

知っていますか？ 食物アレルギーのこと

近年、子どもから大人まで食物アレルギーを持つ人が増えており、新聞やテレビ等のメディアでも、食物アレルギーに関する情報がよく取り上げられています。食品事故を防ぐため、食物アレルギーについて正しく理解し、適切に対応しましょう。

● 食物アレルギーの基礎知識

私たちの体には、病気の原因になるウイルスや細菌などの異物を排除し、健康を守る「免疫」というしくみがあります。この免疫が、特定の食品を異物と間違い、過剰にはたらいて起こる症状を「食物アレルギー」といいます。原因食品を食べるだけでなく、さわったり、吸い込んだりしても症状が現れることがあります。

どんな症状が現れるの？

多くの場合は、原因食品を食べてから2時間以内に、右図の症状が1つまたは2つ以上現れます。特に皮膚の症状は約90%の人に現れます。また、★の症状（神経、消化器、呼吸器、循環器）が現れた時には、緊急対応が必要になることがあるので注意が必要です。



命に関わる「アナフィラキシーショック」が起こる場合があります



全身性のアレルギー反応で、体の1つの部位にとどまらず、皮膚、呼吸器、消化器、循環器、神経などの複数部位に重篤な反応が現れることを「アナフィラキシー」といいます。

また、「アナフィラキシー」のうち、ショック症状（血圧低下や意識障害）を伴う場合を、「アナフィラキシーショック」と呼んでおり、命に関わる危険があるため、救急車を呼ぶなどの緊急対応をお願いします。



「食物依存性 運動誘発 アナフィラキシー」にも注意しましょう

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。

小・中・高校生になって初めて発症することがあります。昼食後に発症することが多いので、午後に運動をするときは特に注意が必要です。



食物アレルギーかもしれないと思ったら？

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

また、自己判断で食事を制限すると、栄養不足になるおそれがあります。医療機関で原因となる食品をしっかりと調べ、医師の指導にしたがって対応しましょう。



原因食品は？

最近では、クルミやカシューナッツなどの「木の実類」の割合が増加しています！

原因食品の1位は鶏卵、2位は牛乳、3位は小麦です。年齢別にみると、0歳は鶏卵、牛乳、小麦が主な原因ですが、乳幼児（1～6歳）では木の実類、魚卵、落花生（ピーナッツ）が原因に加わり、7歳以上になると果物類が加わり、18歳以上では甲かく類（えび・かに）、魚類、大豆が加わるなど、成長とともに変化しています。

表1 年齢別の原因食品（年齢群ごとに5%以上を占める食品）

	0歳	1～2歳	3～6歳	7～17歳	18歳～
1位	鶏卵	鶏卵	牛乳	鶏卵	小麦
2位	牛乳	牛乳	鶏卵	牛乳	甲かく類（えび・かに）
3位	小麦	小麦	木の実類	木の実類	魚類
4位		木の実類	小麦	落花生/果物類	果物類
5位		魚卵	落花生		大豆

平成30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

花粉症と関連する口腔アレルギー症候群

花粉症の人が新鮮な果物や野菜、木の実などの食品を食べることによって「**口腔アレルギー症候群**」を発症する割合が増えています。

食後5分以内に、口内の症状（のどのかゆみ、ヒリヒリやイガイガ、はれ）が現れます。

表2 花粉症の主な原因花粉と関連性がある野菜・果物など

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 オオワカエリ		ヨモギ ブタクサ	
関連食品	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 落花生	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

※ 食物アレルギー診療ガイドライン2016（日本小児アレルギー学会 食物アレルギー委員会）を参考に作成

こうくう

食物アレルギーのこと、みんなで知って、安全に、楽しく、食事をしよう！



● 食物アレルギーについては、県ホームページもご覧ください

群馬県では、ホームページ「正しく知ってる？食物アレルギー」で食物アレルギーについて解説しています。詳しく知りたい方は、是非、ご覧ください。

なお、大人向けパンフレット、親子で学べる小冊子、小学校低学年向け紙芝居は、ホームページ（または右のQRコード）からダウンロードできますので、ご活用ください。

○大人向けパンフレット「正しく知ってる？食物アレルギー」（平成29年11月作成）

○親子で学べる小冊子「しってる？食物アレルギー」（平成31年2月作成）

○紙芝居「しってる？食物アレルギー」（令和2年1月作成）



食中毒予防の三原則を実践しましょう！

家庭での食中毒予防は、食中毒の原因となる細菌を、

- ①「**つけない**」（正しい手洗い）、②「**ふやさない**」（食品の低温保存）、③「**やっつける**」（十分な加熱）を徹底しましょう！



ご意見・ご感想
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：027-243-3426
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。
(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)