

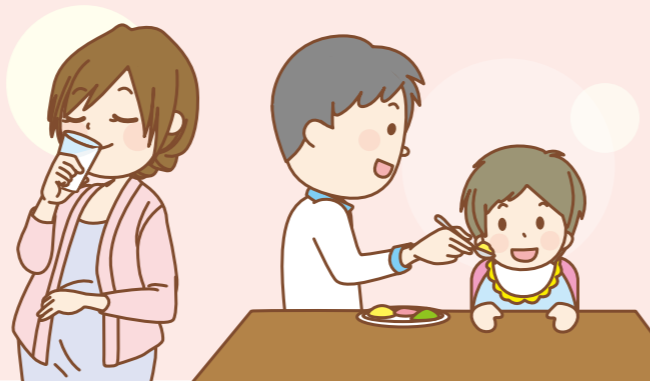
注目情報は？

妊娠中や授乳中の食物除去、離乳食の開始を遅らせることは、お勧めできません

「妊娠中や授乳中に卵や牛乳を避けて食べないこと」や「離乳食の開始時期（生後5～6か月頃）や卵や牛乳を食べ始める時期を遅らせること」と「子どもの食物アレルギー予防」との関連は認められていません。

根拠のない食物除去や離乳食の遅れは、お母さんや赤ちゃんが栄養不足になるおそれがあり、お勧めできません。

ただし、すでに食物アレルギーの診断を受けている場合は、医師の指示に従ってください。



乳児期からのスキンケアで、食物アレルギーを予防

食物アレルギーの発症するしくみについては、まだ十分にわかっていないこともありますが、最近の研究では、原因となる食品が「荒れた皮膚に付着」し、皮膚から吸収されることによって発症しやすくなることがわかってきました。

そのため、乳児期から皮膚が荒れないようにスキンケアをすることが、食物アレルギーの発症予防や治療にも大切です。



原因食品＋運動で発症！ 「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は、食べただけでは症状を起こさず、食後に運動が加わることによって起こります。

多くの場合は、食後2時間以内に運動を始めて、その後、1時間以内に発症しています。初めて発症する年代のピークは10～20歳代で、男性に多い傾向があります。

【症状】

皮膚症状（じんましん、赤み、かゆみ）、呼吸器症状（せき、呼吸困難）、消化器症状（おう吐、腹痛、下痢）などの症状が現れ、その半数がショック症状（意識障害、血圧低下）を起こすといわれています。

【原因食品】

小麦製品や甲かく類（えび・かに）が多いですが、最近では、くだものや野菜が原因となった報告も増えています。



花粉症の人は要注意！「口腔アレルギー症候群」

「口腔アレルギー症候群」とは、特定の生の野菜やくだものを食べた直後に、口の中やのどの違和感、かゆみ、くちびるのはれなどの症状が現れるアレルギーです。

花粉症の原因花粉と関連のあるアレルゲンが野菜やくだものに含まれていることにより起こり、カバノキ科の花粉症が多いのですが、それ以外の花粉症でも起こります。

学童期以降に多く、まれに呼吸困難やショック症状の報告もあります。

花粉症の 主な原因花粉	カバノキ科		ヒノキ科	イネ科		キク科	
	・シラカンバ ・ハンノキ ・オオバヤシャブシ		・スギ ・ヒノキ	・カモガヤ ・オオアワガエリ		・ヨモギ	・ブタクサ
野菜・くだものなど 関連性が証明されている	バラ科	マメ科	ナス科	ウリ科	マタタビ科	セリ科	ウリ科
	リンゴ、モモ、サクランボ、イチゴ、アーモンド 	大豆、ピーナッツ 	トマト 	メロン、スイカ 	キウイフルーツ 	セロリ、ニンジン 	メロン、スイカ

(注)「食物アレルギー診療ガイドライン2016」を参考に作成

食物アレルギーの研究は日々進歩しているよ。最新の情報を参考にしよう!



群馬県内の食物アレルギー対策

食の安全は、多くの人力で守られています！

学校・保育施設	主治医、保護者と連携し、給食は個別のプランで対応 職員全員で食物アレルギー情報を共有。研修の実施など
市町村	保健センターなどでの健康相談など
食品の製造・販売者	アレルゲンの混入防止の徹底 アレルギー表示を含む食品の適正表示など
外食産業	アレルギー表示のあるメニューの推進など
群馬県	流通食品の抜き取り検査、食品事業者指導 基礎知識の普及啓発など

