

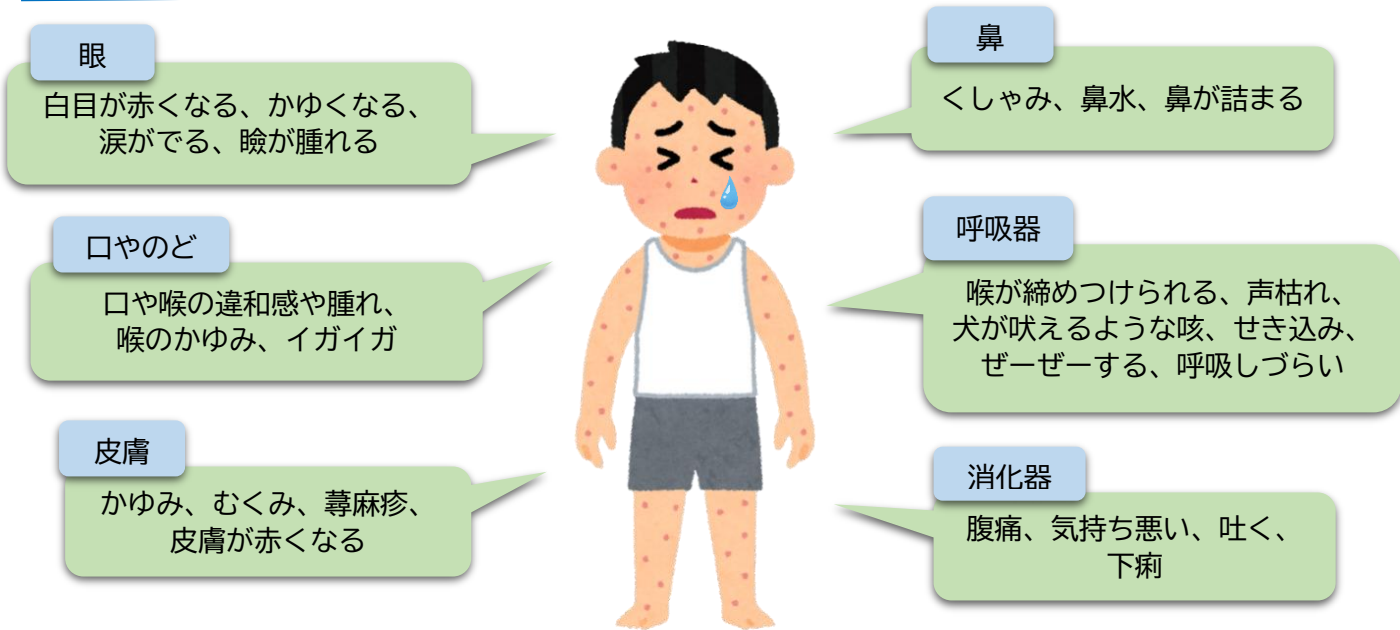
食物アレルギー



食物アレルギーとは

- ★ 特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことをいいます。そのほとんどは食物に含まれるタンパク質が原因で起こります。多くは食事摂取2時間以内にアレルギー反応がみられます。
- ★ 原因となる食物として鶏卵が一番多く、次いで牛乳、木の実類、小麦、落花生、魚卵、果実類、甲殻類、その他と順に続いていきます。(出典：[消費者庁](#))
- ★ アレルギー症状が複数同時かつ急激に出現した場合を**アナフィラキシー**といい、さらにショック状態(血圧低下や意識障害)を伴うものを**アナフィラキシーショック**といいます。死に至る可能性がある危険な状態です。

食物アレルギーの症状・対応



- 各症状が部分的で軽い症状の場合
→ 注意を払いつつ、安静にして経過を追いましょう。
誤食したとき用の処方薬がある場合は内服します。



- 全身性の蕁麻疹や赤み、強いかゆみ、明らかな腹痛、複数回の嘔吐、下痢、連続する咳がある場合 → 医療機関を受診しましょう。





下記の「**緊急性が高いアレルギー症状**」が1つでもあれば、緊急に医療機関を受診する必要があるため**救急車を呼びましょう**。

また処方された「**エピペン**」があれば**速やかに注射**します。



脈がふれにくい、唇や爪が青白い、意識朦朧、失禁、ぐったり

呼吸困難、声枯れ、犬が吠えるような咳、ゼーゼーする



繰り返す嘔吐、持続する強いおなかの痛み



エピペン使用後は（一時的に落ち着いても）必ず救急車を呼びましょう！



エピペンって？

アナフィラキシーを起こす危険性が高く、万一の場合に直ちに医療機関での治療が受けられない状況下にいる者に対し、事前に医師が処方する自己注射薬です。医療機関での救急蘇生に用いられるアドレナリンという成分が充填されており、患者自らが注射できるように作られています。

実はこんな場合も・・・食物依存性運動誘発アナフィラキシー



食べた後に、**運動**することで引き起こされる場合も…！？

原因となる食物を食べた後、2時間以内に運動をすることでアナフィラキシーが発症することもあります。食べただけ、運動するだけでは発症しません。運動によってアレルギーの原因となる成分の吸収量が増加するためではないかと考えられています。原因食物を食べた後に比較的激しい運動が誘因となりやすいですが、軽い運動や入浴で発症することもあります。

発症した場合、多くは血圧が急激に低下してショック症状を起こすため早急な対応が必要です。

原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。



出典：文部科学省 HP

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2015/03/16/1355829_02.pdf

出典：厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/hoiku03_003.pdf

https://www.epipen.jp/download/gakkohoken_guideline_2019.pdf