



つばさだより No.236  
2014年7月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	とことろ店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		



徐々に暑さが増してきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回は食物アレルギーについてです。

### 食物アレルギーとは

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体が入ってきたとき、それらを除いて体を守る「免疫」という働きがあります。ところが、この免疫が食べ物や花粉などに過剰に反応してしまうことがあります。これを「アレルギー反応」と呼び、原因が食物の場合に「食物アレルギー」といいます。

多くは食物を摂取してすぐから2時間程度でみられる反応を示しますが、やや遅れて症状がでたりすることもあります。

※食物中の毒性物質で起こる症状は、食中毒として区別します。また、食物に含まれる特定の成分やヒスタミンなどの化学物質を消化管で処理できない体質の場合は、食物不耐症（ふたいしょう）といえます。

### 原因

アレルギーの原因になるものを「アレルゲン」といいますが、食物アレルギーを引き起こすアレルゲン食品として卵、牛乳、小麦の割合が多くなっています。その他、さばやいかなど

の魚介類、バナナやキウイなどのフルーツ、大豆、ピーナッツ、そばなどがあります。どの食物がアレルギーの原因になることが多いのかは年齢によって大きく異なり、乳幼児にとっての主な原因食物は3大アレルゲンである鶏卵、牛乳、小麦ですが、学童期以降になると甲殻類や果物類、小麦などが主な原因食物となります。

## 症 状

アレルギー症状では、最も多いのが**皮膚症状**（じんましん、痒い、皮膚が赤くなる、顔が腫れるなど）です。他に**呼吸器症状**（咳、ゼイゼイする、呼吸困難）、**粘膜症状**（口が腫れる、目が赤くなる腫れるなど）、**消化器症状**（腹痛、吐く、むかむかする、下痢）などの症状も出現することがあります。重症の場合では血圧が下がって意識がなくなる、ぐったりするなどの**アナフィラキシー**を起こすこともあります。

## 食物アレルギーかな？と思ったら

食事の後に、くりかえし「おかしいな？」と感じたら、まずは医師に相談を。原因食物（アレルゲン）をきちんと診断してもらいましょう。

病院では、患者さんの食習慣や食物アレルギーが出たときの状況、家族歴などについてくわしく問診をとります。食物アレルギーが疑われたら、いつ、何を、どのくらい食べて、どれくらい後に、どのような症状が出たかがポイントになります。「食物日誌」に記録しておく、役立ちます。

## どんな検査があるの？

血液検査や食物経口負荷試験などの検査でアレルゲンを特定していきます。

### ●血液検査

血液の中にアレルギー反応を引き起こす物質が、どの食物に対してどれくらいあるかを調べます。ただし、この血液検査結果だけで食物アレルギーが診断できるものではありません。

### ●皮膚テスト（プリックテスト）

皮膚にアレルゲン液を少量たらし、プリック針と呼ばれる専用の針で小さな傷をつけます。15分後、皮膚に出た赤みや腫

れの度合いから、アレルゲンを判定します。

### ●食物除去試験

アレルギーが疑われる食物を、1～2週間完全に食べないようにして（完全除去）、症状（主に湿疹や胃腸症状）がおさまるかどうかをみます。

### ●食物経口負荷試験

アレルギーが疑われる食物を、一定の間隔で食べてみて、症状が出るかどうかを調べます。アレルゲンの特定、耐性獲得（食べられるようになる）の判断、リスクの評価が可能です。アレルギーやアナフィラキシーが起こることがありますので、専門の医療機関で実施されています。

※検査によって実施していない医療機関もあります。

## アレルギーに備えましょう

食物アレルギーの患者さんには、ときに命を脅かすアナフィラキシーの症状が出ることもあります。もしもの時にあわてないように、普段からしっかりと対策をとりましょう。

### 1. アレルゲンの除去

アレルゲンがはっきりしたら、医師の指導のもと、原因食物を食べない「食物除去」をおこないます。ただし、栄養不足で健康や成長に影響が出ないように、専門の医師としっかり相談し、除去は必要最小限にとどめることが大切です。特に小さいお子さんには注意が必要です。

### 2. 加工食品のアレルギー表示を確認しましょう。

アナフィラキシーを引き起こすリスクが高い「特定原材料」の表示が食品衛生法で定められています。特定原材料とは、卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生の7品目のことを指し、極めて少量でも容器包装※された加工食品に入っていれば、原材料表示されます。また、特定原材料に準ずるもの20品目については、表示が奨励されています。（表示の義務はありません）

### ●加工食品に含まれるアレルギー表示対象品目

表示が義務付けられている7品



卵



乳



小麦



えび



かに



そば



落花生

## 表表示が推奨されている20品

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※表示は箱や袋で包装されている加工食品や、缶詰めやビン詰めなどのみのため、デパートやスーパーでの量り売りのお惣菜、その場で包装するパンやケーキ、コンビニエンスストアの店内で調理されるおでん、飲食店のメニューなどは対象外となります。アレルギーが材料に含まれていないか、そのつど確認が必要です。

## アドレナリン自己注射について

アドレナリン自己注射は、アナフィラキシーがあらわれたときに使用し、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤です。あくまでも補助治療剤なので、アナフィラキシーを根本的に治療するものではありません。注射後は直ちに医師による診療を受ける必要があります。

過去に強いアナフィラキシーの経験があったり、その危険があると思われる場合など、医師が必要だと判断した時に処方されます。

2011年9月に保険適用となり、それまで自費扱いだったものが、健康保険による一部負担で処方を受けることができるようになりました。

この注射は緊急時に使用するものです。日頃から正しい使用方法をしっかりと理解しておくことが大切です。また、児童の場合は、保育園・学校等できちんと対応してもらうために、教職員にお願いしておくことが重要です。

参考文献：ニッポンハム 食物アレルギーねっと  
ファイザー製薬 アナフィラキシーってなあに.jp

## 8月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 1日 (金) 松陽台
- ・ 4日 (月) 玉川
- ・ 6日 (水) 松島
- ・ 7日 (木) 泉
- ・ 12日 (火) 古川
- ・ 18日 (月) 長町
- ・ 20日 (水) こごた
- ・ 22日 (金) 多賀城
- ・ 26日 (火) 船岡
- ・ 28日 (木) 若林