食物アレルギーってなに？

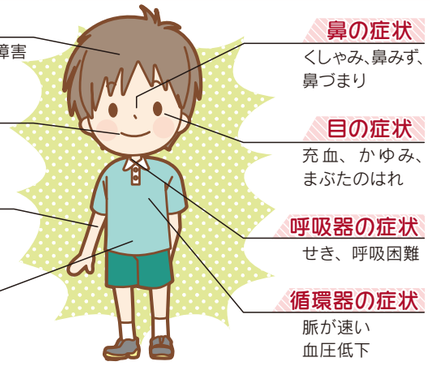
私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物を排除して健康を守る「免疫」というしくみがあります。この免疫が、特定の食品に対して過剰に働いて起こる症状を「食物アレルギー」と言います。

食べるだけでなく、さわったり、吸い込んだりして症状が現れることもあります。

●主な症状

多くの場合、原因食品を食べてから2時間以内に、右のような症状が1つあるいは複数現れます。

このうち、皮膚の症状は90％以上の人に現れます。



命に関わる「アナフィラキシーショック」が起こることもあります！

「アナフィラキシー」とは、全身性のアレルギー反応で、皮膚、呼吸器、循環器、消化器などのさまざまな症状を起こします。重篤な場合は、意識障害や血圧低下など生命に危険を及ぼす可能性のあるショック症状（アナフィラキシーショック）を起こすことがあり、迅速な救急対応が必要です。

●発症する年齢

0歳で発症する場合が最も多く、10歳以下の発症が90％を占めますが、それ以降の年齢でも一定数の患者が発症しています。

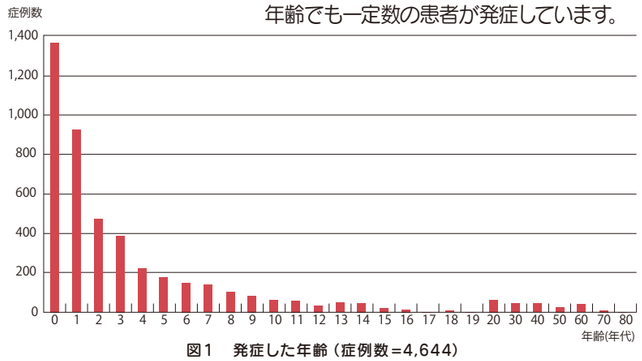


図1　発症した年齢（症例数＝4,644）

（注）20歳以上は10歳区切りで表示

発症したら治らないの？

乳幼児期に発症した食物アレルギーの多くは、成長とともに症状が出なくなり、原因食品が食べられるようになります。

一般に卵、牛乳、小麦、大豆は治りやすく、ピーナッツ、甲かく類、魚類、くだものは、治りにくいとされ、原因食品によって違いがあります。

●主な原因食品

原因食品のうち、卵、牛乳、小麦が全体の60％以上を占めます。

一方、初めて発症するときの主な原因食品は、年齢によって違います。

乳児期（0歳）では卵、乳が多く、幼児期（1～6歳）になると魚卵（いくら）、くだもの、ピーナッツ、甲かく類（えび・かに）などが増えます。

大人で多いのは、小麦、甲かく類、そば、くだものなどです。

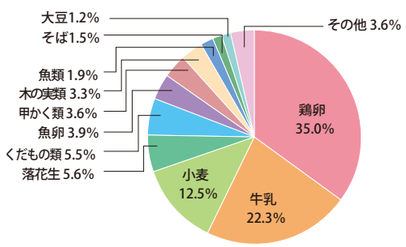


図2　原因食品の内訳（症例数＝4,644）

（注）図1、図2は「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」（消費者庁）より作成

食物アレルギーの人は増えているの？

学校に「食物アレルギーがある」と申し出る児童生徒が増えています。

群馬県教育委員会の調査によれば、平成28年度に県内の公立小中学校及び高校等で「食物アレルギーがある」と申し出た児童生徒は11,267人で、全体の5.6％を占めました。平成24年度の調査開始以来、徐々に増加しています。

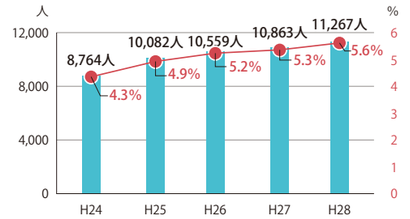


図3　公立小中学校・高校等における食物アレルギー申告数

（注）群馬県教育委員会の調査結果より作成

どんな事例があるの？

自宅でヒヤリ！

親が目を離したすきに…

【弟が牛乳アレルギー】

兄と弟で別のおやつを食べていたが、親がそばを離れたすきに兄の食べこぼしたヨーグルトを弟が手でさわり、口の周りをこすったところ、じんましんが出た。

表示を見落として…

【孫が卵アレルギー】

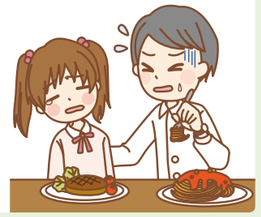
祖母がおみやげの外箱の表示に気づかず、遊びに来ていた孫に卵の入った菓子を与えてしまった。孫は30分後にせき込み、くちびるがはれてしまった。

外出先でヒヤリ！

見た目ではわからなかった…

【子どもが牛乳アレルギー】

レストランで、親が食べていた料理を子どもにひとくち味見させたところ、発症。ソースにバター（牛乳が原材料）が使われていたが、見た目ではわからなかった。



揚げ物に注意…

【子どもが小麦アレルギー】

レストランの店員に素揚げであることを確認し、子どもにフライドポテトを注文したところ、食べて30分後に発症。店では他の揚げ物（小麦粉使用）と同じ油でフライドポテトを揚げていたが、その情報は伝わらなかった。

食物アレルギーは、必ずしも同じ量で同様な症状が出るとは限らないよ。
体調によっても違うよ。