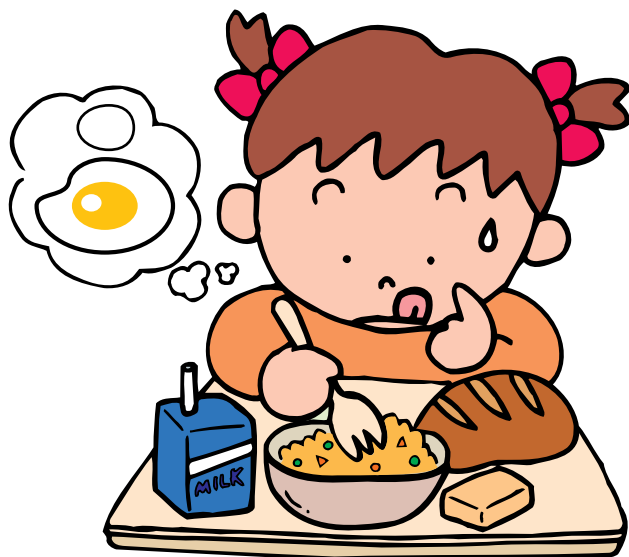


食物アレルギーQ&A

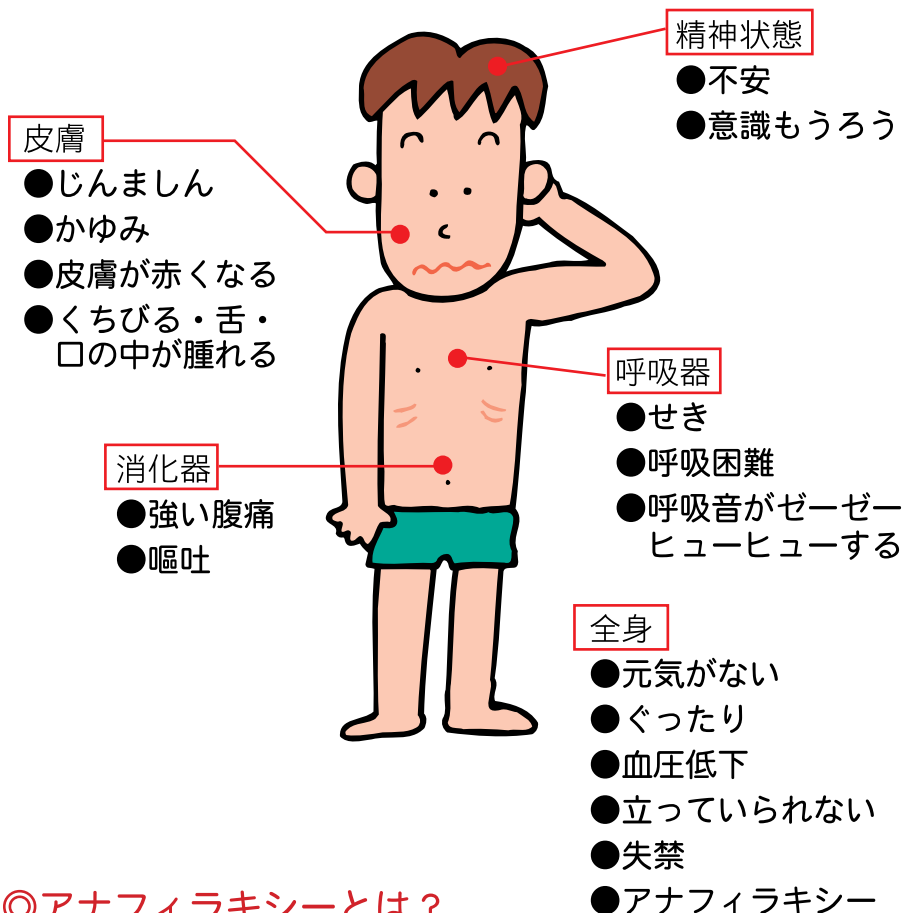


鳥 取 県
鳥取県医師会

◎食物アレルギーとは？

食物アレルギーとは、特定の食物を食べたあとに皮膚・呼吸器・消化器・循環器あるいは全身にアレルギー反応が起こる病気です。

乳幼児では5～10%、学童期では1～3%の子どもたちが食物アレルギーを持っているといわれていますが、成長とともに食べられるようになることが多くなります。



◎アナフィラキシーとは？

アナフィラキシーとは、皮膚・呼吸器や消化器等、全身に複数の強いアレルギー症状があらわれることをいいます。

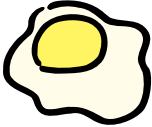
血圧低下や意識障害など、ショック症状に至ること（アナフィラキシーショック）があり、生命の危険を伴う場合もあります。

◎原因となる食物は？

食物アレルギーの原因となる主な食物としては、卵・乳製品・小麦・大豆・エビやカニなどの甲殻類・そば・ピーナッツなどがあげられます。また年齢により原因となる食物には違いがみられます。

乳幼児期は卵・牛乳・小麦が多く、学童から成人期は甲殻類・そば・小麦・魚類・ピーナッツ・果物などが主な原因食物となっています。

主な原因食物



卵



乳製品



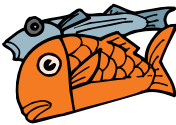
小麦



大豆



甲殻類



魚類



ピーナッツ



そば



果物

◎食物のアレルギー表示

原因となる食品を避けるため、食品の原材料表示を確認しましょう。

表示が義務づけられているもの（7品目）

えび | かに | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生

表示が勧められているもの（20品目）

あわび | いか | いくら | オレンジ | カシューナッツ

キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | ごま | さけ

さば | 大豆 | 鶏肉 | バナナ | 豚肉 | まつたけ

もも | やまいも | りんご | ゼラチン




注) 表示のしかたはいろいろです。

- ◆「卵」のかわりに「エッグ」、「落花生」のかわりに「ピーナッツ」などと表示してあることもあります。
- ◆原因となる食品を含む加工食品が原材料として表示してある場合、食品の名前が表示されないことがあります。（例：「マヨネーズ」と表示してあれば「卵」が表示されないことがあります。）

◎食物アレルギーかな？と思ったら

まずは食事内容と起こった症状を記入した「食物日誌」をつけてみましょう。原因となる食物の特定に参考となりますので、医療機関受診の際に持参しましょう。

〈食物日誌例〉

月／日	月 日 ()		
	朝	昼	夜
食事内容			
症状部位	表 裏 	表 裏 	表 裏 
気がついたこと			

◎治療方法は？

①食事療法

原因となる食物を料理から除く「除去食」です。ただし完全な除去が必要なケースは少なく、十分に加熱したり、食べる量や回数を減らすことで症状が軽くなることもあります。

※自己診断による過度な除去食は、子どもの成長に影響を及ぼす場合があります。必ず医師の指導のもとでおこないましょう。

②薬物療法

症状に応じて、予防薬や症状が現れた際に使用する薬があります。アナフィラキシーを起こす可能性があり、アドレナリンの自己注射（エピペン[®]）の常備が必要となる場合は、医師の指導による使用方法や管理について、十分に把握しておくことが必要です。

◎家庭での食事は？

除去食を行う場合、栄養素の不足を補うため、代替えの食物をとることが大切です。

原因食物	除去する食品例	代替えの食品例
卵	卵、マヨネーズ、アイスクリーム、プリン、かまぼこ・ちくわなど卵白を使用した練り製品、ハム、ウインナー、天ぷら粉、卵がつなぎの麺類、そのほか卵を使用した食品や料理	魚、豆腐、納豆、肉類、シャーベット、ゼリー、せんべいなど卵を使用しない菓子、天ぷら粉の代替えとして片栗粉や小麦粉、そのほか卵を使用しないたんぱく質豊富な食品や料理
牛乳	牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、生クリーム、アイスクリームなど牛乳を使用した菓子、パン、つなぎがカゼインのハム類、そのほか牛乳を使用した食品や料理	魚、豆腐、豆乳、納豆、肉、マーガリン、アレルギー用ミルク、牛乳を使用しない菓子、カルシウムの多い小魚・海草類・小松菜などの食品
小麦	パン、うどん・スパゲティなど小麦粉を使用した麺類、ケーキ・クッキーなど小麦粉を使用した菓子、ルー、そのほか小麦を使用した食品や料理	米、米パン、ひえ麺、あわ、ビーフン、片栗粉、くず粉、コーンスターチ、タピオカ粉
大豆	大豆、豆腐、豆乳、納豆、おから、油揚げ、きなこ、そのほか大豆を使用した食品や料理	魚、肉、牛乳、チーズ、そのほか大豆を使わないたんぱく質豊富な食品や料理

◆加工食品を買うときは、原因食材が含まれていないか原材料表示を確認しましょう。

◆除去食は、かかりつけ医等の医療機関と相談しながらすすめましょう。

◎保育園や学校での対応は？

①家庭と保育園や学校との共通理解

「学校及び保育園生活管理指導表（アレルギー疾患用）」等を主治医に記載してもらい、保育園や学校に提出しましょう。原因となる食物や症状の把握、対応内容の検討、緊急時に備えた体制の整備など、家庭と保育園や学校との協議や共通理解に活用します。

※多くの場合、成長に伴い症状は変化していきます。定期的に受診し、年に一度を目安に「学校及び保育園生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を提出しましょう。

「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」を用いた情報のながれ

保護者

- ・主治医への管理指導表の記載の依頼、学校への提出
- ・管理指導表に基づく、学校との具体的な取り組みに関する協議 など



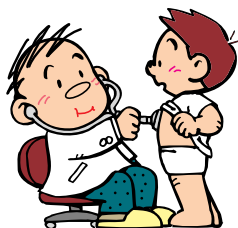
学校・教育委員会

- ・アレルギー疾患のある児童生徒の保護者への管理指導表提出依頼
- ・管理指導表に基づく、具体的取り組みに関する保護者との協議
- ・児童生徒に対する取り組みの実施
- ・緊急時に備えた体制の整備 など



主治医・学校医

- ・管理指導表の記載
- ・専門的観点からの指導
- ・急性発作時の相談 など



学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)



医師の指示に基づいた保護者と学校の共通理解が得られた取り組みの推進

②給食での対応

対応を行うための保育園や学校及び調理場の状況はそれぞれ異なります。現状で行うことができる最良の対応を検討することが大切です。「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」や主治医による「食物除去の指示書」等をもとに、対応内容について協議しましょう。

レベル1：詳細な献立表対応

給食の原材料を詳細に記入した献立表をもとに、保護者や教員が指示、もしくは子ども自身の判断で原因食材を除去しながら食べます。

レベル2：弁当対応

全ての給食に対して弁当を持参する「完全弁当対応」と、対応が困難な料理において弁当を持参する「一部弁当対応」があります。

レベル3：除去食対応

申請のあった原因食材を除いた給食を食べます。

レベル4：代替食対応

申請のあった原因食材を給食から除き、替わりとなる食品を補って提供される給食を食べます。

（学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドラインより）

③周囲の理解

誤食や誤配食、からかいなどを防ぐため、クラスの友だちや保護者にも食物アレルギーについて正しく理解してもらいましょう。

◎食物アレルギー児を持つ親の会

【東部】食物アレルギー児を持つママ&パパの会 LUCE（ルーチェ）

メール：france.zakka-chouchou@ncn-t.net（横原さん）

【中部】パクパクSmile(スマイル)

TEL：080-3876-6084（中村さん）

メール：pakusmile@yahoo.co.jp

【西部】食物アレルギー児の親の会 ナチュラル

TEL：070-5056-4707（前田さん）

メール：fukumama2011@yahoo.co.jp

◎鳥取県内の食物アレルギー対応の主な医療機関

まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

- 以下は診療報酬算定における小児食物アレルギー負荷検査実施医療機関として地方厚生局へ届出をしている医療機関において、掲載への承諾が得られた医療機関を掲載。これ以外にも、負荷試験を実施している医療機関はあります。

平成26年3月末現在 五十音順

【東部】 鳥取県立中央病院

鳥取市江津730 電話：0857-26-2271 (代表)

鳥取市立病院

鳥取市的場1丁目1 電話：0857-37-1522 (代表)

鳥取赤十字病院

鳥取市尚徳町117 電話：0857-24-8111 (代表)

中井こどもクリニック

鳥取市桜谷367-1 電話：0857-30-3888

【中部】 鳥取県立厚生病院

倉吉市東昭和町150 電話：0858-22-8181 (代表)

まつだ小児科医院

倉吉市新町3-1178 電話：0858-22-2959

【西部】 岡空小児科医院

境港市浜ノ町127 電話：0859-47-1234

きむら小児科

米子市皆生3丁目12-1 電話：0859-32-1757

子育て長田こどもクリニック

米子市上後藤7丁目1-58 電話：0859-29-1515

鳥取大学医学部附属病院

米子市西町36-1 電話：0859-38-6552 (小児科外来)

米子医療センター

米子市車尾4丁目17-1 電話：0859-33-7111 (代表)

このパンフレットに関するお問い合わせは
鳥取県福祉保健部健康医療局 健康政策課へ
電話0857-26-7202

※健康政策課、県医師会のホームページからダウンロードできます。

2014年3月作成