



チームヌウが答えるみんなの質問

食物アレルギーに関する疑問質問について、チームヌウがお答えします！

※チームヌウとはさいたま市の子どもたちが安全に食べることを楽しめるように、医療機関と行政が協力して食物アレルギーに関する研修会・講演会の開催や、保育施設・幼稚園における食物アレルギー事故防止等の取り組みの充実を図る等、様々な活動に取り組んでいるチームです。

Q. 食物負荷試験は何歳から可能ですか。

A. いつからでも可能です！そもそも除去が必要ないことも多く、本当に必要な除去かどうかできるだけ早く医師と相談しましょう。

ただし、アナフィラキシーを起こした食物の場合には1年程度待つてから行うこともあります。

Q. 食物負荷試験を実施している一覧表はありますか。

A. さいたま市では教育委員会と協議した結果、下記の4病院が食物アレルギーの専門診療や救急対応を受け入れることになっています。

- ・さいたま市民医療センター 電話:048(626)0011
- ・さいたま市立病院 電話:048(873)4111
- ・自治医科大学附属さいたま医療センター 電話048(647)2111
- ・西部総合病院 電話:048(854)1111

Q. 経口免疫療法とはどんな治療法ですか。

A. 待っていても自然に食べられるようになることが期待できない場合に、原因食物を医師の指導のもとで摂取することにより食べられる量を増やすことです。食べることによりアナフィラキシーを誘発することがあるため限られた専門施設で専門医が慎重に行う研究段階の治療法です。

Q. どんな食品でも経口免疫療法が可能ですか。

A. まだ新しい治療法であるため、小麦、鶏卵、乳、ピーナッツを中心に研究が進んでいますが、他の食物についても同様に治療できることが期待されています。

Q. 特異的IgE抗体検査をしたら高い値でした。食事制限は必要ですか。

A. 「アレルギー検査」と呼ばれているものはいろいろな物質に対する血中の特異的IgEを測定しています。陽性でも反応しないことはよくありますので、それだけで食事制限をする必要はありません。これまでの既往、年齢などとあわせて総合的に医師と相談しましょう。

Q. 食物除去を解除して食べられるようになったものが再び食べられなくなることもあるのでしょうか。

A. 食べ始めたころは体調不良や運動、入浴をきっかけに時折症状がみられることはよくあります。自宅で慎重に開始し、十分な回数、問題なく食べられることを確認してから集団生活で解除しましょう。

Q. 食事をした後、運動をすることによって起こる食物アレルギーについて教えて下さい。

A. 食物依存性運動誘発アナフィラキシーという特殊なタイプのアレルギーがあります。普段は問題なく摂取できている食物でも、食べた後に激しい運動をすると、症状がみられます。思春期に初めてみられることが多く、原因食物としては小麦や甲殻類が多いとされています。運動しなければ食べられるので、普段は除去する必要はありません。しかし、アナフィラキシーになることが多いので注意が必要です。

Q. 果物や野菜を食べた後に口の周りに症状がでるのも食物アレルギーですか。

A. シラカバやハンノキの花粉症があると、花粉に構造が似ている果物や野菜に対して反応することがあります。特にリンゴに多く、食べた後に喉がイガイガしたり、舌がぴりぴりします。幅広い果物や野菜に反応しますが、通常は軽い症状のみ、みられます。





チームヌウが答えるみんなの質問

Q. 食物アレルギーの症状として血便が出ることはありますか。

A. 好酸球性腸炎やミルク誘発性腸症など特殊なアレルギーで見られます。蕁麻疹がでる通常のアレルギーとは病態が異なります。

Q. 食物アレルギーの情報機関を教えてください。

- ・社団法人 日本アレルギー学会 <http://www.jsaweb.jp>
一般の皆様向けのコンテンツがあり、アレルギーについての情報、日本アレルギー学会の専門医の検索等が可能です。
- ・財団法人 日本アレルギー協会 <http://www.jaanet.org>
アレルギーに関するガイドライン情報、講演会の案内等の情報が得られます。
- ・食物アレルギー研究会 <http://www.foodallergy.jp>
『食物アレルギーの診療の手引き』のダウンロード等が可能です。
- ・独立行政法人 環境再生保全機構 <http://www.erca.go.jp>
食物アレルギー関連冊子(基礎知識、レシピ集)の案内、ダウンロード等が可能です。
- ・アナフィラキシー対策フォーラム http://www.anaphylaxis.jp/index_flash.html
アナフィラキシーについての情報、アナフィラキシー医療機関リストなどの情報が得られます。
- ・厚生労働省 リウマチ・アレルギー情報
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/index.html>
アレルギー疾患に関する厚生労働省の対策、関連情報等が得られます。
- ・日本学校保健会 <http://www.hokenkai.or.jp>
学校のアレルギー疾患に対する取り組みQ&A、『学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)』のダウンロードが可能です。

Q. 自宅での緊急時の対応を教えてください。

A. さいたま市アナフィラキシー対応マニュアルを御活用ください。
http://www.city.saitama.jp/003/001/015/005/p040805_d/fil/document_hoikushitsu.docx

Q. 幼稚園や保育園などへの入園にあたり、気を付けることはありますか。

A. さいたま市では、様々な食物アレルギー対応マニュアルを公開しておりますので是非御活用ください。
<http://www.city.saitama.jp/003/001/015/005/index.html>

Q. アナフィラキシーショックに対するアドレナリン自己注射薬について教えてください。

A. 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。下記メーカーサイトを御参考ください。
<http://www.epipen.jp>



Q. スキンケアに使用する保湿剤について教えてください。

A. 乾燥した皮膚はバリア機能が低下します。それを補うために保湿剤は有効です。
保湿剤は、皮膚の水分が逃げないようにふたをしたり、皮膚に水分を与えたりする役割があります。季節に関係なく年間を通して続けることが大切です。保湿剤には様々な種類のものがあります。お子様の皮膚に合うものを選択して使用しましょう。
また、季節に合わせて保湿剤のタイプを変更することも良いでしょう。かさかさした部分は乾燥ではなく、湿疹である場合があります。湿疹部にはステロイド軟膏が必要となりますので、医師に相談してください。



チームヌウが答えるみんなの質問

Q. 皮膚のかぶれと食物アレルギーによる皮膚症状の違いを教えてください。

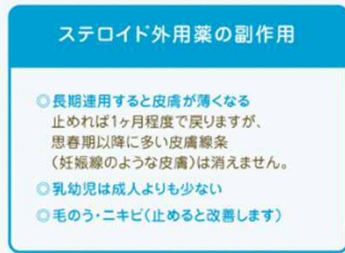
A. 食物アレルギーの皮膚症状には、じんましん・発赤・かゆみがみられます。食べてすぐみられ、通常は1～2時間で症状が消失します。
常に続く皮膚症状は食物アレルギーの症状ではない可能性が高いと考えます。

Q. アトピー性皮膚炎の原因は食物アレルギーですか。また、食物アレルギーでアトピー性皮膚炎は悪化しますか。

A. 乳児期以外はほとんど関係ないと考えられています。以前は食物アレルギーが原因でアトピー性皮膚炎が悪化すると考えられていましたが、現在では反対に湿疹部位からの経皮感作が食物アレルギーにつながると考えられています。アトピー性皮膚炎の良好なコントロールは食物アレルギー予防にもつながりますのでスキンケアを積極的に行いましょう。

Q. ステロイド剤を処方されました。副作用が心配です。

A. ステロイド外用薬を使用すると副作用で皮膚が黒くなると思われていますが、これは副作用ではなく、炎症が続くと色素沈着が起こるためです。医師に指導された通り、正しい使用方法で用いれば、まず副作用の心配はありません。



独立行政法人環境保全再生機構発行
「ぜん息予防のためのアトピー性皮膚炎ハンドブック」より抜粋



Q. 食物アレルギーがある場合の栄養面について詳しい情報が得られるサイトなどを教えてください。

A. 以下のホームページをご参照下さい。
・厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き2017
<https://www.foodallergy.jp/wp-content/themes/foodallergy/pdf/nutritionalmanual2017.pdf>
・アレルギー物質を含む加工食品の表示ハンドブック(消費者庁)
<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin1446.pdf>

Q. 授乳中や妊娠中の母親の食事について教えてください。

A. 食物アレルギーの予防としての食事制限は必要ありません。しかし、明らかに食物と因果関係があると医師が診断した場合は制限を指導されることもあります。自己判断はせず、受診をしてください。必要のない食物制限を行うことで食生活が偏ったり、妊娠中のストレスになったりして、かえって悪影響が出ることも考えられますので、バランスの良い食事をとることをお勧めします。

Q. 食物アレルギーがある場合には、離乳食において鶏卵や牛乳は遅らせて開始するほうがいいですか。

A. 主治医から除去するように指示されていない食品は、離乳食での開始推奨時期を遅らせる必要はありません。離乳食の進め方については授乳・離乳の支援ガイドをご参照ください。

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html>

回答したチームヌウメンバー

さいたま市民医療センター小児科科長 西本創

さいたま市民医療センター看護師 小児アレルギーエドゥケーター 森茂亮一、谷田部良美

さいたま市子ども未来局幼児未来部保育課管理栄養士 福島雅子、田場光絵、瀧本めぐみ

