保健ノートからのお知らせ

「おかあさんの保健ノート　食物アレルギーのお話し」は、アドレナリン自己注射薬（アナフィラキシー補助治療剤）を製造・販売しているファイザー株式会社の提供により、無償で配布されています。
同社は、食物や蜂毒などが原因のアナフィラキシーによる命の危険を減らすため、アドレナリン自己注射薬の正しい使い方を啓発すると同時に、アレルギーやアナフィラキシーの理解を促進するよう活動しています。

アレルギーやアナフィラキシーに関してのさらに詳しい情報はウェブサイト「アナフィラキシーってなあに.jp」に掲載されていますので、ぜひご参照ください。

http://allergy72.jp/ アナフィラキシーってなあに 検索

おかあさんの保健ノート　食物アレルギーのお話し

発　行　日：2013年11月1日
編集／発行：株式会社アルティナ
〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7
代表：岡田知之
画・デザイン：境由布子（DNA）

「おかあさんの保健ノート」シリーズは、ウェブサイトでご覧いただけます。hoken-note.com

V7-1-13NO800M

©2013 aLTENa

@100

おかあさんの保健ノート

食物アレルギーのお話し

監修：公益財団法人 日本学校保健会
：獨協医科大学小児科　准教授
吉原重美

何を食べたら
アレルギーになるの？

お手元に置いて、いつでもご活用ください。

もくじ

1. アレルギーって何？
2. 食物アレルギーのサイン
3. どんな食べ物がアレルギーになるの？
4. 食物アレルギーは治るの？
5. ひどいアレルギー（アナフィラキシー）
6. 食べ物以外のアナフィラキシー
7. もしアナフィラキシーになったら

トピック：アナフィラキシーのお薬

8. まとめ

「おかあさんの保健ノート」は、わが家の看護師さんとして家族の健康を管理するおかあさんや、その役割を担う人のための保健ノートです。

1

アレルギーって何?

アレルギーといえば、花粉やダニ、食べ物など原因となる物は暮らしに身近なものばかり。しかも、同じように暮らしていてもアレルギーになる人とならない人がいます。では、どうしてアレルギーがおきてしまうのでしょうか?

人の体には、ウイルスや細菌などの有害なモノが入ってきたときに、これらを攻撃して体を守ろうとする「免疫」というしくみが備わっています。ところが、一部の人では、このしくみが過剰に働いてしまうことがあります。食べ物や花粉など人の体に害を与えないモノであっても異物と判断して必要以上に攻撃してしまうことがあるんです。この免疫の行き過ぎた反応で、体に不都合なさまざまな症状を引き起こしてしまうのが「アレルギー」です。本来なら体を守るはずの反応が、自分自身を傷つけてしまうんですね。

なぜ一部の人に、特定のモノに対してのみアレルギーが出るかは、遺伝が関連しているかも含めて、まだはっきりとはわかっていません。花粉症のようにある日突然、アレルギーがあらわれてしまうこともあるんです。

花粉症をはじめアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息などの他、食物アレルギーは、アレルギーの原因物質が体内に入ってから数分～数時間以内という短い時間で症状が出るのが特徴です。

2

食物アレルギーのサイン

食物アレルギーは子どもに多くみられるアレルギーで、80％が６歳までの子どもたちなんです。食物アレルギーは、人によってさまざまな症状があらわれます。そのサインを見逃さないようにしましょう。

皮膚の症状
じんましんやかゆみ、赤みなど。

呼吸器の症状
鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、呼吸困難、ゼーゼー、ヒューヒューなど。

粘膜の症状
口の中がイガイガする、くちびるや口の中、まぶたが腫れる、目の充血や目のかゆみなど。また見た目にはわかりませんが、のどの粘膜も腫れてくることがあります。そうして気道がせばまってくると、オットセイの鳴き声のようなせきや、声がれ、声が出なくなったりすることもあります。さらに症状が進むと窒息することもあり、生命が危険になることも…。

消化器の症状
腹痛や吐き気、嘔吐、下痢など。その程度はさまざま。

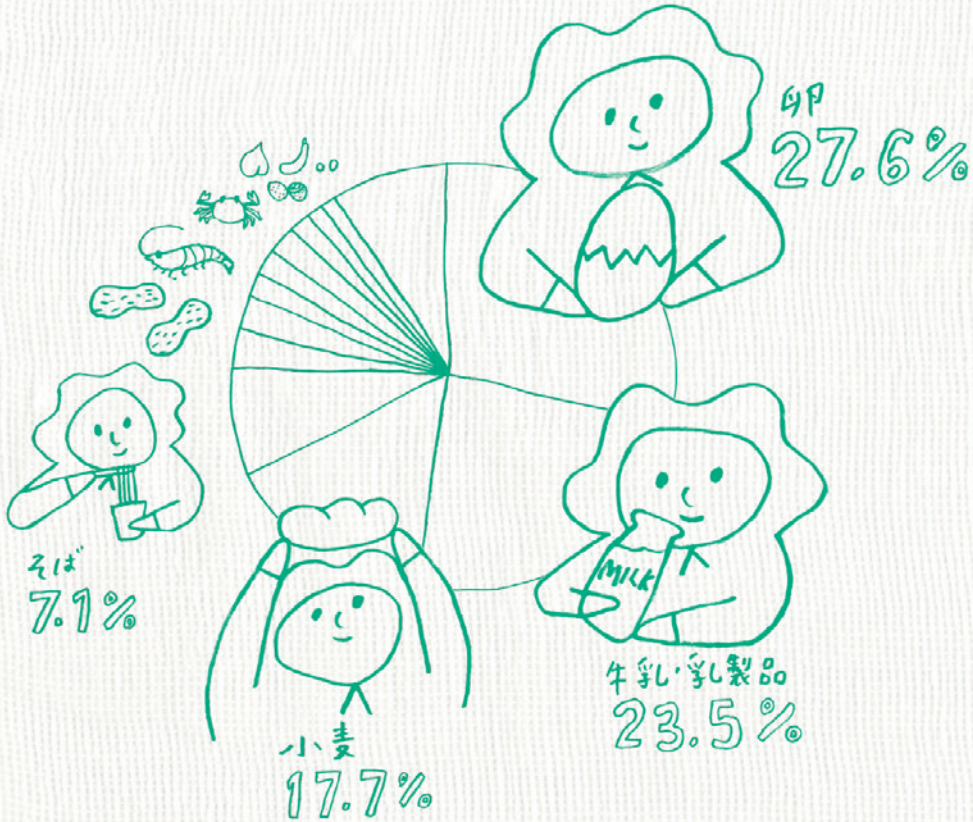
食後１時間以内では、皮膚の症状にあらわれる人が９割近くともっとも多く、次に呼吸器、粘膜、消化器と順に多くみられます。ほかに、不機嫌やイライラ感、不安感、強いだるさや眠気、血圧低下がおこることもあります。

3

どんな食べ物が アレルギーになるの？

食物アレルギーの原因となる食べ物は、卵が27.6％ともっとも多く、牛乳・乳製品23.5％、小麦17.7％と続きます。卵、牛乳、小麦が食物アレルギーの3大原因なんですね。この他にもそばやピーナッツ、えび・かになどの甲殻類、果物、豆類などいろいろなものがあるんです。また、アレルギーの原因になる食べ物は年齢によっても異なり、乳幼児では卵、牛乳、小麦ですが、小学生以降では甲殻類や果物類、小麦などが増えていきます。

ここで注意しなくてはいけないことは、食べた後に症状があらわれたからといって、必ずしもアレルギーとはかぎらないということ。たとえば、牛乳を飲んでおなかがゴロゴロしたり下痢をしたりするのは、牛乳に含まれる乳糖を分解できないために起きる“乳糖不耐症”で、これは牛乳アレルギーとは異なります。自己判断で食物アレルギーと決めつけ、食べなくなってしまうことは、栄養バランスがかたより成長に影響を及ぼしてしまうことにもなりかねませんので、お医者さんに相談することが大切です。



4

食物アレルギーは治るの?

東京都の3歳児健診の調査によると、食物アレルギーの子どもの数は年々増えてきています。ただ、3歳ころまでに発症した場合は成長とともに比較的治りやすいと考えられています。

原因となる食べ物により治りやすさの違いはありますが、卵、牛乳、小麦、大豆は、6歳までに約9割が食べられるようになります。乳幼児期では、消化吸収機能が十分発達していないため、タンパク質がきちんと分解されずにそのまま腸に届いてしまうことがあります。このタンパク質を誤って異物として認識してしまうことが、アレルギーがおきてしまう理由のひとつと考えられています。成長とともに消化吸収機能が発達してくるとアレルギーはおこらなくなり、食べられなかったものも食べられるようになってくるのです。

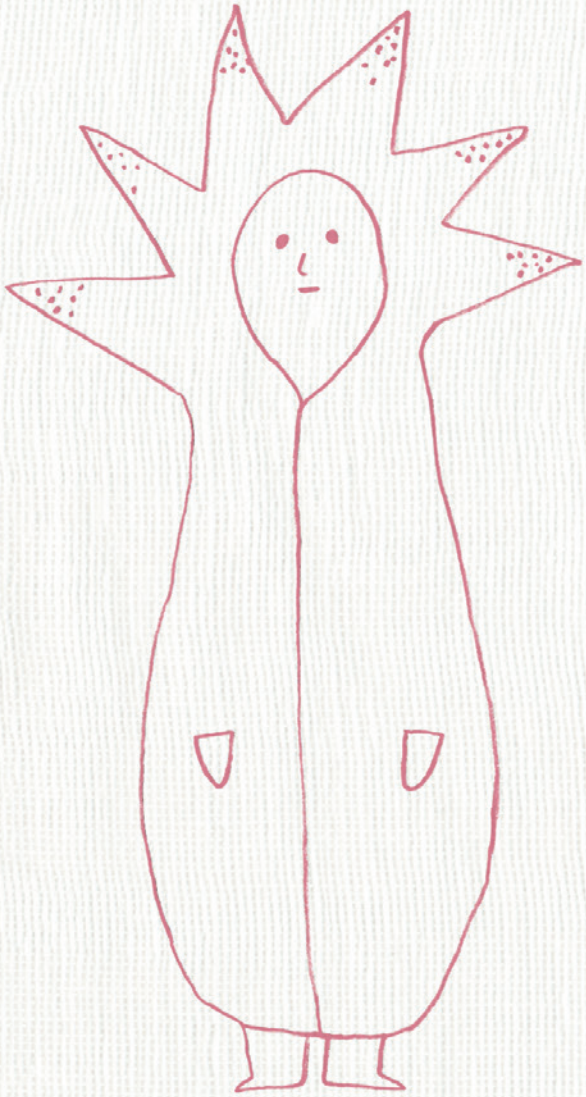
一方、3歳以降に発症した食物アレルギーは治りにくいとされ、20歳以上の大人になっても10人に1人は食物アレルギーを持っているのが現状です。食物アレルギーが治る可能性をより高めるためにも、早めに専門の医師に相談して適切な指導を受けることが大切です。

5

ひどいアレルギー（アナフィラキシー）

アレルギー反応のなかで、アレルギーの原因物質を食べたり、吸い込んだり、触ったりと体に取り込まれた後、すぐに複数の臓器や全身にアレルギー症状があらわれることがあります。これをアナフィラキシーといいます。アナフィラキシーの症状でもっとも多いのは、じんましん、赤み、かゆみなどの「皮膚の症状」。次にくしゃみ、せき、ぜいぜい、息苦しさなどの「呼吸器の症状」と、目のかゆみやむくみ、くちびるの腫れなどの「粘膜の症状」が多くなります。そして腹痛や嘔吐などの「消化器の症状」、さらには、血圧低下など「循環器の症状」もみられ、これらの症状が複数同時に現れてきます。

そして、アナフィラキシーによって症状が急激に変化し、血圧の低下やそれにともなって意識を失うなどのショック状態におちいることがあります。この生命の危険な状態をアナフィラキシー・ショックといいます。アナフィラキシー・ショックはぜん息を持っている食物アレルギーの人に多いといわれており、特に注意が必要です。



6

食べ物以外のアナフィラキシー

アナフィラキシーの原因は食べ物によるものがもっとも多いのですが、他にもハチやクラゲなどの毒性を持った生物、薬、ラテックス（天然ゴム）など日常生活のさまざまなシーンに危険があります。

スズメバチやアシナガバチなどのハチの毒によるアレルギー反応は、刺されてからあっという間に症状があらわれてくるのが特徴です。症状が早くあらわれるほど重い症状になることが多く、時としてアナフィラキシー・ショックをおこしてしまいます。症状があらわれてから15分で命を落とすこともあるんですよ。

また、食べただけではアナフィラキシーをおこさないのに、運動するとアナフィラキシーになる特殊なタイプのアレルギーもあるんです。給食を食べた後の休み時間や体育の時間に強い運動をしているときに「呼吸が苦しい」などの症状があらわれたら、要注意です。

アナフィラキシー・ショックから亡くなってしまう人は、厚生労働省の統計によると毎年40～70人もいるんです。特にハチの毒では重い症状になるまでの時間がとても早いため、治療が間に合わないことが多いのです。速やかな治療が何よりも大切なんですね。

7

もしアナフィラキシーになったら

まず落ち着いて、素早い対処ができるよう正しい知識で備えましょう。

原因物質をとりのぞく
食べ物の場合は、口の中に残っていればすぐに出して水でゆすぎ、手や体についたら、水で洗い流します。
ハチに刺され場合は毒針が残っていても無理に取り除こうとしたり、毒を出すためにつまんだりしてはいけません。逆に、毒そのものや毒針、細菌を体内に押し込んでしまうことがあるので、最寄りの医療機関へ行って処置してもらいます。

症状をおさえるために
急速に重い症状になってしまうことがあるので、症状や程度に応じて適切なお薬を使うことが大切です。
皮膚や粘膜の軽い症状には抗ヒスタミン薬、呼吸器の症状には気管支拡張薬、症状が重くなってくると副腎皮質ステロイド薬などを使います。のどや呼吸器に強い症状があらわれ、アナフィラキシー・ショックにつながる症状が出た場合には、ショック症状を防ぐためのアドレナリン自己注射薬（アナフィラキシー補助治療剤）を用います。あくまでもショック症状を一時的に緩和するためのお薬なので、使用後は、すぐに救急車を呼び、一刻も早く医療機関を受診することが必要です。

急に動かさず、安静な体位をとる
いったんアナフィラキシーの症状が治まっても、時間をおいて再び症状があらわれる場合もあります。しばらくの間は注意深く状態を見守り、医師に相談をしましょう。

トピック

アナフィラキシーのお薬

注射というと、お医者さんが打つものと思っていませんか？アナフィラキシー・ショックのように急激な血圧低下や意識障害をともなうなど命にかかわる症状が出る可能性がある場合、自分で注射する薬（アドレナリン自己注射薬）が処方されます。症状が進むのがとても早いので、お医者さんに行くまでにアドレナリン注射を打てないことがほとんどだからなんです。

過去にアナフィラキシーの原因となった食べ物を誤って食べたときや、ハチに刺されて明らかな異常を感じたとき、息苦しさ（呼吸困難）やのどがしめつけつけられる感じがしたときは、アドレナリン自己注射薬を打つタイミングです。太ももの外側に注射します。基本的には自分で注射する薬ですが、自分では注射できないくらい悪い状態になってしまった時は、人命救助の目的で救命救急士や学校の先生が本人にかわって注射します。※過去にアナフィラキシー・ショックをおこしたことがあったり、おこす危険性がある場合には、普段からアドレナリン自己注射薬を携行し、主治医からしっかりと指導を受けておくことが大切です。

※保育所および学校において緊急の場に居合わせた関係者が、アドレナリン自己注射薬を使用できない状況にある本人のかわりに注射することは人道上許される。
2009年3月より、アナフィラキシーショックで生命が危険な状態にある傷病者が、あらかじめアドレナリン自己注射薬を処方されている場合、救急救命士はこれを業務として使用することが可能となった。

「食物アレルギーの診療の手引き2011」検討委員会：厚生労働科学研究班による「食物アレルギーの診療の手引き2011」より抜粋
http://www.allergy.go.jp/allergy/guideline/05/05_2011.pdf
2013/2/25参照

8 まとめ

- 食物アレルギーのサインを知っておこう
- アレルギー症状が出たら、まずお医者さんの診断を
- 食物アレルギーが出やすい食べ物を覚えておこう
- アナフィラキシーについてきちんと理解し、正しい対応を

学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）について

食物アレルギーによる事故を防ぐためには、保護者と学校、主治医の連携・協力がとても重要です。学校生活管理指導表は学校生活の中で特別な配慮が必要な児童生徒が提出するものです。保護者が主治医に記入してもらって学校に提出し、それをもとに学校関係者と保護者が話し合って学校での対応を決めるようにしています。食物アレルギーは年齢とともに治ったり、別の原因物質に反応しはじめることもありますので、毎年診断を受けて学校生活管理表を更新していくようにしましょう。詳しくは学校や自治体の教育委員会へお問い合わせください。