

正しく知ってる? 食物アレルギー

近年、アレルギーのお子さんが増加しており、その中でも食物アレルギーは、重篤な健康被害が発生することもあるため、正しく理解し適切に対応することが重要です。

群馬県では、食物アレルギーの基本情報を解説したパンフレットを11月に発行しました。今回は、その中から重要ポイントを紹介します。

■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。

主な症状は?

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。



部位	症状
皮膚	かゆみ、赤み、発疹(じんましん、湿疹)
目	充血、かゆみ、まぶたのはれ
口・のど	違和感、イガイガ感、くちびる・舌のはれ
鼻	くしゃみ、鼻みず、鼻づまり
★呼吸器	せき、呼吸困難
★消化器	腹痛、おう吐、下痢
★循環器	脈が速い、血圧低下
★神経	頭痛、元気がない、意識障害、尿や便を漏らす

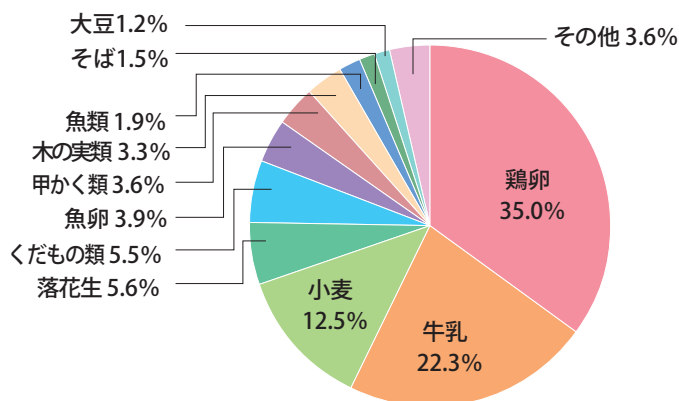
(注)★の症状は重症化に注意してください。

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。

主な原因食品は?

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。



原因食品の内訳(症例数=4,644)

※「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

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。

アレルギー表示に注意!

食品による健康被害を防ぐため、容器包装されている食品には食物アレルギーに関する表示があります。

食物アレルギーの治療の基本は、アレルゲン（アレルギー物質）を避けることです。アレルギー表示や原材料表示をよく見て食品を選びましょう。

表示義務がある7品目 ※特定原材料	卵 	乳 	小麦 	落花生 (ピーナッツ) 	えび 	かに 	そば 
表示が推奨されている20品目 ※特定原材料に準ずるもの	【魚介類】 …… いくら、さば、さけ、いか、あわび		【肉類】 …… 鶏肉、牛肉、豚肉		【いも・豆】 …… やまいも、大豆		
	【くだもの】 …… キウイフルーツ、バナナ、もも、りんご、オレンジ		【種実】 …… くるみ、カシューナッツ、ごま			【その他】 …… まつたけ、ゼラチン	

※アレルギー表示が義務づけられている原材料は7品目です。最近では、表示が推奨されている20品目を含む27品目を表示している食品も増えています。

食物アレルギーかもしれないと思ったら?

- まずは、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。
- 自己判断による食事制限は、成長期の子どもが栄養不足になるおそれがあります。医療機関で原因を調べ、医師の指導にしたがって対応しましょう。



詳しくはパンフレット・ホームページをご覧ください

平成29年11月、パンフレット「正しく知ってる? 食物アレルギー」を作成しました。

本パンフレットは、県内の保健福祉事務所、前橋市保健所、高崎市保健所及び県庁県民センターなどで配布していますので、ご活用ください。

また、食物アレルギー専用のホームページも開設しました。食物アレルギーに関するさまざまな情報を掲載していますので、こちらもぜひご覧ください。

○ホームページ「正しく知ってる? 食物アレルギー」
http://www.pref.gunma.jp/05/by01_00031.html



パンフレットがダウンロードできるよ!

このパンフレットは、県内で食物アレルギー対策に取り組んでいる大学の先生、市町村の保健師・栄養士、調理師、保健師の先生(保母士)、食品学履修(製造・販売)、消費者の方で構成する委員会で作成し、作成しました。
 食物アレルギーを知っていただく機会につながれば幸いです。

群馬県



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
 群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-221-3292
 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
 ★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
 (<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【公式フェイスブック】