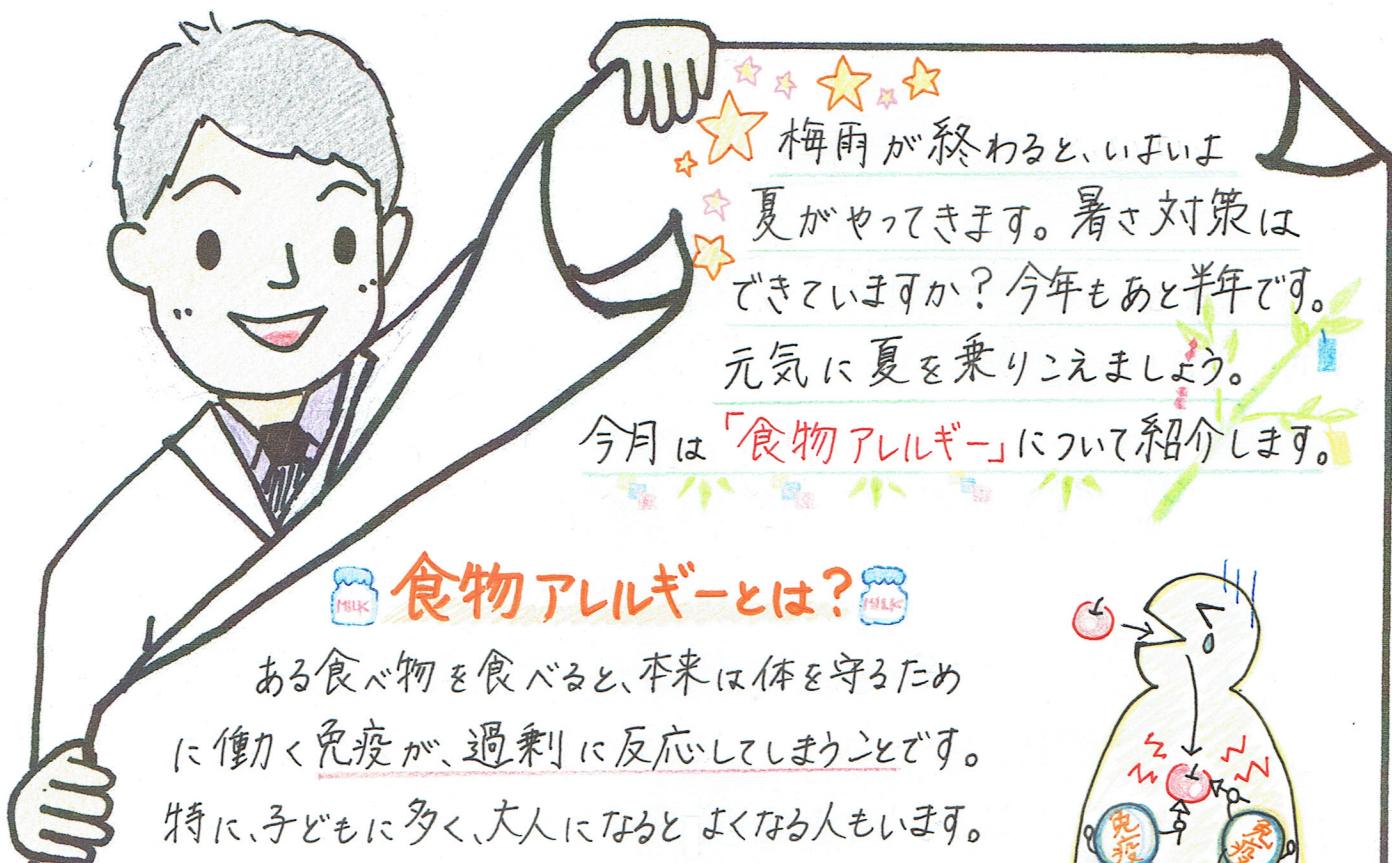


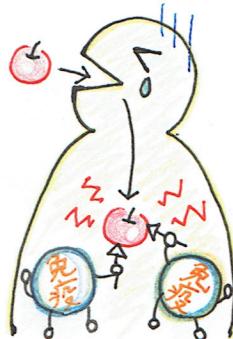
7月

# 知っておこう! 食物アレルギー



## 食物アレルギーとは?

ある食べ物を食べると、本来は体を守るために働く免疫が、過剰に反応してしまうことです。特に、子どもに多く、大人になるとよくなる人もいます。食中毒や、牛乳を飲むとお腹が痛くなる(乳糖不耐性下痢症)などは含まれません。原因も症状も様々です。食べた後、何度もくり返し「おかしいな?」と思いつかがあれば、医師に相談してみましょう。



## 食物アレルギーの症状は?

**皮膚** ↗ 1番多い!!

じんましん、かゆみ

赤み、ぶつぶつ

**全身**

アナフィラキシー

(アレルギーの症状が強く出る。  
ぐったりする、意識をなくすなど)

➡ すぐに病院へ!!

**粘膜**

目: かゆみ、充血、まぶたの腫れ

口: 脣や口の中の腫れ、イガイガ

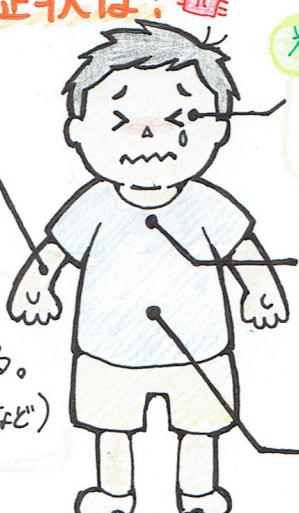
**呼吸器**

くしゃみ、鼻水、せき

呼吸困難、ガラガラ声

**消化器**

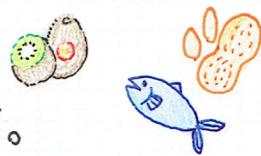
腹痛、下痢、吐き気  
むかむかする



# 食物アレルギーの原因って？

★人によって様々なのもちろん、運動や薬が関わり、複雑な場合も！★

特に頻度が高いのは、卵、牛乳、小麦、そば、えび、かに、ピーナッツなどです。これらの食品は、加工食品のアレルギー表示が義務付けられています。



他にも、野菜や果物、魚なども原因になります。

## どんな検査をするの？

- ・血液検査
- ・皮膚テスト（アレルギーの原因を肌につけてみる）
- ・食物除去テスト（原因かもしれない食物を食べないようにして様子を見る）
- ・食物経口負荷試験（実際に食べてみて様子を見る）など。



## 対策はどうするの？

★まずは、医師に相談して、アレルギーの原因を知りましょう★

（原則：正しい診断に基づいて、必要最底限に原因を取り除く）

- ①「これも心配…」「食のため…」といつて、必要以上に除去しない！
- ②食べられる範囲の量は食べてOK！



治せる薬はないの？

薬はあくまで補助療法です。  
症状を抑えるために使います。



離乳食を遅らせても、アレルギーが出にくくなることはありません!!

## \* 研究中!! 経口免疫療法とは？\*

医師の管理のもとで、原因の食べ物の量を調節します。少しずつ食べる量を増やして、体に慣れさせる方法です。まだ研究中ですが、将来は、治療の中心になるかもしれません。



## \* 災害時にもアレルギー対策を！\*

地震などの災害時、アレルギー対応食品が手に入らないかもしれません。アレルギー対応の災害食も販売されているので、蓄えておきましょう。