

正しい情報を得て、健やかな毎日が送れるように！



こんなことはありませんか・・・？

まことちゃんは、ピーナッツアレルギーです。お母さんは、お菓子の品質表示をよくみてピーナッツが入っていないか確かめて、おやつを買ったり、手作りのおやつを作ったりしていました。でもまことちゃんは、みんなの食べるおやつが食べたくてたまりません。

お母さんは困ってしまいました。



ワーク1

このできごとを読んで、食物アレルギーについて思ったことを話しましょう。



ワーク2

あなたがまことちゃんのお母さんだったら、まことちゃんにどう言ってあげますか？

◇他の方の意見をメモしましょう！



いいね！



いいね！

今日気がついたことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



わが子が食物アレルギーを起こす場合、どんな食物にアレルギーを起こすかしっかり教え、どのように対処するとよいかを教えておくことが必要じゃよ。自分の命は自分で守るんじゃ。食物アレルギーは、乳幼児に多く、正しい治療を行えば、成長とともに食べられるようになることも多いんじゃ。食物日誌をつけるなどして、根気よく親子で取り組むことじゃな。

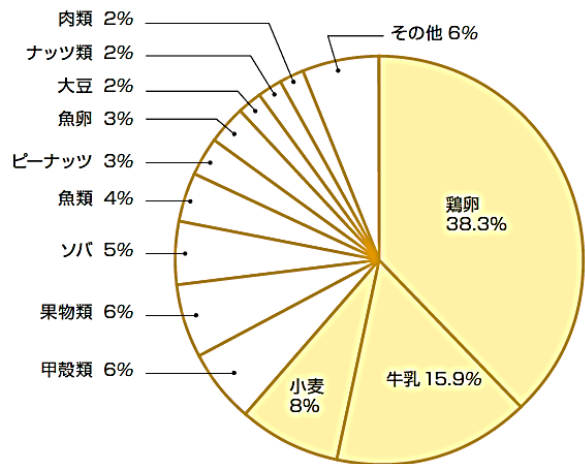
◇アレルギーについてもっと知ろう！

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

人間の体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入してきた時に、それらを攻撃・排除するという働きがあります。これを免疫反応といいます。ところが、食物など、本来は体に害を与えない物質も異物と判断し、免疫反応が過敏に働いてしまうことがあります。その結果、じんま疹やかゆみ、咳などが引き起こされます。これがアレルギーです。

総症例数 = 3,882



原因食品の内訳（対象は食物摂取後60分以内に症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者）

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

アレルギーの原因となる物質をアレルゲン（または抗原）といいます。日本では食物アレルギーのアレルゲンとして鶏卵、牛乳、小麦が全体の3分の2を占め、特に鶏卵は40%近くを占めますが、これら以外にもたくさんあります。増えてきているのは、ピーナッツと魚卵（いくら等）によるアレルギーです。

出典：独立行政法人環境再生保全機構ERCA（エルカ）「ぜんそく予防のために食物アレルギーを正しく知ろう」
https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_28216.pdf

◇アレルギーについてもっと知ろう！

どんな症状が出るの？

命に関わるショック症状も

最も多いのは、かゆみやじんま疹などの皮膚症状

食物アレルギーでは、食後2時間以内に下のような症状が出てくる、「即時型」と呼ばれるタイプが一般的です。

◎皮膚の症状

かゆみ、じんま疹、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、のどがしめ付けられる感じ、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）



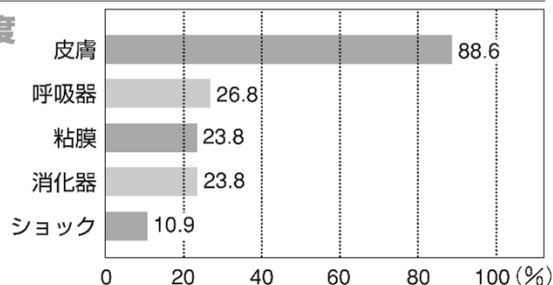
一つの臓器にとどまらず、複数の臓器に重い症状が現れる場合をアナフィラキシーと呼びます。



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。

■即時型食物アレルギー症状の出現頻度

図に即時型食物アレルギー症状で病院を受診した即時型食物アレルギー患者さんの症状の出現頻度を示します（「食物アレルギー診療ガイドライン2012」による）。最も頻度の高い症状は皮膚症状ですが、重症のショック症状も10.9%存在します。日本で毎年3人程度が食物によるアナフィラキシーショックが原因で亡くなっています。

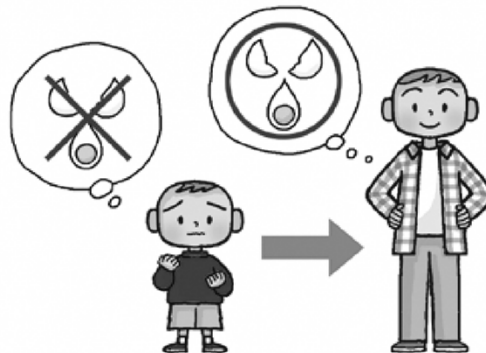


「食物アレルギー診療ガイドライン2012」（日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会）より引用

■成長による耐性獲得

乳児から幼児早期の即時型食物アレルギーの場合、成長とともに症状が出なくなり、原因食物（アレルゲン）を摂れるようになっていきます。これを耐性獲得（アウトグロウ）といいます。

ただ、アレルゲンによって耐性獲得しやすいものとしにくいものがあります。一般に鶏卵、牛乳、小麦、大豆は耐性獲得しやすく、ピーナッツ、ナッツ類、甲殻類、魚類、果物は耐性獲得しにくいアレルゲンと考えられています。



出典：独立行政法人環境再生保全機構ERCA（エルカ）「ぜんそく予防のために食物アレルギーを正しく知ろう」
https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_28216.pdf

即時型食物アレルギー症状への備えは？

日頃から家族でエピペン®の使用方法について確認しておきましょう。

日頃からアナフィラキシー発現時の状況について意識し、エピペン®の使用方法を訓練しておく必要があります。また、エピペン®はあくまでも救急用の補助として使うものなので、使用後はただちに医療機関を受診する必要があります。



出典：独立行政法人環境再生保全機構ERCA(エルカ)「ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014」
https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_24514.pdf

アドレナリン自己注射製剤（エピペン®）

●エピペン®の外観



提供：ファイザー株式会社

エピペン®は医療機関外でアドレナリンを自己注射するための薬剤であり、緊急時の補助治療薬です。

- ・処方にあたっては、主治医と相談が必要
 - ・使用した場合は必ず救急車で医療機関の受診が必要
- 効果は5分以内に認められ、アナフィラキシーのすべての症状を和らげますが、効果の持続時間は20分程度です。

◇ご活用ください ～資料の紹介～

独立行政法人環境再生保全機構ERCA（エルカ）

「ぜん息予防のためのよく分かる 食物アレルギー対応ガイドブック2014」

<ガイドブック>



<ミニガイド>



両資料は、PDFでダウンロードすることができます。大切なポイントがまとめられているミニガイドは、勉強会などで、印刷して使用するのもよいですね。

<紙芝居>

友だちを理解しよう！



食物アレルギーはどのようなことが起こるの？
クラスにアレルギーをもつ友だちがいたら自分は
どう行動したらよいの？
子どもたちにアレルギーについて伝える紙芝居
です。脚本は現役の小児科医、井嶋敦子氏です。

紙芝居「たべられないよ アレルギー」
出版：童心社
脚本：井嶋敦子 絵：鈴木幸恵



園での生活において、特別なアレルギー対応や配慮が必要な場合は「生活管理指導票」を活用して、幼稚園や保育園にしっかり状況を伝え、連絡を取り合っておくことが大切じゃ。
周りの人も、その子が皆と同じように日常生活が送れるよう、アレルギーについての知識をもっていることが大切じゃよ。