

ニュースレター

10月以降、新型コロナウイルス感染症が減少傾向となり、少しずつ外出の機会が増えてきました。一方で朝晩の寒暖差が大きいこの季節は体調を崩しやすい時期でもあります。油断せず、これまで通りの感染予防対策をしっかりと行いながら日常生活を送りましょう。今回は食物アレルギーについてのお話です。

食物アレルギーについて

➡ 食物アレルギーとは？










「本来はからだに害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象」をいいます。その結果、じんましんやかゆみ、咳などが引き起こされます。時にアナフィラキシーといって、発症後、極めて短い時間で全身にアレルギー症状が出ることがあります。血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態(アナフィラキシーショック)になることもあるため注意が必要です。

➡ どんな食べ物が原因になるの？

原因としては、鶏卵、牛乳、小麦が三大アレルゲン(アレルギーの原因)といわれています。これらは乳幼児に多く、学童期以降になると果物、ナッツ類(ピーナッツ、クルミ類)、甲殻類(エビ、カニ)、ソバなどが主な原因となります。

➡ 症状と対応

*重症度別に1つでもあてはまる症状があれば速やかに対応しましょう。

	皮膚、粘膜症状	消化器症状	呼吸器症状	全身症状	対応
軽症	<ul style="list-style-type: none"> 軽度のかゆみ 部分的な蕁麻疹、赤み 目のかゆみ、充血 唇の腫れ 喉の違和感 	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気 軽い腹痛 	<ul style="list-style-type: none"> くしゃみ 鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> 元気あり 活動に支障なし 	<ol style="list-style-type: none"> ①症状出現時の内服薬があれば服用する ②安静にして注意深く様子観察する ③症状が改善しなければ医療機関を受診する
中等症	<ul style="list-style-type: none"> 強いかゆみ 全身(広範囲)の蕁麻疹と赤み 臉の腫れ、または顔全体の腫れ 	<ul style="list-style-type: none"> 1～2回の嘔吐、下痢 中等度の腹痛 	<ul style="list-style-type: none"> 頻回の咳 	<ul style="list-style-type: none"> 元気なし 活動に支障あり 	<ol style="list-style-type: none"> ①症状出現時の内服薬があれば服用し、すぐに医療機関を受診する 
重症 (緊急性が高い症状)		<ul style="list-style-type: none"> 強い腹痛 頻回の嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> のどが締め付けられる感じ 声がかすれる 犬が吠えるような咳 息がしにくい 持続する強い咳 ゼーゼーする呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> ぐったり 意識もうろう 尿や便を漏らす(失禁) 脈が触れにくい、または不規則 唇や爪が青白い 	<ol style="list-style-type: none"> ①救急車を呼ぶ(処方されていれば)エピペンを打って救急車を呼ぶ 

発症予防

食物アレルギーの発症リスク因子として、家族歴、遺伝的素因、皮膚バリア機能などが報告されていますが、特に重要なのが【乳児期の皮膚炎（肌荒れ）】です。皮膚炎とは皮膚のバリア機能が低下している状態であり、その皮膚からアレルギーの原因となる食物が入り込み感作される（その食物を異物と認識しアレルギー反応を生じる）と考えられています。つまり、特別なリスクがない場合は、生後早期から皮膚の状態を良好に保ち、離乳食の開始時期を遅らせることなく摂取することが食物アレルギーの予防となります。



妊娠中や授乳中のお母さんの食事について

妊娠中・授乳中に特定の食物を除去しても赤ちゃんの食物アレルギーの予防にはならないことがわかってきました。それどころかお母さんや赤ちゃんに栄養障害を起こす可能性があり、現在はアレルギー発症予防のために妊娠中・授乳中に食物の除去をすることは推奨されていません。特別な食事制限をせず、バランスのよい食事を心がけましょう。



治療

乳児期に発症した食物アレルギーの多くは成長とともに治ることが期待できます。ほんの少しの摂取でも強いアレルギーが出る場合は、しばらくその食物を除去することになりますが、程度によっては単に成長を待つのではなく、アレルギー症状が出ない程度の摂取を続けることがより早期の改善につながる場合があります。ただし、アレルギー症状が出る可能性があるため自己判断で摂取せず、必ずかかりつけ医等、医師の指導のもとで摂取しましょう。

ここ数年で食物アレルギーの予防や治療に関する考え方は大きく変わりました。自己判断や血液検査の結果のみを根拠とした食物除去は行わず、医師による正しい診断に基づいて、最小限の食事制限を心がけましょう。

電話相談をご利用ください

◆阪神北広域子ども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981

*発信者番号を通知の上、おかけください



☎ 相談受付時間 ☎

平日	午後 8 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
土曜日	午後 3 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9 : 00 ~ 翌朝 6 : 30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目	小児科（15歳以下、中学生まで） ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平日	午後 7 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 8 時から
	土曜日	午後 2 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 3 時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午前 9 時から

道路地図



阪神北広域子ども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地
http://www.hanshin-kodomoqq.jp/

TEL : 072-770-9988

FAX : 072-770-9905