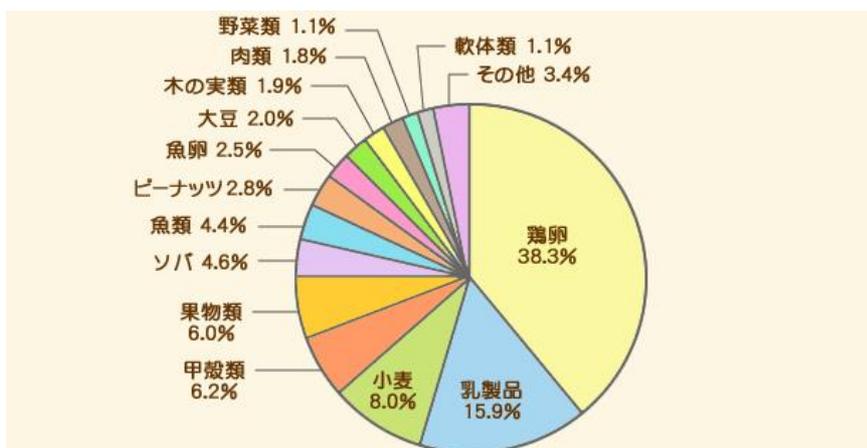


●食べ物アレルギーとは●

多くの場合は「即時型アレルギー」の意味で使われ、食事を摂取してから2時間以内に、蕁麻疹、口唇浮腫、嘔吐、腹痛、下痢・喘息症状などが起こります。血圧が下がって意識が遠のいてしまうアナフィラキシーショックという生命にかかわる状態に至ることもあります。

●主な原因物質●

(H14・17年度 厚生労働科学研究報告；食べ物アレルギーねっと)

全体的にみると、卵・乳製品・小麦の割合が多いですが、年齢が高くなるにつれて甲殻類の割合も高くなり、年齢によって原因となる割合が異なり個人差もあります。

●検査●**①血液検査（血中抗原特異的IgE抗体検査）**

IgE抗体とは、アレルギー反応に関わる物質で血液検査をして、どの食物に対するIgE抗体がどれくらいあるかを調べることにより、原因食物を疑うのに役立ちます。IgE抗体価はその値によって0~6のスコアで表されスコアが高いほど陽性度が強くなりますが、必ずしも診断を確定するものではありません。

②皮膚テスト

原因と疑われる食物の成分を皮膚につけて専用の針で軽く刺激し、その後の皮膚の反応をみる検査です。

③食物除去試験

アトピー性皮膚炎型の食物アレルギーに対し、原因と疑われる食物を1~2週間食べないようにして、症状がおさまるかどうかをみる検査です。食物除去試験で症状がおさまった場合、次の食物負荷試験へと進みます。

④食物負荷試験

原因と疑われる食物を食べてみて、症状が出るかどうかをみる検査です。食物負荷試験には、食物除去試験に続いて診断のために行われるものと、食べられなかった食物が年齢を経て食べられるようになっているかを確認するために行われるものがあります。安全に、正しく検査を行うために、専門医療機関で行うことが望ましいとされています。(かゆみのつぼかゆみ対策サイトより)

●治療●

予防：食物アレルギー症状が出ないようにするためには、正しい診断に基づいた必要最小限の食物除去が基本になります。

症状がでてしまったら：原因食物を誤って食べてしまい、症状が出てしまった場合には、抗ヒスタミン薬の飲薬や、アナフィラキシーショックに対してアドレナリン自己注射薬が使われます。これらのお薬により、アレルギー反応をおさえ、症状をやわらげることができます。症状が出たときの対応については、医師とあらかじめ相談して決めておきましょう。

●対応●

食事後にアレルギー症状と思われる場合は、食物アレルギーが発症していることが考えられます。重症化するケースもあるので早めに受診することが必要です。

その際、食べた食品など発症の記録を出来るだけ細かくメモしておくのと医師にも伝わりやすいです。

[症状チェックシート](#)も参考にしてみてください。

小児の食物アレルギーでは成長とともに軽快・治癒する可能性もあります。

卵、乳、小麦などは入学前に8割程度は反応を起こさなくなることもあります。

しかし個人差はあり、特定の食物アレルギーが長く続く場合があります。ピーナッツ、魚介類、果実、ソバ、種子類のアレルギーは、長く続くアレルギー食品とされています。

個別に経過の観察が必要です。

●こんなところにも・・・●

食べ物アレルギーは食べ物だけ気を付ければ良いと思いませんか？

薬にも卵や牛乳、豚などの食物アレルギーがあると使えないといった薬がたくさんあります。アレルギーを持っている人や、アレルギーが発症した時はその都度、処方箋を発行する医師や薬剤師に相談してください。

また、市販の薬も同様に注意が必要です。

例えば、市販の風邪薬には、卵アレルギーの方が使えない薬などもあるので。

F

症状チェックシート

◆症状は急激に変化することがあるため、5分ごとに、注意深く症状を観察する

◆の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用する

(内服薬を飲んだ後にエピペン®を使用しても問題ない)

観察を開始した時刻(時 分) 内服した時刻(時 分) エピペン®を使用した時刻(時 分)

全身の
症状

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿や便を漏らす
- 脈が触れにくいまたは不規則
- 唇や爪が青白い

呼吸器
の症状

- のどや胸が締め付けられる
- 声がかすれる
- 犬が吠えるような咳
- 息がしにくい
- 持続する強い咳き込み
- ゼーゼーする呼吸

- 数回の軽い咳

消化器
の症状

- 持続する強い(がまんできない)お腹の痛み
- 繰り返し吐き続ける

- 中等度のお腹の痛み
- 1～2回のおう吐
- 1～2回の下痢

- 軽いお腹の痛み (がまんできる)
- 吐き気

目・口・
鼻・顔面
の症状

- 顔全体の腫れ
- まぶたの腫れ

- 目のかゆみ、充血
- 口の中の違和感、唇の腫れ
- くしゃみ、鼻水、鼻づまり

皮膚の
症状

- 強いかゆみ
- 全身に広がるじんま疹
- 全身が真っ赤

- 軽度のかゆみ
- 数個のじんま疹
- 部分的な赤み

上記の症状が
1つでもあてはまる場合

1つでもあてはまる場合

1つでもあてはまる場合

- ①ただちにエピペン®を使用する
- ②救急車を要請する(119番通報)
- ③その場で安静を保つ
(立たせたり、歩かせたりしない)
- ④その場で救急隊を待つ
- ⑤可能なら内服薬を飲ませる

B 緊急性の判断と対応 B-2参照

ただちに救急車で
医療機関へ搬送

- ①内服薬を飲ませ、エピペン®を準備する
- ②速やかに医療機関を受診する
(救急車の要請も考慮)
- ③医療機関に到着するまで、5分ごとに症状の変化を観察し、の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用する

速やかに
医療機関を受診

- ①内服薬を飲ませる
- ②少なくとも1時間は5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診する

安静にし、
注意深く経過観察