーカーによって違う



花粉症の方やゴムアレルギーの方は、果物や野菜でアレルギー症状が出る場合があります

❁ シラカバの花粉症の方はりんご、セロリ、ニンジン、キウイ、マンゴー (口腔アレルギー症候群) 唇や口の中のかゆみ、むくみ、急激な痛みなど



❁ ブタクサの花粉症の方はメロン、スイカ、キュウリ、バナナ (口腔アレルギー症候群)



果物や野菜の中には、花粉アレルゲンと構造が似たタンパク質を含むものがあるためとされています。



❁ ゴムに含まれるラテックスという物質のアレルギーの方はアボカド、くり、バナナ、キウイ (ラテックスフルーツ症候群) 唇や口の中の腫れ、じんましん、呼吸困難、アナフィラキシーなど



医療用ゴム手袋
 ゴム風船

