

食物アレルギー

～食事で気を付けることは？～



茨城県立こども病院

森山 理恵

食物アレルギーとは

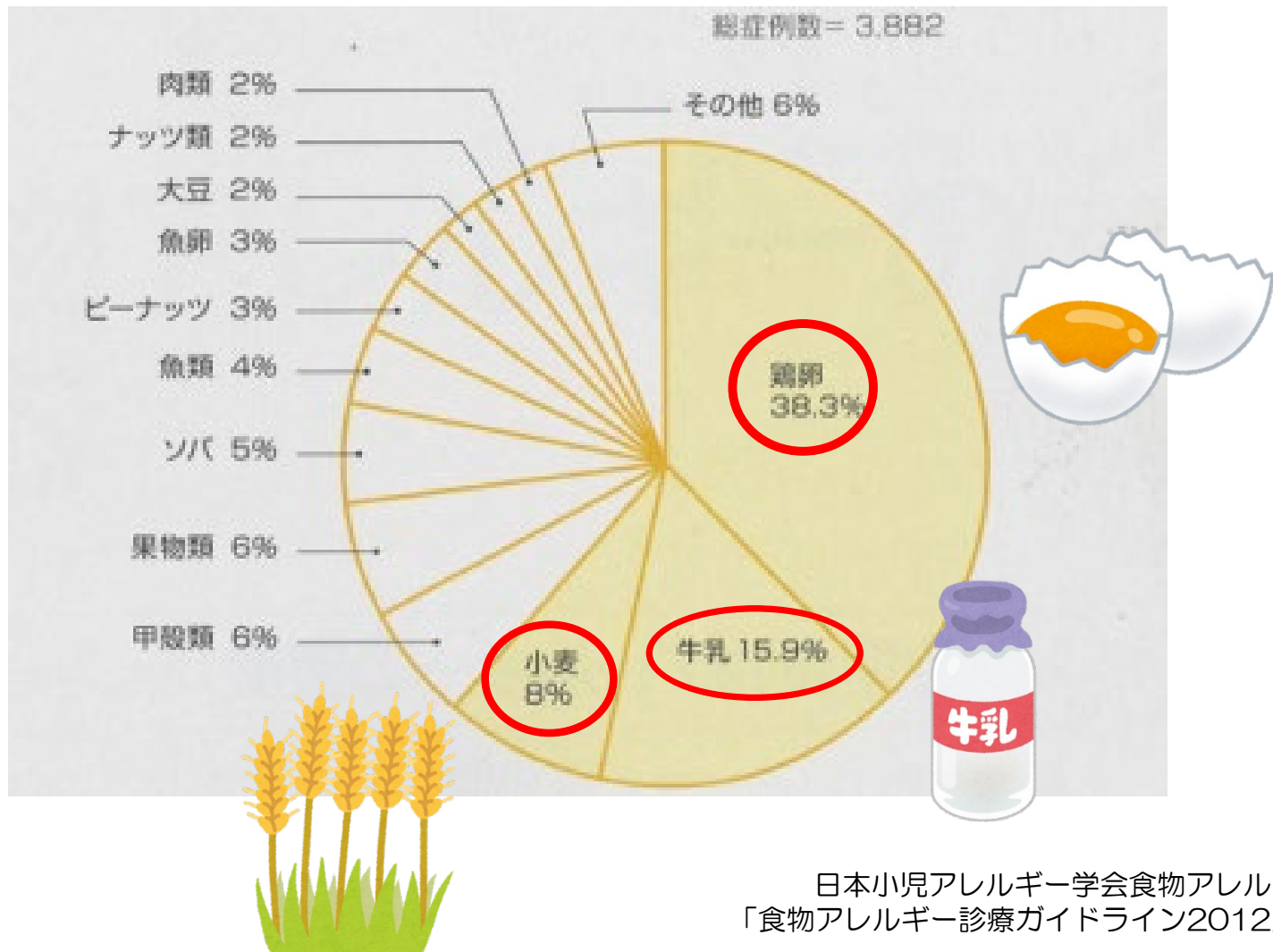


定義

「食物によって引き起こされる
抗原特異的な免疫学的機序を介して
生体にとって不利益な症状が
惹起される現象」

体を守るはずの免疫反応が
過剰に反応して起こる有害な症状

食物アレルギーの原因食物



日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会
「食物アレルギー診療ガイドライン2012」より引用

年齢によって原因となる食物がかわります

年齢群	0歳	1歳	2.3歳	4～6歳	7～19歳	20歳以上	合計
症例数	1270	699	594	454	499	366	3882
第1位	鶏卵 62.1%	鶏卵 44.6%	鶏卵 30.1%	鶏卵 23.3%	甲殻類 16.0%	甲殻類 18.0%	鶏卵 38.3%
第2位	牛乳 20.1%	牛乳 15.9%	牛乳 19.7%	牛乳 18.5%	鶏卵 15.2%	小麦 14.8%	牛乳 15.9%
第3位	小麦 7.1%	小麦 7.0%	小麦 7.7%	甲殻類 9.0%	そば 10.8%	果物類 12.8%	小麦 8.0%
第4位	—	魚卵 6.7%	ピーナツ 5.2%	果物類 8.8%	小麦 9.6%	魚類 11.2%	甲殻類 6.2%
第5位	—	—	甲殻類 果物類 5.1%	ピーナツ 6.2%	果物類 9.0%	そば 7.1%	果物類 6.0%
第6位	—	—	—	そば 5.9%	牛乳 8.2%	鶏卵 6.6%	そば 4.6%
第7位	—	—	—	小麦 5.3%	魚類 7.4%	—	魚類 4.4%

どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

- 1.食品購入時は**原材料表示**を確認
- 2.調理の順番
- 3.料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 4.食事中の食べこぼしに注意
- 5.食べ残しやごみの後片付けにも注意



1.原材料表示（アレルギー物質の表示）

表示義務のあるもの：7品目

患者数が多い
重篤度が高い

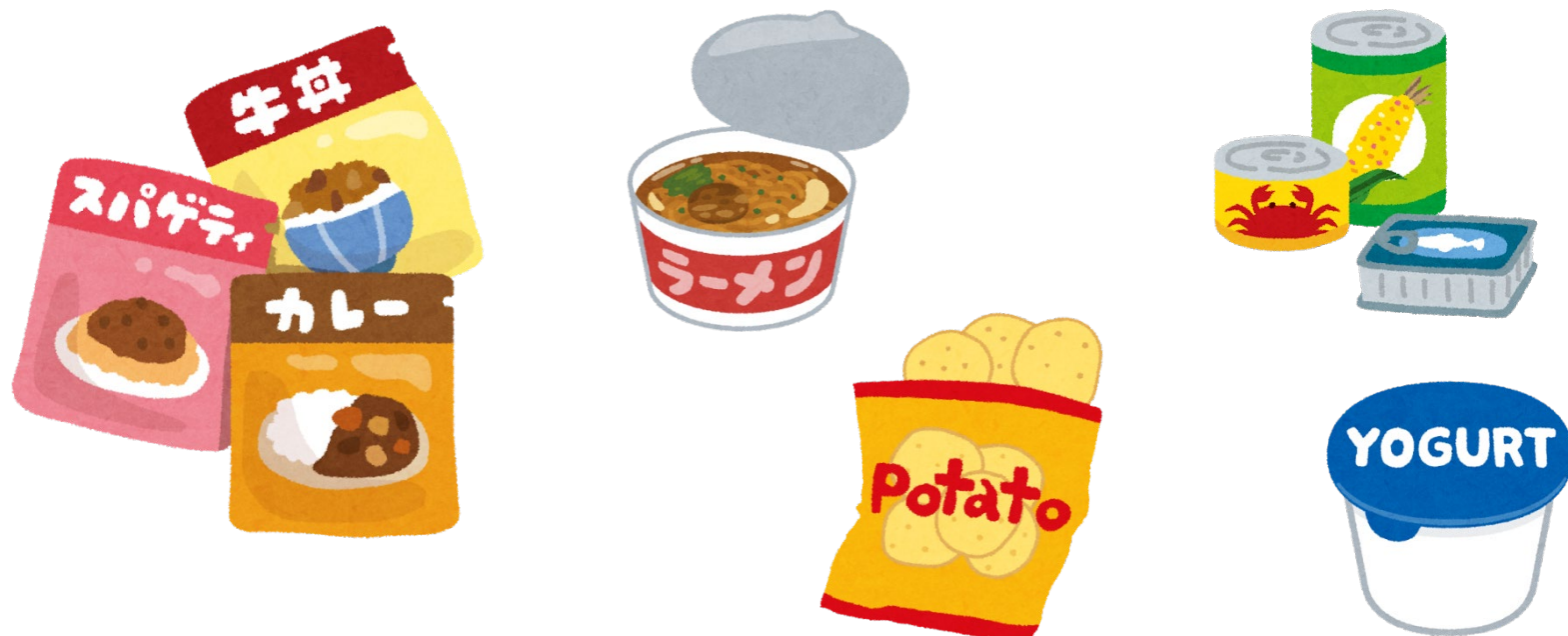
卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

表示が推奨されているもの：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、ゼラチン、大豆、
鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、
やまいも、りんご

表示の対象

あらかじめ容器包装されているもの、
缶やビンに詰められた加工食品



2. 調理の順番
3. 盛り付けの工夫



家族全員の食事を作る場合



先に食物アレルギーに対応した料理を作る



本人専用の器に盛り付けておく

※外れるおそれのあるものだけを目印にしない！



家族の分を調理する



4. 食事中の食べこぼしに注意

5. 食べ残しやごみの後片付けにも注意

ヒヤリハット事例を紹介します



①兄がこぼした卵焼きを食べてしまって・・・

②まさかゴミ箱をあさるとは・・・

③カフェオレのスプーンに牛乳が残っていて・・・

どのようなことに気を付ければいいのか？



外食、親戚・友人宅等では

- 1.食物アレルギーであることを伝える
- 2.事前にメニューの原材料を確認する
- 3.原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 4.内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 5.事前に緊急時の対応を確認する

1. 食物アレルギーであることを伝える
2. 事前にメニューの原材料を確認する

ヒヤリハット事例を紹介します

①お土産の原材料表示を確認しなかったために・・・

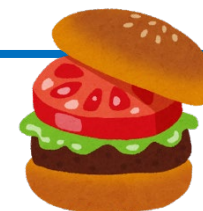
②外食時、鴨肉だから大丈夫だと思ったら・・・



3.原材料が分からない食品は食べさせない

表示対象外

レストランやファーストフード店



量り売りのお惣菜



店内で調理するお弁当やパン



4.内服薬や注射薬を持たせておく



5.救急病院の有無を確認しておく





ご静聴
ありがとうございました！