

知っておきたい 学校生活と食物アレルギー

食物アレルギーって何？

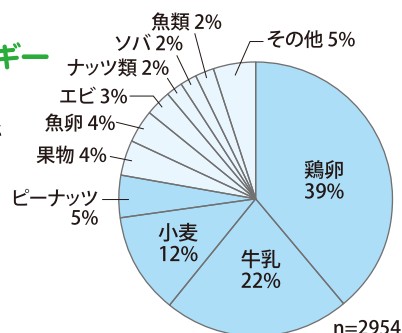
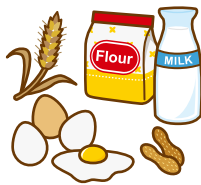
体を守るはずの免疫反応が食物に対して過敏に働いてしまうことです。

食物アレルギーの原因食品

食物アレルギーの主な原因食品(アレルゲン)は、**鶏卵、牛乳、小麦、落花生(ピーナッツ)**です。小学生になると、甲殻類、果物などが増加します。

日本における 即時型食物アレルギー 頻度調査 2011年

摂取後60分以内に症状が出現し、医療機関を受診した患者数の割合



「日本アレルギー学会誌」
今井孝成:アレルギー 2016;65,942-6 より引用

どんな症状が出るの？

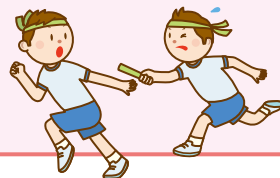
- 皮膚の症状**..... かゆみ、じんましん、赤み(紅斑)
- 目の症状**..... 結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ
- 口・のどの症状**..... 口・のどの中の違和感、イガイガ感、唇・舌の腫れ
- 鼻の症状**..... くしゃみ、鼻汁、鼻づまり
- 呼吸器の症状**..... 声がかすれる、犬が吠えるような咳、のどがしめつけられる感じ、咳、息が苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする(ぜん鳴)、低酸素血症
- 消化器の症状**..... 腹痛、吐き気、おう吐、下痢
- 循環器の症状**..... 脈が速い(頻脈)、脈が触れにくい、脈が不規則、手足が冷たい、唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下
- 神経の症状**..... 元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす(失禁)

即時型食物アレルギーでは、食後2時間以内に次のような症状が出ます。

食物依存性運動誘発 アナフィラキシー



アレルゲンを含む食品を食べて運動すると、**アナフィラキシー**の症状が出る場合があります。給食後の運動(昼休み中の遊びや午後の体育など)は注意が必要です!



- 一つの臓器にとどまらず、複数の臓器に重い症状が現れる場合を **アナフィラキシー** と呼びます。
- アナフィラキシーに血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合を **アナフィラキシーショック** と呼びます。生命を脅かす可能性がある、非常に危険な状態です。

※食物アレルギーのある人でアトピー性皮膚炎を伴うことはありますが、**アトピー性皮膚炎だからといって、食物アレルギーがあるとは限りません。**

食物アレルギーと間違いやすい症状



ヒスタミンによる 食中毒

鮮度の低下した赤身魚を食べると、魚の中のヒスタミンがヒスタミンに変化し、じんましんなどの症状が出ます。

乳糖不耐症

牛乳を飲むとおなかゴロゴロすることがあります。これは、消化不良による症状です。



やまいもやきゅうり等 による「仮性アレルゲン」

野菜や果物の中には、食物アレルギーと似た症状(かゆみなど)を引き起こす成分が入っているものがあります。

