

高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【9月のテーマ】

食物アレルギー

高田病後児保育所スタッフより

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分と早くなってきましたね。さて、今月のテーマは「食物アレルギー」です。食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる「アレルゲン（アレルギーの原因となる物質。）」に「免疫」機能が過剰に反応してしまい、身体に様々なアレルギー症状を起こすものです。時に、命にかかわる可能性がある食物アレルギー。アレルギーのタイプや症状、お子さんが食物アレルギーを発症したら、その子のために普段から親が心掛けておきたいことについてお伝えします。

☆日常生活について、どんなことに気を付けばいい？

・アレルギーのタイプを知っておく…アレルギーのタイプは主に4つ。子どもはどれかをしっかり把握！

- ①新生児・乳幼児消化管アレルギー ②食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 ③即時型
- ④特殊型（食物依存性運動誘発アナフィラキシー、口腔アレルギー症候群）

・症状をこまめにチェック…食物アレルギーの症状には個人差あり。

何をどのくらい食べたらどんな症状が出現するか、どの程度ひどくなるのかなど日頃から注意深くチェック

皮膚症状…即時型で最も多く、蕁麻疹や痒み、赤みなど、約9割に見られる。

呼吸器症状…皮膚症状の次に多い。くしゃみ、咳、呼吸困難、ゼーゼー、ヒューヒューなど。

粘膜症状…口の中がイガイガする、唇や口の中、まぶたが腫れるなど。のどの粘膜が腫れてくると気道が狭くなり、オットセイの泣き声のような咳、声がれなどが出現し、さらに進行すると窒息する可能性もある。

消化器症状…腹痛や吐き気、嘔吐などの症状が出現する。その程度はさまざま。

アナフィラキシー…以上のような複数の臓器症状が全身に出現する。非常に多彩な症状が出現し、特に血圧低下、それに伴い意識を失うなどショック状態となると命にかかわる危険に。

・アレルゲンが入っていないか慎重に確認を…治療の基本はアレルゲンを口にしないこと

「特定原材料7品目（卵、牛乳、小麦、そば、ピーナツ、エビ、カニ）」を使用したお菓子や加工品には、それらのアレルゲンをパッケージに表示することが義務付けされています。しかし、店頭販売のお弁当やパン、お菓子など包装されていない食品や外食の料理にはアレルゲン表示の義務がないため注意が必要です。

・「隠れアレルゲン」に注意…商品を見ただけではアレルゲンが使用されているか分からない場合がある

例えば、醤油の原料は大豆、小麦です。多くは成分の一部に「大豆、小麦を含む」などの表示がしてあります。また、材料にアレルゲンが含まれていなくても、同じ場所でアレルゲンを使用した食品を作っていると、微量に混じってしまい症状が重い子どもは微量でも発症することがあります。製造環境にも気を付けてください。

・アレルゲンを誤食しないように…日頃から子どもにはアレルギーについて詳しく説明し自己防衛を目指す誤飲に備え、医師に薬を処方してもらっておくと安心です。症状を抑える薬の他、アナフィラキシー（全身性のアレルギー反応）に陥った際に、本人や親が打てる「エピペン」という自己注射器も処方されています。現在、アナフィラキシーからショックになることを防ぐには、この治療しかありません。使用後はすぐに医療機関へ。

近年では、食物アレルギーについての研究や取り組みが進み、適切な診療を受けることで乳幼児期に発症した食物アレルギーは小学校に入学する頃までに改善、治ることが多いとされています。お子さんに気になる症状が出た際は、不安を抱え込まずに早期に受診し適切な治療を受けることが大切です。