

食物アレルギー

I 食物アレルギーってどんな病気？

1 食物アレルギーって？

僕は、そばアレルギーなんだ。小さいときにおそばを食べて、口の中がピリピリして喉がかゆくなり、全身にじんま疹がでて、その後息苦しくなって病院へ運ばれ、とっても不安になった。

生クリームいっぱいのケーキを食べたい！



私は、牛乳アレルギー。牛乳を飲むとじんま疹がでるの。小さいときは牛乳の入っているものを、全て食べられなかったよ。今は牛乳が少し入っているビスケットなどは食べられるようになったの。でも、手にかかったらじんま疹がでるよ。

人間は、身体の中に異物が入ってくると、**免疫反応**が働いて異物（抗原）を排除して自分の身体を病気から守っている。**アレルギー**は、体を守るはずの**免疫の働きが過敏・過剰**に働いて、身体にとって不利益な症状がでることをいう。食べ物（蛋白）でアレルギーが出るので、**食物アレルギー**という。例えばそばアレルギーの人は、そばを食べると、そばの蛋白を異物（**アレルギー**）だとおもって**免疫が過剰**に働き、咳や息苦しき・下痢・嘔吐・じんま疹などさまざまな症状をひき起こす。

<食物によって身体に不利益な反応を起こすもの>

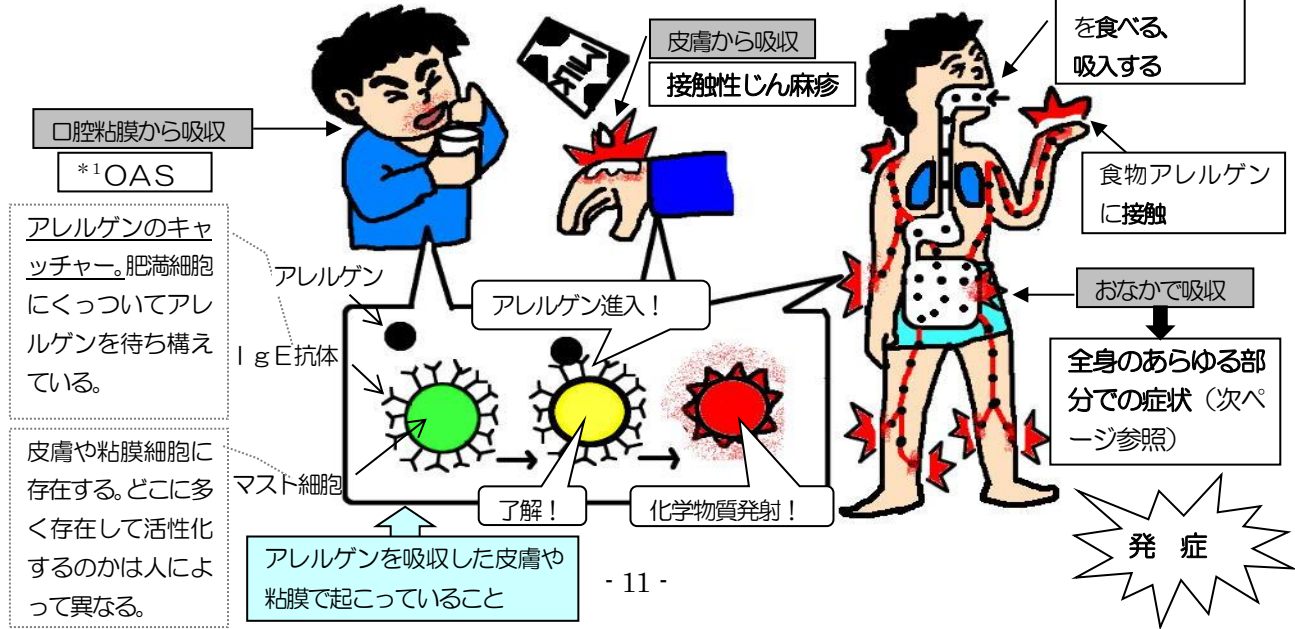
食べ物を食べた後に、お腹が痛くなって下痢をしたり、じんま疹(不利益な反応)がでたからといって、**食物アレルギーとは限りません。**

※乳糖不耐症の人は、牛乳で下痢をします。

免疫反応が関係しない			免疫反応が関係する
食中毒など 細菌毒素、自然毒などで毒が体内に入ることによって起きる。	食物不耐症 (代謝異常・仮性アレルギー等) 体質的に分解できずに下痢などを起こす病気。	心理的反応 本人の思いこみで特定の食物で異常症状が出ることもある。	食物アレルギー 特定の食物蛋白に対する過敏な免疫反応によってひき起こされる。

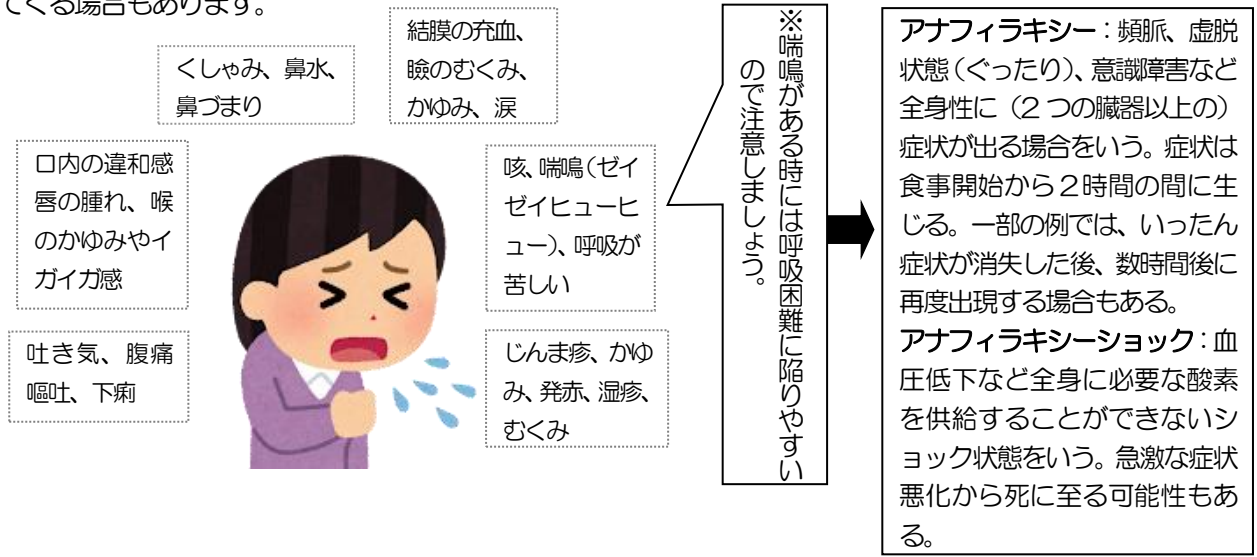
2 どうして起こるの？

食物アレルギーの人は、食物アレルギーになりやすい体質（アトピー素因）をもっており、外から侵入する異物（食物アレルギー）に対してIgE抗体を作りやすいという体の特徴があります。



3 どんな症状がでるの？

食物アレルギーの症状は、軽症から重症まで、出現する症状も急性から慢性までいろいろあり、同じ物を同じように食べても同じ症状がでるとは限りません。また、1つだけでなく、いくつかの症状が重なり合っ出てくる場合もあります。

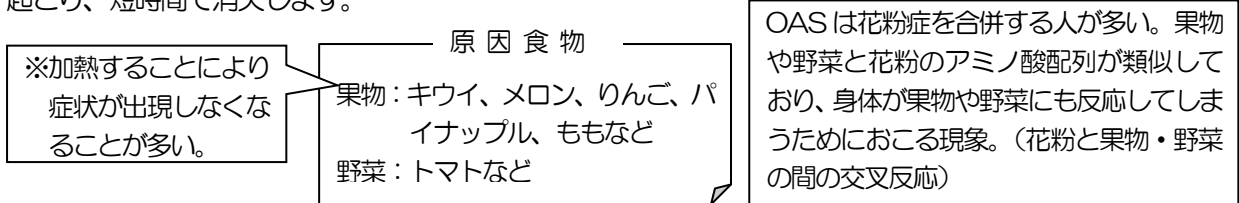


★即時型以外のアレルギー形態

口腔アレルギー症候群 (OAS oral allergy syndrome)

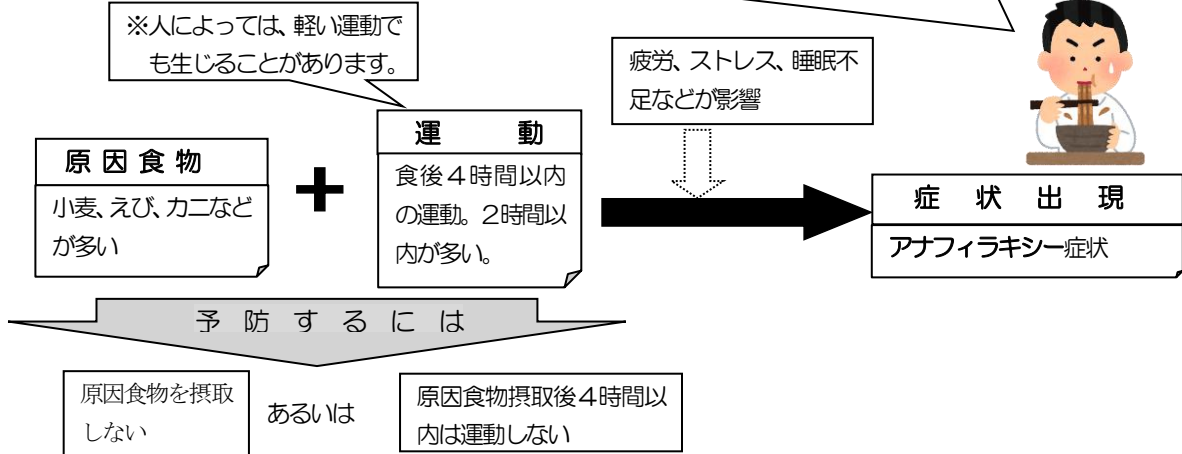
※アナフィラキシー症状の前駆症状として出現する場合もあり、注意が必要。

口腔粘膜の接触性じんま疹で、食物摂取後15分以内に唇、口の中・のどのかゆみやヒリヒリ感・むくみが起こり、短時間で消失します。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー (FDEIA food-dependent exercise-induced anaphylaxis)

期末テストが終わった。大好きなカレーうどんを食べて、クラブでおもいきりサッカーをした。そうしたら、喉がかゆくなって、じんま疹が広がった。変だと思っていたら、次第に息がしにくくなってきた。保健室に行ったら、すぐに病院に運ばれたんだ。そこで、食物依存性運動誘発アナフィラキシーっていわれたんだ。ある特定の物を食べて、激しい運動をしたときにアナフィラキシー症状が現れることがあるんだって。今まで、こんなこと起こったことなかったんだよ。



消化管アレルギー（非IgE依存性食物アレルギー）

IgE抗体を介さない食物アレルギー。頻度は少なく、多くは幼児期に治癒することが多いが、まれに学童期まで長引くことがある。症状の多くは消化器に限定されるが、激しい嘔吐、下痢、血便などをきたす結果、脱水など重篤な症状に至る場合もあり厳密な除去が必要となる疾患である。今後学校に提出される書類においても、非IgE依存性食物アレルギーや消化管アレルギーとして記載されるものが増加することが予想される。

4 症状はいつ頃での？（症状発現時間による分類）

- 即時型反応 — 摂食後2時間以内の反応をいい、急速かつ強く現れる反応が多い。アナフィラキシー、食物依存性運動誘発アナフィラキシー、口腔アレルギー症候群もこれに分類される。
- 非即時型反応 — 遅発型：摂食後4～8時間に生じる反応 } 症状は軽いが、消失するまでに
 遅延型：摂食後24～48時間に生じる反応 } 長引く事が多い。

*即時型の後、数時間後に遅発型をみることがある。
 *即時型がなく、遅発型だけ現れることもある。

※治ったと思って、再び症状が出ることもあるので、注意して観察しましょう。

5 どんな食べ物でアレルギーが起こるの？

年齢別原因食品（アレルゲン）

年齢 (人数)	0歳 (1,356人)	1,2歳 (676人)	3-6歳 (369人)	7-17歳 (246人)	18歳以上 (117人)
1位	鶏卵 (55.6%)	鶏卵 (34.5%)	木の実類 (32.5%)	果物類 (21.5%)	甲殻類 (17.1%)
2位	牛乳 (27.3%)	魚卵類 (14.5%)	魚卵類 (14.9%)	甲殻類 (15.9%)	小麦 (16.2%)
3位	小麦 (12.2%)	木の実類 (13.8%)	落花生 (12.7%)	木の実類 (14.6%)	魚類 (14.5%)
4位		牛乳 (8.7%)	果物類 (9.8%)	小麦 (8.9%)	果物類 (12.8%)
5位		果物類 (6.7%)	鶏卵 (6.0%)	鶏卵 (5.3%)	大豆 (9.4%)

※乳幼児の場合、消化管や免疫反応が未発達でたんぱく質の消化吸収が不十分なために起こるアレルギー反応が多い。成長と共に80～90%は、自然に治まっています。（自然寛解）

※学童・成人になってから発症した場合は、治りにくいといわれています。

出典：今井孝成ほか. 消費者庁「食物アレルギーに関する食品表示に関する調査研究事業」。平成29（2017）年即時型食物アレルギー全国モニタリング調査報告書, アレルギー, 2020.

<アナフィラキシーを誘発しやすい食品>

牛乳、卵、小麦、ピーナッツ、魚類が多い。そのほか、ナッツ類、そば、ごま、肉類、大豆、果物類など。

6 食物アレルギーだとどうしてわかるの？

確定診断は経口負荷試験で！！

※「一度食べて気分が悪くなったから」「血液検査で反応が出たから」という単発の理由だけでは確定診断といえません。このような経過を経て診断を得ます。

- ① 問診・食物日記 … 食べた物・症状・時間を記した日記で把握し、食物と症状の相関を知る。
- ② アレルギー的検索 … 血液検査や皮膚テストで、食物に対してのアレルギー反応を示すか調べる。
→原因食物の推定 … ①、②の段階では食物アレルギーの原因と確定できない。
- ③ 食物除去テスト … 原因と推定される食物を食事のメニューから一定期間除去し、症状が改善されるかどうかをみる。症状が軽快したらその食物を原因食物とみなすことができる。
- ④ 食物経口負荷テスト … アレルギー症状が改善している状態で、再度原因と推定される食物を食べてみる。症状が出たときは、その食物を原因食物と確定できる。
(必ず医師の監視下)

※このテストができる医療機関が少ないため、②や③で診断される場合も多い。テスト可能な医療機関で受けましょう。

7 どんな治療をするの？

自宅では → 必要最低限の除去

学校では → 原因食物の除去

補助的に薬物を使用することもある。

- 日常に用いるもの：アレルギー症状の出現を抑えるため
- 緊急時に用いるもの：アレルギー症状が出現した時にその症状を改善するため（緊急時の対応はP18）

II 食物アレルギーの原因食物(アレルゲン)の除去について

1 原因食物を除去するとき大切なことは？

正しい診断に基づいた必要最小限の除去

※解除するときも、医師と十分に相談しながら進めましょう。

- ☞ 除去の程度、いつまで除去するか。
 - 完全除去：アレルゲンが含まれている全ての食品を除去。
また、抗原が似ている交叉反応が強い食品も除去。
 - 部分除去：完全に除去する必要がない場合には、加熱してアレルゲンの作用を弱めたり、アレルゲンの成分を分解したり除去をした低アレルゲン食物を使う。
- ☞ 成長・発達に配慮し、栄養バランスを考える。







2 原因食物の除去にあたって

栄養士さんと相談されることでより理解が深まります。

(1) 加工食品は表示をみてね！（“食品衛生法”平成14年4月～制度化、現在は食品表示法に変更）

加工食品に含まれるアレルギー表示

(対象：容器包装の加工食品のみ。店頭販売やその場での包装・外食は表示されない。)

特定原材料（表示の義務）7品目			
卵 	牛乳 	小麦 	特定原材料に準ずるもの（表示の推奨）21品目 アーモンド、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、豚肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、まつたけ、もも、やまいも、りんご
そば 	落花生 	えび 	

(2) 加熱などで食べることができるようになる食品もあるよ！（主治医と相談してみてね）


加熱 … (例)卵：生より半熟、半熟よりゆでた物
発酵 … 納豆、醤油、みそ
干物 … 丸干し
人工的に蛋白を細分化したもの…牛乳：アレルギー用人工乳(脱脂粉乳)

(3) 代替食品の利用も考えてね

- ① 類似食品：比較的アレルギー性が低い材料を使い、元の食品に似せて製造されたもの。
アレルギー用醤油、味噌、油、パンなど
- ② 低アレルギー食品：アレルギーの活性を低減化し、摂取してもアレルギー症状を誘発しない
目的で作られた。アレルギー用粉乳、酵素処理米など

3 食物だけでなく、薬に含まれる食物アレルギーもあるよ

卵	・・・風邪薬、一部の点眼剤
牛乳	・・・止痢剤、一部の整腸剤、吸入薬
ゼラチン	・・・カプセル剤



※インフルエンザワクチンは鶏卵が微量に含まれていますが、ほとんどの児は問題なく接種できます。主治医と相談してみてください。

Ⅲ 学校ではどんなことに気をつけるの？

「食物アレルギーは好き嫌いではなく、病気の一つであること」「多くの人にとって何でもない食べ物が僕にとっては命に関わるかもしれないこと」をわかってほしいな。

牛乳きらいだけど、僕は我慢して飲んでるんだから「Aくんも我慢して牛乳飲めよ。」って思ってたんだ。先生から話を聞いて、好き嫌いではなく病気で飲めなかったんだってわかったよ。



大切なこと
食物アレルギーの正しい理解と適切な配慮
本人・保護者の気持ちの理解
他の児童生徒への指導

※症状が出たときに先生に言いやすい雰囲気をつくっておくことも大切です。



保護者の気持ち

- ・アナフィラキシーの経験からくるぬぐいきれない不安
- ・予測不可能な誤食、周囲の無理解によるしんどさ
- ・他の子どもと同様の集団生活を体験させたい
- ・見通しの不透明さからくる不安
- ・我慢をさせているという思い

神経質すぎるんじゃないといわれるけど、目の前で子どもがアナフィラキシーショックを起こし、見る見る間に命の危険にさらされていく...そんな経験をしたら神経質にならざるを得ないのです。



1 必要な情報の把握

保護者や主治医から得た正確な情報を学校職員全体で共通理解し、緊急時の対応についても対策を立てておくことが大切です。

学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）や医師の指示書・診断書を基に確認が必要。（最低でも年に一度更新）

- ① 原因食物：除去しないといけない食物があるかどうか（最新の情報・除去の根拠を確認）。
- ② 給食の対応：除去が必要な場合は、必要な除去食の内容を確認。（不必要な食物除去を避ける）
- ③ 症状：局所にするのか、全身にするのか。アナフィラキシーを起こしたことがあるか。症状が現れるまでの時間や運動との関連の有無について。
- ④ 緊急時の対応：主治医や救急病院、緊急連絡網、特にアナフィラキシーの対応の体制など。
- ⑤ 学校生活上の配慮

2 給食の時には

大切なこと

- ・ 「対応できる内容」と「対応できない内容」について保護者に正確に伝え、保護者と共に子どもにとってよい方法を検討すること。
- ・ 本人に具体的な対策を伝え、理解を図ること。
- ・ 一緒に給食を食べる他の児童生徒へ説明すること。
- ・ 安全配慮だけでなく、みんなと一緒に食べられる場を工夫すること。

※重篤なアレルギー反応が出る食物に対しては、厳格に摂取制限をしなければなりません。

(1) 保護者の情報および主治医からの指示書や診断書をもとに、給食の対応を検討します。

- ①調理段階で、原因食品を除去したり、代替食品を準備したりする。
- ②献立の中から原因食品を避けて、残りを食べる（それに変わる食品を持参する場合もある）。
- ③給食を中止して、お弁当持参など。

(2) 配慮すること

給食を食べる場合

- ・ 献立表をあらかじめ配布し、除去する食品を保護者と確認しておく。(②の場合)
- ・ 微量でもアレルギーを引き起こす時は、調理器具を介した微量混入を避ける。
- ・ 誤配がないような工夫。
 - ・ トレイに名前を記入・色分けする。
 - ・ 配膳後も本人分であるかを確認。
 - ・ 食事中及び食後の観察など。

お母さんが、給食の献立と同じようなお弁当を作ってくれるんだ。



食べる前にはレンジで温めてみんなと同じ食器に移してもらえらんだよ！ホカホカのお弁当うれしい

お弁当持参の場合

- ・ 衛生的な保管場所の確保（夏場は冷蔵庫に保管など）。
- ・ 食べる前にはレンジで温める。
- ・ みんなと同じ食器に移して食べるなど

その他

- ・ 微量でも症状がでる時は、他児の食物が身体にかからないようにする。
(隣の子が牛乳を開けるときに、牛乳がとんで手にかかり、かゆくなったことがある)
- ・ 給食当番のときに、アレルギーが接触しないように配慮するなど。

3 学習活動での対応

学校給食以外に、調理実習など食べ物に関する学習活動、教材教具、修学旅行等でも配慮する必要があります。

食に関する教育活動

あらかじめ保護者・本人に献立を見せて、調理実習に参加できるかどうかできないところ、飲食できるかできないかなど検討しておく。（*給食の項を参照）

禁止されている食品を避けた献立を考えるようにしています。代用品を使用し工夫しています。



おもちゃつき大会のときは、ジャガイモもちを作ってもらって、焼いて食べたよ。



買い物に行ったとき、加工品は原材料を見るようになったよ。



教材教具

小麦粘土や牛乳パックなどアレルギーが含まれている場合は使用を避ける。

- スープを作るとき、牛乳禁→豆乳使用
- 醤油を使用するとき、大豆禁→米醤油使用
- メニューを複数用意し、食べられるものを選択してつくるなど



同じ素材でも、作り方を工夫すれば、みんなと一緒に食べられたよ。食べられないものがあるというより、食べられるもの考えることができたよ。

修学旅行等の行事

食事の詳細を問い合わせ、食物アレルギーに対応できるかどうか確認をとる。食物に関しては、保護者任せにしない。そばアレルギーがある場合は、そば枕を除去してもらう。緊急時の対応も関係者・保護者で確認しておく。

児童生徒の対応、電話連絡など役割分担を明確にし、事前に緊急事態への具体的な訓練をされることをおすすめします。

食物依存性運動誘発性アナフィラキシーの予防（P12 参照）

小麦禁で、お昼のカレーが食べられなかったため、アレルギー対応のレトルトカレーを持って行ったよ。



そば禁なんだ。だから、親子丼を食べたんだ。丼とおそばの食器を一緒に洗うんだって。だから、学校から食器を持っていったんだ。（微量混入を防ぐため）

4 緊急時の対応

原因食物を食べてしまったとき、接触してしまったときには迅速な対応が必要です。

