



# 食物アレルギー

## 特徴

★食物アレルギーは、本来なら体に害のないはずの食べ物に対し、免疫システムが過剰に反応して起こります。特定の食べ物を食べたり触れたりした後に、異物と認識された食べ物の成分（おもにたんぱく質）に対してのみアレルギー反応が生じます。

★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。

## 原因食物

★原因となる食べ物は、鶏卵、牛乳、木の実類、ピーナッツ、甲殻類（えび・かに）、魚卵、魚類、果物類などさまざまあります。最近では、木の実類（特にクルミ、カシューナッツ）の増加が著しく、令和4（2022）年の消費者庁全国調査では、クルミが牛乳よりも多くなり、鶏卵に次いで2番目に多い食物アレルギーとなりました。



## 症状と対応

### 眼

白目が赤くなる、かゆくなる、涙がでる、瞼が腫れる

### 鼻

くしゃみ、鼻水、鼻が詰まる

### 口やのど

口や喉の違和感や腫れ、喉のかゆみ、イガイガ

### 呼吸器

喉が締めつけられる、声枯れ、犬が吠えるような咳、せき込み、ゼーゼーする、呼吸しづらい

### 皮膚

かゆみ、むくみ、蕁麻疹、皮膚が赤くなる

### 消化器

腹痛、気持ち悪い、吐く、下痢



★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。

### ① 症状が部分的で軽い場合

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。



### ② 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。



- ③ 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。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、  
意識もうろう、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 ⚠**

#### エピペンとは？

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の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。



<参考>

[一般社団法人 日本アレルギー学会](#)

[消費者庁 食物アレルギー表示に関する情報](#)