食物アレルギー ひやりはっと事例集

第44回日本小児アレルギー学会記念誌

はじめに

第 44 回日本小児アレルギー学会を平成 19 年 12 月8日と 9 日の 2 日間、名古屋国際会議場で開催することになり、その記念事業の1つとして、「食物アレルギー　ひやりはっと事例集」を作成することになりました。
そこで、藤田保健衛生大学小児科の免疫アレルギーグループ（旧アレルギーグループ）に属す医師で構成されている藤田保健衛生大学小児科免疫アレルギーリウマチ研究会の会員に、食物アレルギーの事例を報告して頂けるようにお願いしました。この会には、現在大学病院に在籍する医師だけではなく、開業されている医師や大学病院以外の病院に勤務している医師も属しています。
さらに、「アレルギー支援ネットワーク」と「アレルギーを考える母親の会」の会員の方々からも多数の事例をお寄せ頂きました。こちらは、自分自身あるいはお子様が実際に経験した食物アレルギーの誤食などです。
お陰さまで、約 250 の事例が集まりました。こんなに多くの事例が集まるとは予想していませんでした。驚きの気持ちと伴に、ご協力して頂きました皆様に感謝の気持ちで一杯です。
これら集まった多数の事例を生かす企画を2つ立てました。
1つは、ここにお届けする「食物アレルギー　ひやりはっと事例集」作成です。これら 250 強の事例から約40例の典型例をピックアップし、事例集用に編集しました。読者の方々に分かりやすくするために校正した部分もありますが、元は実際にあった事例です。説得力があります。編集に携わった私達にとっても大変興味深く参考になりました。
読者として、食物アレルギー患者さんやそのご家族の方々、あるいはレストランやホテルなど食品関連職種に携わる方を想定しています。皆様のお役に立てる冊子であると確信しています。
2つ目の企画は今回集まった事例すべてをまとめることです。今までにない貴重なデータです。どんな場面で、どのような原因・状況で誤食が起き、それぞれのパターンの誤食がどれだけの頻度にあるかを明かにできるはずです。機会をみて学会発表や論文作成を考えています。こちらの報告は、一般の方の目に留まらないかもしれません。何らかの形で皆様のところに届くように計画します。
これら実際に起きた事例を場面・原因・状況でパターンにわけて、それぞれの食物アレルギー対応を考えていけば、食物アレルギー誤食予防のためにほんとうに役立つ具体的なアイディアが生まれてくるはずです。
具体的な対応策でなければ、食物アレルギー患者さんにとってほんとうに役立つ食の安心・安全対策になりません。この冊子はこれを目指したものです。
最後に、ご多忙にもかかわらず、この冊子の執筆・編集をお引き受け頂きました近藤久先生、近藤康人先生、山田一惠先生、寺西映子先生に深謝申し上げます。

また、事例を提供して頂きました皆様に再度御礼申し上げます。お目通しの後、忌憚のないご意見をお聞かせ頂ければ幸いです。

平成 19 年 9 月 25 日
第 44 回日本小児アレルギー学会
会長　宇理須厚雄
藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院（第二教育病院）
小児科　教授

目 次

1.	食物アレルギーとは	4
2.	即時型アレルギーのメカニズム	4
3.	食物アレルギーの症状とアナフィラキシー	5
4.	年齢別頻度と原因食品	6
5.	食物アレルギーの特殊な型	7
	a 口腔アレルギー症候群	
	b 食物依存性運動誘発アナフィラキシー	
6.	食物アレルギーの診断法(特異的 IgE 抗体、皮膚試験、除去負荷試験)	7
7.	食物アレルギーの治療	8
8.	除去食と代替食	11
9.	アレルゲン表示	14
10.	災害時の対応	16
11.	アドレナリン(エピネフリン)自己注射(エピペン®)	18
12.	用語集	19
13.	ひやりはっと事例集	22－51

1.　食物アレルギーとは

毎日の生活に欠かせない食べ物が原因でアレルギーをおこすことがあります。摂取した食物により何らかの免疫学的機序を介して体に不利益な症状を引き起こすことを食物アレルギーと呼びます。免疫学的機序は主として IgE 抗体が関与します。しかし IgE 抗体が関与しない（T 細胞など）場合もあります。したがって食物そのものに含まれている化学物質による症状や食中毒などは食物アレルギーとは呼びません。食物アレルギーは、食物を摂取して2時間以内に症状を発現する即時型と症状発現にそれ以上の時間を要す非即時型に分類されます。即時型は摂取から発現時間が比較的短いという点で原因となる食物と症状が理解しやすい場合が多いですが、非即時型は食物と症状の因果関係を明らかにすることが必ずしも容易でありません。また第6章で記載があるような食物依存性運動誘発アナフィラキシーや口腔アレルギー症候群とよばれる特殊なものもあります。

2.　即時型アレルギーのメカニズム

食物を摂取してから2時間以内ぐらいにアレルギー症状がおこるタイプを即時型反応とよびます。これには主として IgE 抗体が関与します。図 2-1 に示すように、IgE 抗体は皮膚・腸粘膜・気管支粘膜・鼻粘膜・結膜などに存在するマスト細胞に結合しています。その IgE 抗体に食物アレルゲン（アレルゲンとはアレルギー反応をおこす抗体と結合するタンパク質）が結合するとマスト細胞から化学伝達物質（ヒスタミンなど）が放出されます。その結果、多彩な症状が引き起こされます。

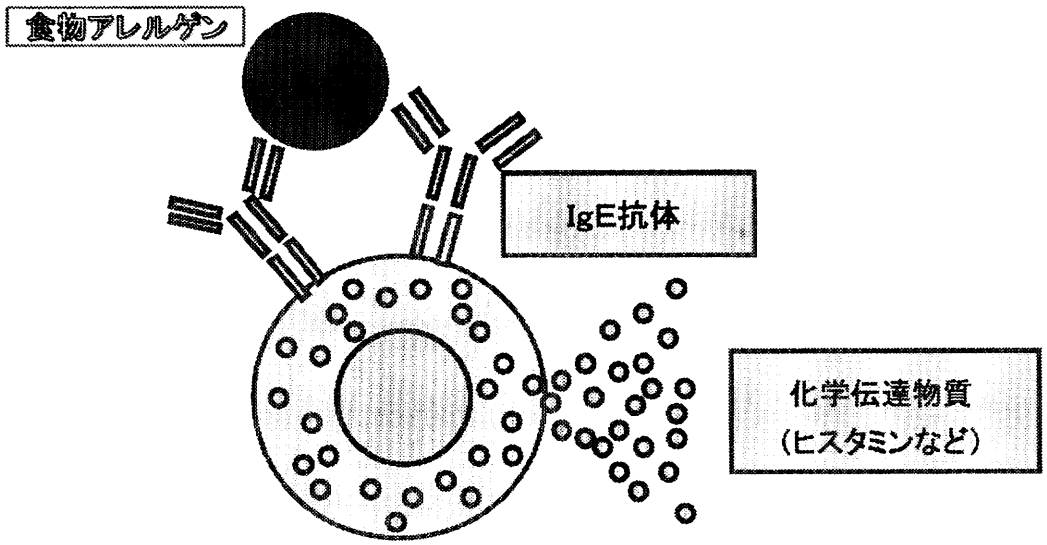

図　2－1　即時型アレルギーのメカニズム

3. 食物アレルギーの症状とアナフィラキシー

食物アレルギーの症状はじつに多彩です(表 3-1)。図 3-1 に示すように、最も出現頻度が高いのが皮膚の症状です。しかし、約10%には皮膚症状がまったく現れないため、食物アレルギーの症状であることに気付かないこともあります。そして最も注意しなければいけない症状は全身性におこるアナフィラキシーです。アナフィラキシーとは皮膚などでおきた即時型反応に引き続いて呼吸器・血液循環器系にも反応が起きた場合をいいます。程度がひどくなると血圧低下がおこり、意識を失ってしまいます。これはアナフィラキシーショックとよばれ、適切な処置をとらなければ生命の危険があります。即時型食物アレルギー症状を示したもののうち約10%にアナフィラキシーショックを認めたとの報告があります。 アフィラキシーショックをおこしやすい食物としてソバやピーナッツがよく知られています。 しかし実際には、食物アレルギーの原因として多い卵・乳製品・小麦の報告数がソバやピーナッツによる事例数を上回っています。

表3－1 食物アレルギーの主な症状

発現臓器	症状
消化器	口腔違和感、口唇浮腫、腹痛、嘔吐、下痢
呼吸器	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、喘鳴、呼吸困難、胸部圧迫感、咽喉頭浮腫
眼	結膜充血・浮腫、眼瞼浮腫、流涙
皮膚	皮膚の赤み、じんましん、血管性浮腫、かゆみ、灼熱感、水疱、湿疹
神経	頭痛
全身性	アナフィラキシー

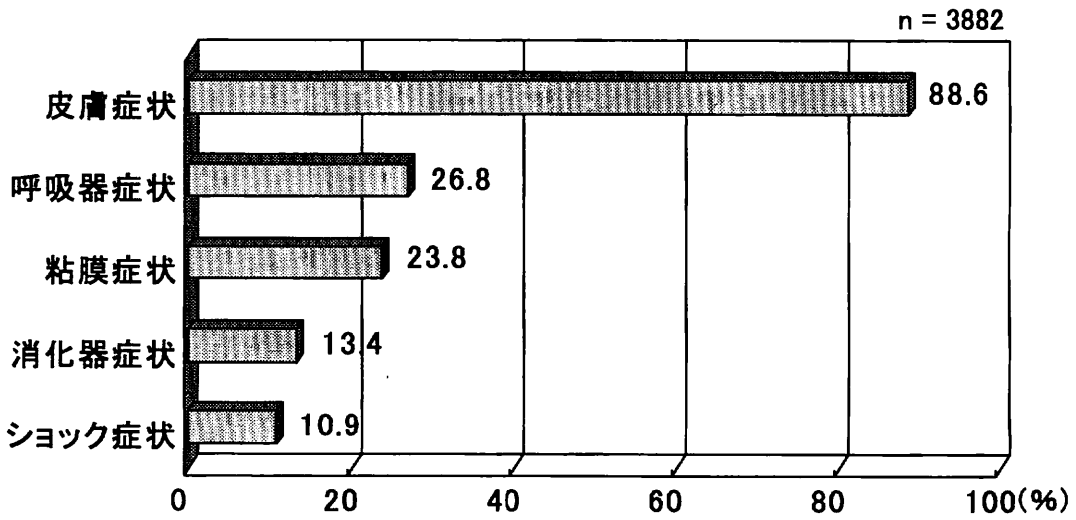

図 3-1 即時型食物アレルギーの症状 (平成 14 年厚生科学研究班報告)

4.　年齢別頻度と原因食品

食物アレルギーは小児期に多い疾患で、消化機能が未熟な乳幼児に多く発症します(図 4-1)。アレルギーを起こす頻度の高い原因食品は図4-2に示すように、鶏卵、牛乳、小麦がよく知られています。これら原因となる食物は年齢によって異なり、成人では、甲殻類、小麦、果物、魚類、そばなどが原因となります。

また図 4-2 に記載した食品以外にも実にさまざまな食品が原因となります。

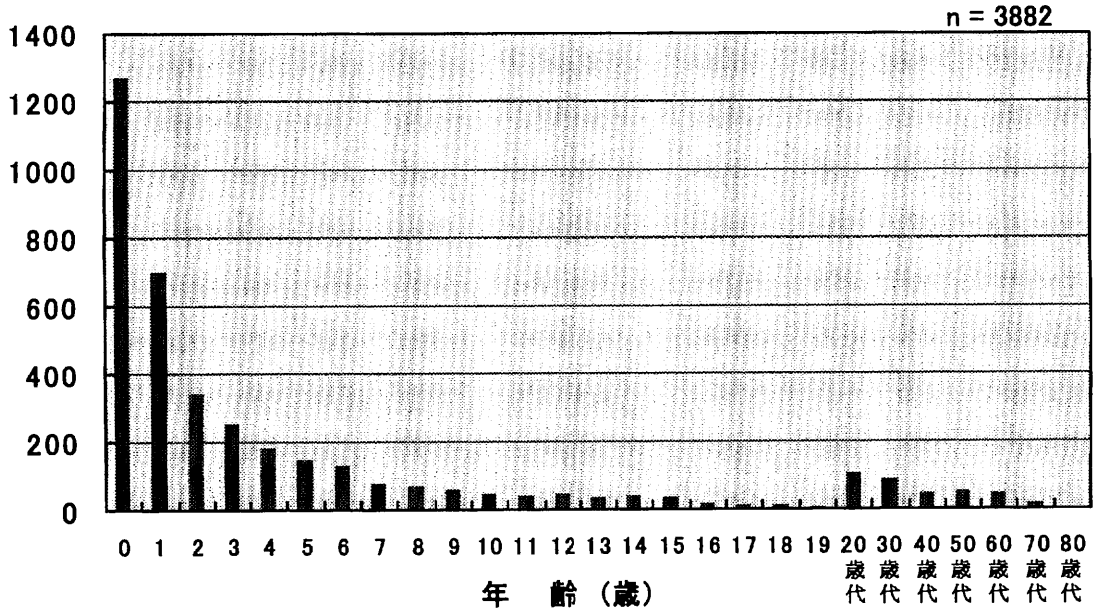

図4－1　即時型食物アレルギーの年齢分布(平成 14 年度厚生科学研究班報告)

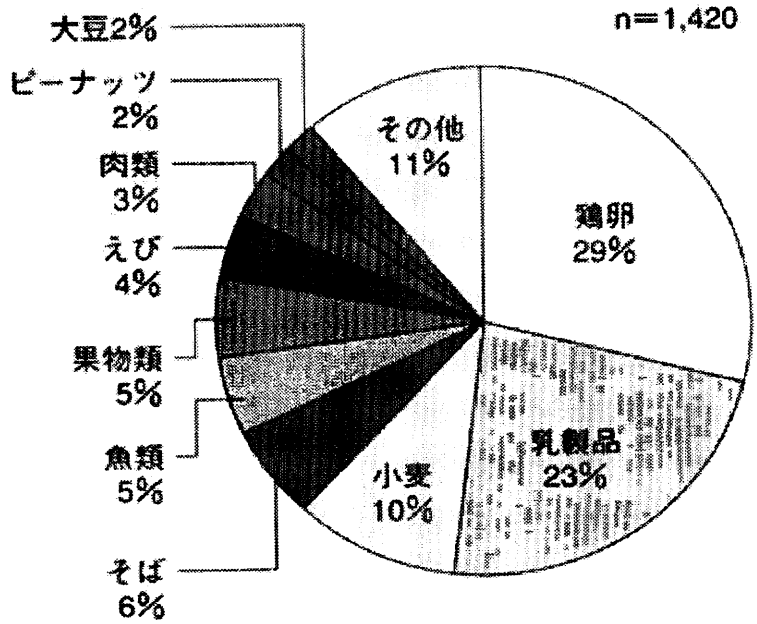

図4－2　即時型食物アレルギーの原因食品(平成 10～11 年度厚生省食物アレルギー)

5. 食物アレルギーの特殊な型

a. 口腔アレルギー症候群

新鮮な生野菜や果物を摂取した後に口腔内の違和感(ピリピリやイガイガなど)を訴えます。まれにアナフィラキシーのような全身症状を引き起こすこともあります。この症状は花粉症の人やラテックス(天然ゴムの成分)アレルギーの人に発症します。

特徴: ①花粉症やラテックス(天然ゴムの成分)アレルギーを合併することが多い。
②女性に多い。
③原因となる食物は、花粉抗原と交差反応性をもつ果物や野菜が多い。
④原因アレルゲンが加熱に弱いため、加熱すれば(例えば、アップルパイやトマトケチャップ)食べられることがある。
⑤診断には原因食物そのものを用いた皮膚試験(プリックトゥープリック試験)の有用性が高い。

図 5−1 皮膚試験:Prick to prick(プリックトゥープリック)試験の実際
①プリックランセッターを用い ②リンゴを刺し ③皮膚にゆっくり垂直に押し付ける
15分後に膨疹の大きさを測定する

b. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる食品を摂取したあと4時間以内に運動をすると、アナフィラキシーを生じることがあります。原因食物を摂取しても運動をしなければアレルギー症状を生じないし、原因食物を摂取していなければ運動しても差し支えありません。この病態を引き起こす原因食品として、小麦、甲殻類、野菜、魚などが知られています。

6. 食物アレルギーの診断法 (特異的 IgE 抗体、皮膚試験、除去負荷試験)

原因食品の診断法には、①食品に対する血液中の IgE 抗体の量を調べる方法(CAP 法、MAST 法)、②食品抗原液を1滴のせたあと、専用の針を皮膚に押し付ける方法 (プリック試験)、そして、もっとも正確な診断法としては、③その食品を数週間除去した後に負荷を行う方法(除去・経口負荷試験)があります。この食物負荷試験は時に危険な症状を引き起こすことがあるので、アレルギー専門の病院で行われることが勧められます。食べた際に明らかなアレルギー症状(全身じんま疹、呼吸困難、ショック)を起こした場合はそれだけで原因食品と決

めることが出来ます。経口負荷試験まで行う必要はありません。

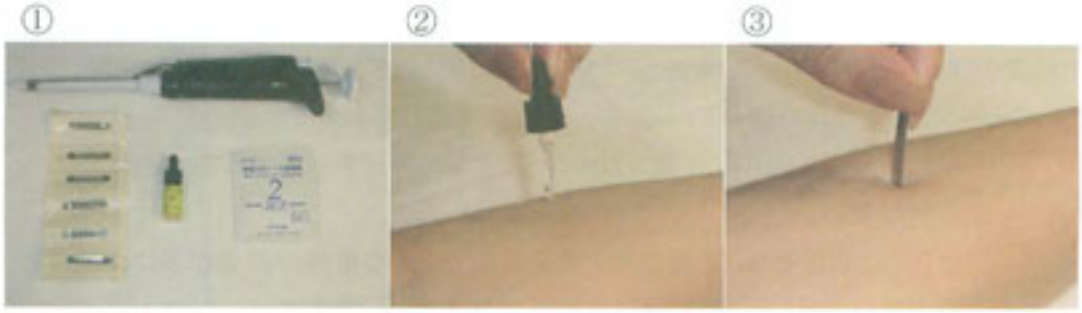

図 6－1 皮膚試験:Prick（プリック）試験の実際
①プリックランセッター、抗原液を準備 ②抗原液を 1 滴おく ③皮膚にゆっくり垂直に押し付ける。 15分後に膨疹の大きさを測定する

7. 食物アレルギーの治療

食物アレルギーの治療には、①アレルギー症状が出ないように予防する治療法と、②出てしまったアレルギー症状を治す治療法とがあります。

① アレルギー症状が出ないように予防する治療法

アレルギー症状を予防する方法としては、原因となる食物を除去し、その栄養不足分を補う食事療法が基本です。

（1）食物アレルギーの食事療法

原因となる食品の除去は、アレルギー症状が出ないように予防する治療法の中で最も有効な治療法です。しかし、除去することで食生活が不便になったり、除去する食品が多いと栄養不足が生じる恐れがあります。そのような問題を生じないようするためには、必要最小限の除去食にすることが大切です。どの食品をどの程度除去するか、主治医とよく相談した上で決めて下さい。

原因食品を除去する際の注意点として、除去によって生じる栄養不足分を補うために代わりになる食品（代替食品）を取り入れることが大切です。その際に栄養のバランスにも配慮してください。必要ならば、低アレルゲン化ミルクなどの低アレルゲン化食品も上手に採り入れると良いでしょう。

除去食を行っている間は体重・身長を定期的にチェックして成長グラフに記録しましょう。母子手帳の成長曲線を使うと便利です。

またメニューは家族みんなで同じものを食べるなど、情緒的な面からも、楽しく食べられるように工夫して下さい。

（2）薬によるアレルギー症状の予防

経口インタールは食物アレルギーが原因であることが明らかなアトピー性皮膚炎に対して健康保険の適応になっています。 原因食品を食べる前に内服して、アトピー性皮膚炎の悪化を予防することが目的の薬です。原因食品を食べた時に出現した症状を軽減する薬ではありません。

その予防効果があまり強くないため、アナフィラキシーなど重篤な症状を予防することはできません。原因となっている食物が多種類のため主な原因食物しか除去できないような患者さんが適応となります。

この薬は、30～50mL の水あるいはぬるま湯で溶解し、食事の 15～30 分前に内服させて下さい。

②原因食品を食べてしまってアレルギー症状が出た時の治療

症状が出現した時の薬は、主治医から事前に処方してもらっておくとよいでしょう。

まず症状をよく観察して下さい。アナフィラキシー（全身じんましん、咳や喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）、ぐったり、意識レベル低下など）のような重症の時はすぐに病院へ連れて行って下さい。アナフィラキシーの時に使う薬を携帯しているならば、それを投与してから病院へ行くのがよいでしょう。

薬は症状に合わせて使います。体の一部にじんま疹が出た時には抗ヒスタミン薬の内服、全身性のじんま疹であればステロイドの内服、アトピー性皮膚炎の悪化にはステロイド外用薬を塗布します。

皮膚についたり目に入った時は洗い流して、抗ヒスタミン薬あるいはステロイド薬を内服して下さい。その後、症状が残っているならば病院へ連れて行って下さい。

＊医療機関以外でのアナフィラキシー対策

アナフィラキシーとは原因アレルゲン摂取直後から数時間以内（多くは1時間以内）のうちに現れる全身性の極めて重いアレルギー反応です。全身じんま疹、顔面蒼白、冷や汗、吐き気・嘔吐、脈が弱くて速い、ぐったりする、意識障害などの症状が現れます。血圧低下（ぐったりする）や意識障害まで生じた場合はアナフィラキシーショックと呼び、命に係わることもあります。アアンフィラキシーの時には、以下のような処置をとり、一刻も早く救急車などで病院へ運びます。

1．エピペン®の筋注。エピペンを携帯しない場合はステロイド薬を内服。両者を併用しても可。

2．足を高くしたショック体位をとる

患者を仰向けに寝かせて、足を高くする（衣類や布団で足を15～30cmぐらい足をあげる。）

3. 容体の観察と必要な手当てをして救急車の到着を待つか、一刻も早く病院へ。
意識状態、呼吸、脈拍の観察。
→意識がなければ、気道の確保。
→呼吸がなければ、人工呼吸。
→脈拍がなければ、心臓マッサージ。

8.　　除去食と代替食

① 卵

【卵アレルギーの除去食】

卵は加熱によりアレルゲン性が下がります。

卵白に比べ卵黄のアレルゲン性は低いですが、卵黄を使って料理をする際にも卵白の混入が起きやすいので注意してください。

卵の加工食品の場合、加熱の程度と含まれる量によってアレルゲン性が異なります。

【卵の代替食】

卵の代わりのタンパク質食品として、魚介類、小魚、豚肉、牛肉、羊肉、馬肉、ウサギ肉、牛乳、豚レバー、牛レバー、豆腐、納豆などを使用することができます。

② 牛乳

【牛乳アレルギーの除去食】

食品アレルギーの原因としては、卵についで頻度の多い食品です。

高温で焼いたビスケット類が最もアレルゲンが低下しています。

【牛乳の代替食】

牛乳は良質のタンパク質、カルシウムを多く含んだ食品です。

代わるタンパク源としては、鶏肉、豚肉、羊肉などの肉類、魚介類、卵、豆腐などが挙げられます。

また、カルシウム源としては、小魚、海藻、豆腐などがあります。

粉ミルクが牛乳アレルギーのために飲めない赤ちゃんには、アレルギー用ミルクが勧められます。これにはニューMA-1、ペプディエット、MA-mi、ミルフィーHP などが市販されています。

③ 小麦

【小麦アレルギーの除去食】

小麦は穀物の中でも食物アレルギーの原因食品として頻度の高い食品です。

小児における食物アレルギーのうち、卵、牛乳についで3番目に頻度の多い食品です。

また、食物依存性運動誘発アナフィラキシー(FDEIAn)の原因食物として、

小麦は最も頻度の高い食品として報告されています。

パンや麺類、うどんそうめん、ラーメン、スパゲティや小麦を使った菓子類、ケーキ、カステラ、クッキー、ドーナッツなどの除去が必要です。また、パン粉や小麦粉を使ったてんぷら、フライ、とんかつ、シチューなども除去が必要です。

【小麦の代替食】

小麦粉の代わりとして、コーンスターチ、くず粉、片栗粉、ソルガムなどを用います。

④ 大豆

【大豆アレルギーの除去食】
大豆の発酵食品（納豆、みそ、醤油）は低アレルゲン化しています。
大豆や豆類は食べられなくても、みそや醤油には無症状である場合も多く見られます。
マメ科植物間には共通アレルゲン性がありますが、ほかの豆類では症状が現れないことが多いです。
【大豆の代替食】
大豆や豆類に代わる植物性たんぱく質としては、小麦タンパクでできている麩（ふ）があります。豆腐や豆類を食べないことで不足するたんぱく質の代わりには、魚介類、鶏肉、牛肉、豚肉などの肉類や、チーズ、牛乳などで摂取します。
カルシウムの不足分としては、牛乳、小魚、海藻などで補うようにします。

⑤ 米
【米アレルギーの除去食】
米は日本人の主食であるため、そのアレルギーは重要ですが、幸いなことに経口摂取により強いアナフィラキシー反応を呈する症例は非常に少ないです。
上新粉、白玉粉、道明寺粉、もち、ビーフンなど、米を含む食品で症状が出る場合には除去します。
【米の代替食】
アレルゲン低減化米として、超高圧処理米（A カットごはん）、酵素処理米（ケアライス）が市販されています。
ビーフンの代わりに緑豆から作る春雨を使うことができます。

⑥ 魚類
【魚アレルギーの除去食と対応】
魚の主要抗原が共通していることもあり、魚種をかえてもアレルギー症状がでることがあります。しかし栄養学的にも重要な食品なので、食物日誌や経口負荷試験により摂取可能な魚を見つけるように努力しましょう。
また、ツナの缶詰は高温高圧処理により低アレルゲン化されており一部の症例では安全に食べられます。
【魚の代替食】
魚は動物性タンパク源でもありますが、むしろ、ω3系不飽和多価脂肪酸やビタミン D の供給源として重要な食品です。前者の代替食品としては、しその実油、えごま油、後者の代替食品としては干ししいたけなどがあります。

⑦　魚卵

魚卵は乳幼児期に卵、牛乳、小麦についで頻度が高い食物アレルギーの原因食品となっています。イクラアレルギーの患児は一粒でも強いアレルギー症状を起こすことがあります。
厳格な除去が必要です。
イクラは魚類であるサケの卵であり、鳥類のニワトリの卵とはアレルゲン性が異なります。鶏卵アレルギーの患者さんでもイクラを除去する必要はありません。
イクラは離乳食として大切な食品ではありません。乳児期にあえて食べさせる必要はないと思われます。

⑧　甲殻類

エビは加熱してもアレルゲン性は大きくは変わりません。よって一部のエビアレルギー患者を除いてエビは加熱しても食べることができません。また、エビアレルギー患者の約 60%がカニに対してもアレルギーです。
小麦と並んで食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因になることが知られています。

⑧ 食肉

【食肉アレルギーの除去食】
各肉類の間には交差抗原性は比較的少ないため、それぞれの食品を除去します。
【食肉の代替食】
肉類は加熱により抗原性が低下することが多いため、十分に加熱することで摂取可能となることがあります。
牛乳アレルギーがあっても約90%の患者さんは牛肉を摂取できます。同様に卵アレルギーがあっても鶏肉は多くの患者さんで安全に摂取できます。真に症状が出る場合のみ除去するようにしてください。

⑨ 果物・野菜アレルギー

果物アレルギーにはアナフィラキシーのように全身症状をきたすタイプと、口腔局所症状のみきたすタイプ（口腔アレルギー症候群）があり、年齢が高くなるにつれ後者の割合が高くなります。
口腔アレルギー症候群の原因食物の種類としては、キウイフルーツ、リンゴ、モモ、トマト、メロン、サクランボ、スイカなどが挙げられます。

9.　アレルギー物質食品表示

①加工食品に表示されているアレルギー物質

食物アレルギーの発症を予防するために、平成13年4月から食品衛生法に基づいて、容器包装された加工食品にアレルギー物質を表示する制度が開始されました。

表示の対象となるアレルギー物資は必ず表示しなければならない表示義務の 5 品目(卵、乳、そば、小麦、落花生)と表示が推奨されている 20 品目(表9-1)とがあります。日本の即時型アレルギーの事例の約92%がこれら 25 品目によって引き起こされています。

表9－1　加工食品に表示されているアレルギー物質

表示が義務となっている食品 (5品目)	卵 乳 小麦 そば 落花生
表示が推奨されている食品(20 品目)	大豆 くるみ えび かに いか いくら あわび さけ さば オレンジ キウイ もも りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 やまいも まつたけ バナナ ゼラチン

②アレルギー物質が表示されている食品

販売されているすべての食品にアレルギー物質を表示しなければならないわけではありません。表示しなければならない対象は容器包装された加工食品及び添加物です。一方、店頭販売品やレストランなどの料理、運搬容器、容器包装の面積が 30 センチ平方メートル以下の食品は表示しなくてもよいことになっています。

③原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入(コンタミネーション)する恐れがある場合の表示方法

同一製造ラインを用いている場合、前に製造した食品の原材料が次に製造した食品に混入することがあります。このような製造工程などで表示義務となっているアレルゲン物質(表9-1)が必ず混入するならば、原材料として用いられていると考えられ、表示しなければなりませんが、時に混入してしまう場合は表示する義務はないとなっています。

しかし、同一製造ラインを使用することなどにより、表示アレルゲン物質が混入することが想定できる場合は下記のような原材料表示の欄外に注意喚起をしてもよいことになっています。日本の表示制度では表示義務の食品について「入っているかもしれない」といういわゆる可能性表示は認められていません。

(欄外表示での注意喚起の表示例)

同一製造ラインでのコンタミネーション

「本品製造工場では○○(特定原材料等の名称)を含む製品を生産しています。」

「本品製造工場では○○(特定原材料等の名称)を使用した設備で製造しています。」

④代替表示

表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということが理解できる食品は代替表記してもよいことになっています

	代替表記
卵	玉子　たまご　タマゴ　エッグ　鶏卵　あひる卵　うずら卵
小麦	こむぎ　コムギ
そば	ソバ
落花生	ピーナッツ
乳	生乳　牛乳　特別牛乳　成分調整牛乳　低脂肪牛乳　無脂肪牛乳 加工乳　クリーム（乳製品）　バター　バターオイル　チーズ 濃縮ホエイ（乳製品）　アイスクリーム類　濃縮乳　脱脂濃縮乳 無糖れん乳　無糖練乳　無糖脱脂れん乳　無糖脱脂練乳 加糖れん乳　加糖練乳　加糖脱脂れん乳　加糖脱脂練乳 全粉乳　脱脂粉乳　クリームパウダー（乳製品） ホエイパウダー（乳製品）　たんぱく質濃縮ホエイパウダー（乳製品） バターミルクパウダー　加糖粉乳　調整粉乳　発酵乳　はっ酵乳 乳酸菌飲料　乳飲料

	代替表記
あわび	アワビ
いか	イカ
いくら	イクラ、スジコ、すじこ
えび	エビ、海老
オレンジ	
かに	蟹、カニ
キウイフルーツ	キウイ
牛肉	牛、ぎゅうにく、牛にく、ぎゅう肉、ビーフ
くるみ	クルミ
さけ	鮭、サケ、サーモン、しゃけ、シャケ

	代替表記
さば	鯖、サバ
大豆	だいず、ダイズ
鶏肉	とりにく、とり肉、鳥肉、鶏鳥、とり、チキン
バナナ	ばなな
豚肉	ぶたにく、豚にく、ぶた肉豚、ポーク
まつたけ	松茸、マツタケ
もも	桃、モモ、ピーチ
やまいも	ヤマイモ、山芋、山いも
りんご	リンゴ、アップル
ゼラチン	

非常時持ち出し食品参考例(各人の食物アレルギー原因食品が含まれていないことを表示で確認してから購入してください)

米

マジックライス　白ご飯のみ　(株式会社サタケ) 0120-049-117
(米、大麦入り)

いそべ餅　(東和食彩)　0120-852-836
(米)

米アレルギーがある場合
Aカットごはん　(越後製菓)　0120-364-050
ケアライス　(ホリカフーズ)　025-794-2211

パン
安心パン(卵、牛乳なし)　(パン・アキモト)　0287-65-3352
(小麦入り)

ミルクアレルギー用ミルク
ニューMA-1　(森永乳業)　0120-303-633
MA-mi　(森永乳業)　0120-303-633
ミルフィー　(明治乳業)　0120-358-369
エレメンタルフォーミュラ　(明治乳業)　0120-358-369
ペプディエット　(ビーンスターク・スノー)　0120-241-537

缶詰め
シーチキン純(きはだまぐろ)　(はごろもフーズ)　0120-123-620
食塩・オイル無添加

アレルギー特定原材料5+表示推奨20品目不使用
おかずシリーズ　(辻安全食品)　03-3391-6261
ハンバーグ
肉じゃが
豚肉と里芋の煮物
さわらの味噌煮　など

アレルギー特定原材料(表示義務)5品目不使用
A-Label　(永谷園)　0120-919-454
おかかふりかけ
鮭ふりかけ
カレーポーク　甘口
中辛
それいけアンパンマンシリーズ
カレー
ハヤシ
ミートソース
野菜あんかけ丼
クマのプーさん　おむすび　鮭わかめ
ミッキーマウス　おむすび　青菜わかめ
獣拳戦隊ゲキレンジャー
カレー　ポークあまくち
カレー　野菜・コーンあまくち
お弁当カレー　ポークあまくち
ムシキングカレーポークあまくち

S$B　(エスビー食品株式会社)　0120-120-671
カレーの王子さま
シチューの王子さま
ハヤシの王子さま
スープの王子さま

キューピー　0120-141-122
キューピー瓶詰
野菜おじや
おさかなと野菜のおかゆ
かぼちゃのシチュー
おさかなのリゾット
クリームコーンドリア
かれいと根菜の和風あんかけ

アレルギー特定原材料5+表示推奨20品目不使用つづき

キッズキユーピー　（キユーピー）　0120-141-122

よいこになあれ（瓶詰）

- かぼちゃのグラタン
- ひえの根菜炊込みごはん
- たらと野菜のみぞれ煮
- あわの海の幸がゆ
- 野菜のクリームシチュー
- 野菜とツナのあんかけ
- すきやき風煮
- きびと野菜のグラタン
- 煮込みハンバーグ
- ツナと野菜のカレーシチュー
- 白身魚と根菜の煮物
- さけ野菜雑炊
- ツナトマトリゾット
- 野菜ミックス
- 豆腐ときのこのドリア
- 中華五目がゆ
- 豆腐のそぼろあんかけ
- ツナと大根とわかめのごはん
- 大豆とひじきのごはん

キッズキユーピー

- 野菜たっぷり ポークカレー
- 野菜たっぷり まあぼ丼の素
- 野菜たっぷり ぶたうま煮丼の素
- 野菜たっぷり さけとコーンのシチュー
- 野菜たっぷり ツナと炒め玉ねぎのハヤシ

11.　アドレナリン(エピネフリン)自己注射(エピペン®)

1) 目的は、
食物(そば 、卵、牛乳、パン、落花生)・
薬物など(薬、ゴムてぶくろ)・
蜂毒(はち)に起因するアナフィラキシーが発現した時の補助治療。
2) 自分(家族)で注射する注射用エピネフリン射液です。
3) 注射針と注射液が一体となった注射器です
4)1回使い切り。

処方できる先生は限られていますので、エピペンホームページ
(http:// www.epipen.jp/)
でご確認ください。

12 用語集

アレルゲン	アレルギーを起こす原因となる物質。
IgE（アイジーイー）	免疫グロブリンにはIgM,IgD,IgG,IgA,IgEがある。 IgEは即時型アレルギー疾患の発症に重要な役割をしている。
アウトグロー	年齢が大きくなるにつれて病気が治る現象。食物アレルギーでよくみられる。
Eあかちゃん	牛乳アレルギー発症予防用ミルク。 牛乳アレルギー治療用ミルクではない。 アレルギー疾患の家族歴があり、アトピー素因が強い乳児が対象となる。
オボムコイド	卵白の主なタンパク質の1つであり、卵の主要アレルゲンである。 加熱しても凝固せず、水溶性を保つ。 つまり、鶏卵の加熱処理でもアレルゲン活性を保ち、アレルギー症状を引き起こすことができるタンパク質である。
カカオバター	カカオ豆をローストした後、すりつぶして作られるカカオマスを圧搾してとった脂肪分。 バターという単語が含まれていまが「乳」とは関係ない。
加工助剤	加工食品を製造する過程で使われる添加物のこと。 最終製品にはほとんど残らず、残ったとしてもそれ自身の働きは失っている。 アレルギー表示の対象となる。 例えば、油を抽出する時に使う溶剤。 プロセスチーズを製造する過程で使用される炭酸水素ナトリウムのこと。
カゼイン	牛乳の主なアレルゲンタンパク質の1つ。 熱には凝固しにくいが、酸で固まる性質がある。 アイスクリーム・ソーセージ類・お菓子・パンに含まれる。
キャリーオーバー	材料として加工品を用いた場合、それに含まれている添加物のこと。 例えば、クッキーに使用したマーガリンに含まれる乳化剤。 最終製品ではそれ自身の働きは失っている。 アレルギー表示の対象となる。

グルテン	グルテンは小麦、ライ麦などの穀物に含まれるタンパク質であるグリアジンとグルテニンが結合したもので、 小麦などの主要なタンパク質である。 小麦粉特有の「ねばり」を作る成分。たんぱく質の含有量の多い順に、強力粉（パン、パスタ用）・ 中力粉（うどん、お好み焼き、たこ焼き用）・薄力粉（ホットケーキ、クッキー用）に区別される。
コンタミネーション	食品を製造する時に、機械や器具からアレルゲンが意図せずに混入すること。
ゼラチン	タンパク質の１種で、水溶性のコラーゲン。 水に溶いて加熱したあと冷やすと固まる性質を有する。 牛・豚・にわとりの骨や皮が原料となる。 魚由来のものもあるが、哺乳類由来のゼラチンとは一般的に交叉反応しない。 ハム・ソーセージなどの加熱食肉製品、ゼリー・ガム・チョコレートなどのお菓子、ヨーグルトなどの乳製品に使われる。 食物アレルギーの原因となることがあるため、アレルギー物質食品表示制度で表示が推奨されている食品である。
増粘多糖類	果実、豆、デンプン、海藻から抽出した多糖類で、増粘剤や安定剤として使われる。 これによって食品にとろみをつけ、食感やのどごしを良くする目的で広く使用される。 お菓子・アイスクリーム・ドレッシング・練り製品などに使用される。
タンパク加水分解物	原料の蛋白質をペプチドからアミノ酸まで分解したもの。 うま味調味料として使用される。 動物性の原料として牛、にわとり、豚、魚など、植物性の原料として大豆、小麦、コーンなどが使われる。
デンプン	多糖類の１種で、水に溶いて加熱すると糊状になる。 ジャガイモ・米・小麦・くず・　コーン・さつまいも・サゴヤシなどが原料になる。
乳化剤	混ざりにくい2つ以上の液体（例えば油と水）を乳液状またはクリーム状（白濁）にするための添加物である。 卵黄あるいは大豆のレシチンや牛脂などから作られる。化学的に合成されることもある。 牛乳から作られるものではないので、牛乳アレルギーの患者さんでも摂取できる。
乳糖（ラクトース）	牛乳中に存在するガラクトースとグルコースが結合した二糖である。 稀ではあるが、牛乳アレルギー児でアレルギー症状を起こすことがある 乳糖は牛乳を原材料として作られているため、乳糖1g中に4～8マイクログラムの牛乳タンパク質が混じっている。 乳糖はアレルギー物質表示制度では表示義務になっている「乳」に含まれる。 「乳」の文字が含まれているため「乳」の代替表記として認められている。

乳酸菌	食べ物を発酵して乳酸を作り出す細菌の名前。牛乳とは直接関係ない。 乳酸菌で発酵した乳（発酵乳）は原材料が乳であるため、牛乳アレルギー患者は摂取できない。
乳酸カルシウム	化学物質であり「乳」とは関係ない。
ホエー（ホエイ）	牛乳に含まれる蛋白質で、酸で固めたときに残る液体部分（乳清）である。 牛乳を加熱したときにできる薄い膜がホエイである。
ミルクアレルギー用 特殊ミルク	牛乳アレルギー患児用に開発されたミルクである。 酵素で分解することによって分子量を小さくしたミルク（MA-mi 、ミルフィー、MA-1、ペプディエット）と アミノ酸を原材料としたミルク（エレメンタールフォーミュラ）が市販されている。
ラクトグロブリン	牛乳の主なアレルゲンタンパク質の1つ。 カゼインに比べ酸処理に耐性を示すが、加熱処理には弱い。
卵殻カルシウム	卵殻カルシウムには高温で処理された焼成カルシウムと未焼成カルシウムとがある。 焼成カルシウムには卵のタンパク質が残留していないため、食品衛生法では卵の表示は不要であるが、 未焼成カルシウムは確認不十分のため、卵の表示が必要である。 （卵殻未焼成カルシウムも卵のアレルゲンの混入がほとんど認められず、卵としてのアレルゲン性は低いとされている）
レシチン	乳化剤として使用。大豆や卵黄から作られる。
油脂	動物性油脂には魚油・バター・ラード、植物性油脂には大豆油・パーム油・なたね油・コーン油・キャノーラ油・やし油 などがある。

ひやりはっと事例集

1　自宅でおきたひやりはっと

事例1　食物アレルギーについて、おじいちゃんにも理解して欲しい事例
事例2　完璧な代替食に潜むひやりはっとって？
事例3、4　兄弟だけの食事は危険だらけ
事例5　くしゃみがアレルゲンに？
事例6　服についた食べかすがアレルゲンに？
事例7、8　食べ残しの後始末は、大丈夫ですか？
事例9、10　母乳栄養、ミルク栄養って安全？
事例11　除去食をどんどんすすめていってもいいのかしら？
事例12　IgE が一番低いのが1番症状は出にくい。この自己判断は誤り
事例13　ある年齢になったら食べられるってのは本当？
事例14、15　口腔アレルギー症候群の事例

2　園や学校編でのひやりはっと

事例16　食器は自分のものを
事例17　患者情報はスタッフみんなで共有して欲しい
One Point Advice：アレルギー指示書

事例18　託児所にも食物アレルギーのことを伝えておけば、
One Point Advice：園や託児所に望まれる対策

事例19、20、21普段から食物アレルギーについて理解して欲しいこと
事例22、23　食事時に関連のない生活でのひやりはっと
One Point Advice：食物アレルギーの症状

事例24、25　学校の先生にもっと知って欲しいこと
One Point Advice：小学校給食；教職員に望まれる対策

事例26　食物依存性運動誘発アナフィラキシーって何？
事例27　塾の先生にも食物アレルギーのことを知っていてもらいましょう

3 旅行編

事例28、29　食物アレルギー、機内での注意点

One Point Advice：旅行時の機内食サービス

One Point Advice：アドレナリン(エピネフリン)自己注射(エピペン®)の海外持ち出し証明書

事例30－33　ホテルやレストランでの対応は大丈夫？

One Point Advice：望まれるレストラン側の対応

事例34 －36　親子パーティやちょっとした外出時のトラブル

One Point Advice：パーティー子供同伴や、外出時での注意点

事例37　子供だけの外出(キャンプ場)での注意

One Point Advice：キャンプの主催者に望まれる対応

4 食品表示に関するひやりはっと

事例38　モモの缶詰って大丈夫でしょ？

事例39　ついうっかりの表示成分の見落とし

事例40　アレルゲン除去を実施しているパン屋さんの認識不足

事例41　油が共通だったためにおこしたケース

事例42　製造ラインでのコンタミネーション(混入)

自宅でのひやりはっと

事例　1

母親の留守中におじいちゃんが、、

年齢・性別　：　1歳　女児

アレルゲン　：　卵、牛乳

原因　　：　卵と牛乳入りのビスケット

症状　　：　嘔吐、じんま疹

経過　　：　母親の留守中に、同居していない祖父が卵と牛乳入りのビスケットであることを知らずに与えてしまい、全身にじんま疹が出ました。祖父から連絡を受けたので、すぐ救急車で病院に連れて行ってもらいました。

解説　　：　同居していない祖父は孫が牛乳アレルギーとは知っていたが、除去の内容について詳しく聞いていなかったため、卵と牛乳入りのビスケットを与えてしまった。

対策　　：　除去食を行っている場合、患児をとりまく家族全員がその内容を知っていることが大切です。
お母さんの留守中でも食べていけないものがわかるように、具体的に記載した表を目につくところに貼っておくのも良いでしょう。

事例　2

あまり上手に代替食を作りすぎたばっかりに、、、

年齢・性別　：　6歳　女児

アレルゲン　：　牛乳

原因　　：　牛乳入りアイスキャンディー

症状　　：　全身の痒みとじんま疹

経過　　：　お友達とおやつを一緒に食べるときに備えて、見た目がそっくり同じものを牛乳除去して作って準備していました。しかし、母親が席をはずしたときに、お友達のお母さんが区別つかなくて与えてしまいました。食べて15分ぐらいした時に全身の痒みとじんま疹が出て間違って与えたことに気づきました。すぐに手持ちの薬を飲ませて症状はおさまりました。

解説　　：　お友達には牛乳入りの市販のアイスキャンディー、患児にはおかあさんの手作りの牛乳除去のアイスキャンディーを準備しておいたが、見た目がほとんど変わらないために、お友達の母親が患児に牛乳入りのアイスキャンディーを与えてしまった。

対策　　：　除去食を行っている場合も、できるだけ同じようにみえるものを与える工夫は大切と考えます。しかし、そのことをみんなで理解していないとこのような誤食につながります。食器を色違いにしたりして区別するのも、本人やまわりの人が除去食をわかりやすくする方法になると思います。

兄弟だけの食事中のひやりはっと

事例　3

お兄ちゃんのたべこぼしに卵が、、、

年齢・性別　：　1歳8ヵ月　女児

アレルゲン　：　卵、小麦

原因　　：　卵焼きのたべこぼし

症状　　：　アナフィラキシー（食べた直後に口唇から顔全体の発赤、腫脹および喘鳴、呼吸困難）

経過　　：　10ヵ月ごろまで重症のアトピー性皮膚炎でしたが、卵の除去で現在皮膚炎はほぼ治っていました。卵料理はまったく食べないようにしていたのですが、4歳のお兄さんの卵焼きのたべこぼしを患児が口に入れてしまったようで、食べた直後に口唇から顔全体の発赤、腫脹および喘鳴、呼吸困難が出てきました。救急車を呼んで病院に連れて行きました。

事例　4

兄弟だけで別メニューの食事中、お兄ちゃんの食事に手をのばして、、、

年齢・性別　：　3歳　男児

アレルゲン　：　イクラ

原因　　：　手巻き寿司（イクラ巻）

症状　　：　全身のじんま疹

経過　　：　夕食の手巻きすしを兄弟ふたりだけで食べていたところ、患児がつい手をのばしてお兄さんのイクラ巻きを食べてしまったようです。食べた直後から全身のじんま疹が出てきてあわてて手持ちの薬を飲ませました。

事例3と4の解説と対策

解説　　：　小さなお兄さん、お姉さんにまで除去食を理解させることは難しいでしょう。しかし事例のように少量を口にしただけでもアナフィラキシーとよばれる重篤な症状がおきることがあります。除去しているものを食卓に出す場合は細心の注意が必要です。

対策　　：　除去食療法が、家族みんなの心理的負担にならないよう小さな兄弟にもわかりやすいように食物アレルギーを話してあげてください。

機会があれば除去食をしている兄弟の診察に付き添って主治医の先生から話していただくのも良いでしょう。

事例 5

卵を食べたお姉ちゃんのクシャミが顔に飛んで、、、

年齢・性別 ： 1歳 男児

アレルゲン ： 卵、牛乳

原因 ： ヨーグルト

症状 ： 顔面の痒みと浮腫

経過 ： 生後1ヵ月より牛乳除去を継続しています。おやつの時間に4歳のお姉さんがヨーグルトを食べていて、患児の顔の前で大きなクシャミをしました。すると、クシャミを浴びたとたん顔中を掻きむしりだし、まぶたはパンパンに腫れあがりました。すぐに流水で顔を洗い、水で絞ったタオルで冷やし、アレルギー症状が起きた時に服用するように指示されていた薬を飲ませたら症状は軽快しました。

解説 ： お姉ちゃんのくしゃみの中に含まれていたヨーグルトで症状が出ました。

対策 ： 思わぬことで、アレルゲンを浴びることがあります。クシャミのように避けられないこともあります。
アレルゲンを浴びてしまった時はまず、流水でしっかり洗い流してください。万一の場合に、主治医の先生からお薬を戴いておくことも大切です。
アナフィラキシーとよばれる重篤なアレルギー症状の既往がある場合には即効性のあるエピペン®とよばれる注射薬の処方をしてもらうのもよいでしょう。

事例 6

本人は食べていないのに、、、

年齢・性別： 7歳4ヵ月 女児

アレルゲン： 卵、牛乳、小麦、そば、魚全般、ごま、キウイ

原因 ： 兄が食べたクッキー

症状 ： アナフィラキシー（顔の紅斑と喘息発作）

経過 ： 兄がクッキーを食べ、その後口も手も十分に洗ったにもかかわらず、一緒に遊んでいたら、顔が赤くなり、喘息症状が出てきました。緊急常備薬を内服し、病院を受診、点滴で症状は治まりました。

解説 ： クッキーを食べたあと、兄は手と口を洗ったにもかかわらず、症状が出てしまいました。衣類などに、クッキーのかけらがついていた可能性もあります。

対策 ： お子さんが強いアレルギーを持っている場合、家族にも協力してもらい、家庭内にアレルゲンとなるものを買わないようにする必要があります。
特に外出先や、お友達の家などでは注意が必要です。

食べ残しからのヒヤリハットです

事例 7

ゴミ箱の中のタマゴの殻が、、、

年齢・性別 ： 4歳 女児

アレルゲン ： 卵

原因 ： ゴミ箱に捨てられていた卵の殻

症状 ： 顔面の痒みと腫脹

経過 ： 母親が台所に入ると、子どもが顔を掻きむしりながら、泣いていました。見ると顔が真っ赤に腫れており、手にはゴミ箱から拾い出したと思われるタマゴの殻がにぎられていました。水で顔を洗って症状は軽快しましたが、念のため主治医に相談して飲み薬を飲ませました。

解説 ： 生ゴミの卵の殻に残っていた微量タンパク質による症状です。

対策 ： アレルゲンの除去はゴミの後片付けまで慎重に対処すことが必要です。

事例 8

食卓に残されたスプーンが、、、

年齢・性別 ： 4歳 男児

アレルゲン ： 牛乳

原因 ： スプーンについたカフェオーレ

症状 ： 嘔吐、じんま疹

経過 ： 朝食で父親がカフェオーレを飲むのに使用したスプーンを食卓に置きっぱなしで会社に出かけてしまった事に気づきませんでした。 子どもが食卓に残されたスプーンをペロペロなめていましたが、しばらくして急にぐったりし、多量に嘔吐し、全身にじんま疹が出たので病院に連れて行きました。

解説 ： スプーンに残ったわずかの牛乳がアレルギー症状をひき起こしました。ごく少量のアレルゲンも人によっては重篤な症状の原因となります。

対策 ：食物除去をしている場合、食物そのものはもちろんですが、調理に使用した器具や、食器まで注意が必要です。

調理したらすぐに洗う、食器はただちに片付けるといったことで、誤食は回避できます。

乳児期のミルク・離乳食や、幼児期の除去食解除に関するひやりはっと

事例 9

母乳栄養はアレルギーを起こさないって聞いていたのに、、、

年齢・性別 ： 3ヵ月 男児

アレルゲン ： 卵

原因 ： 母乳中の卵アレルゲン

症状 ： アトピー性皮膚炎

経過 ： 生後すぐより顔面に湿疹、2ヵ月のときアトピー性皮膚炎と診断され、スキンケアとステロイド外用薬で治療していました。母乳栄養にアレルギーはないといわれて食事制限せずに母乳栄養を続けていましたが、湿疹は徐々に悪化しジュクジュクしてきたため、アレルギー専門医で血液検査を行いました。卵白がアレルゲンとわかり、母親が卵製品の摂取を制限したところ、アトピー性皮膚炎が軽快していきました。

解説 ： 乳児のアトピー性皮膚炎には食物アレルギーが関与しているものがあります。このような事例の場合、母親に鶏卵の除去と負荷をして、母乳中に分泌されるアレルゲンが原因となっているかどうかを調べる必要があります。この症例では母親の母乳中のアレルゲンが疑われました。母親に対して卵の除去を行い症状が軽快し、その後卵の負荷試験により症状が再燃したため診断が確定しました。

対策 ： 母乳栄養の中には、この症例のように母親の食物除去により症状が改善する場合もあります。通常、母親の除去期間は短期間でよいことが多いので主治医やアレルギー専門医に相談してください。

事例 10

粉ミルクを自宅で飲ませたら、、、

年齢・性別： 10ヵ月 男児

アレルゲン： 牛乳、卵

原因 ： 乳糖のみを除いたミルク

症状 ： 喘鳴 じんま疹

経過 ： アトピー性皮膚炎があり、卵、牛乳（ミルク）アレルギーと診断され母乳で育ててきましたが、母乳を中止して、ミルクにしてみようと思い。乳糖のみを除いたミルク（初めてのミルク）を自宅で飲ませたところ、喘鳴、顔の浮腫、じんま疹がみられ救急車で病院へ行き、入院となりました。

解説 ： 乳糖のみを除いたミルクには牛乳成分が含まれています。

対策 ： ミルクアレルギーには、低アレルギーミルクを使用してください（本文 11 ページ参照）。

事例　11

血液検査の結果で、除去、除去といわれ続けて、体重が、、、

年齢・性別：　11ヵ月　　男児

アレルゲン：　牛乳、鶏卵、小麦

症状　　：　アトピー性皮膚炎

経過　　：　生後3ヵ月ごろよりアトピー性皮膚炎と診断されました。アレルギーの検査をする項目は全て陽性だったので、医師から離乳食は1歳ごろから開始するようにと指導を受け、その後は民間療法で治療をしていました。皮膚の症状はある程度落ち着いたのですが、10ヵ月健診のとき体重増加不良、発達遅延を指摘されてしまいました。

解説　　：　過度の食物除去療法による発育障害です。乳児において食物除去療法を行う場合は特に代わりになる食物を積極的に検索して、成長、発達に影響の無いように十分に配慮する必要があります。

対策　　：　専門医の正しい指導を受け、ケースによっては食物アレルギーの知識のある栄養士による栄養管理も必要です。母子手帳などにある成長曲線をつけて、発育の経過をきちんとみていくことは大変重要です。

事例　12

うどんならいいかなと思い、試してみたら、

年齢・性別：　2 歳 4 ヵ月　女児

アレルゲン：　小麦、牛乳、卵

原因　　：　うどん

症状　　：　じんま疹

経過　　：　アトピー性皮膚炎で血液検査をしてもらい、卵、牛乳、大豆、米、小麦の特異的 IgE 抗体が陽性と判明し、低アレルゲン米と野菜のみの離乳食しか食べていませんでした。2 歳のとき、小麦の数値が一番低かったため、うどんから試してみようと思い。自宅で、うどんを食べさせたところ、じんま疹がでてしまいました。幸いにも、自宅で観察のみにて落ちつきました。

解説　　：　アレルギー検査で IgE の数値が一番低い食品が、一番症状が出ないという認識は誤りです。

対策　　：　負荷試験を行う時期については、必ず主治医またはアレルギー専門医とご相談ください。

事例　13

「1 歳半頃になると食べられるようになる。」と言われて

年齢・性別：2 歳 4 ヵ月　男児

アレルゲン：牛乳、小麦、鶏卵

原因　：脱脂粉乳入りのマーガリン

症状　：喘鳴、顔のむくみ

経過　：ミルクアレルギーがあり、ミルク除去をしていましたが、それまでかかっていた主治医が「2歳半頃になると食べられるようになることが多い。」と言われていたため、自宅で脱脂粉乳入りのマーガリンを使ったスコーンを食べさせてみました。1 口食べさせて、20 分後に喘鳴、顔のむくみがみられたため、直ぐ病院を受診しました。

解説　：食物アレルギーの寛解には、個人差があります。 にもかかわらず、以前に言われたことを覚えていて自己判断から自宅で食べさせてしまったため症状が出てしまいました。

対策　：必ずアレルギー専門医と相談して解除の時期と食べられる食品内容を確認してください。経口負荷試験は医療機関で行ってください。

ちょっとした外出先でのひやりはっと①

旅行先に名物のアイスクリーム屋さんがあって、、、

年齢・性別：　7 歳　女児

アレルゲン：　卵

症状　：　じんま疹

経過　：　表示がはっきりしないものは食べないようにしていたが、雰囲気で我慢できなくなって名物のアイスクリームを少し食べさせてしまいました。卵の混入は少なかったのか、幸い軽い症状のみで大事には至りませんでしたが、もし症状が出ていたらと思うと、今では反省しています。

口腔アレルギー症候群のひやりはっと

事例　14

いつも食べていたフルーツなのに、、、

年齢・性別　：　18歳　女性

アレルゲン　：　キウイフルーツ

原因　　：　スギ花粉　キウイフルーツ

症状　　：　口唇の刺激感、のどの痛み、胸やけ、嘔吐、全身のじんま疹

経過　　：　キウイフルーツを口にしたところ、いつもとちがって、のどに少し違和感がありました。しかし、気にせずそのまま何個も食べ続けていたら、のどがピリピリし呼吸しづらくなり、全身がほてって、じんま疹が出てきたため、病院を受診しました。注射と点滴で症状はすぐに軽快しました。後日、プリックテストで、キウイフルーツにアレルギーがあることが証明されました。

解説　　：　口腔アレルギー症候群（Oral Allergy Syndrome: OAS）とよばれる食物アレルギーの特殊型です。口やのどの症状だけで終わってしまうものが大部分ですが、大量に摂取すると全身症状をきたすことがあります。花粉症があり果物（メロン、キウイ、トマトなど）を食べたときに違和感を生じたら、OAS かもしれません。それ以上は食べないようにしましょう。（本文 7 ページの口腔アレルギー症候群を参照。）

事例　15

味噌、醤油、とうふは食べていたのに、、、

年齢・性別　：　39 歳　女性

アレルゲン　：　シラカンバ花粉、大豆

原因　　：　高濃度大豆乳

症状　　：　口腔違和感、嘔吐、じんま疹

経過　　：　味噌、醤油、とうふなどの大豆食品はふつうに摂取していたが、高濃度大豆乳を飲んだところ、口腔違和感があり、その後全身にじんま疹が広がった。

解説　　：　シラカンバ花粉症の主要抗原の一部が大豆の抗原と交差をおこし口腔アレルギー症候群（OAS）を起こすことがあります。通常 OAS の症状は軽いのですが、大量に摂取をすると全身症状をきたす場合があります。特に花粉症が重症であるほど症状は強い傾向があります。

対策　　：　健康食品ブームで最近よく売られている高濃度大豆乳での事例です。 花粉症（シラカンバ花粉）がある場合、高濃度大豆乳を摂取する場合は少量摂取してみて安全であれば、徐々に増量してください。

園や託児所でのひやりはっと

事例　16

コップに残っていたミルクで大変なことが、、、

年齢・性別：5歳　女児

アレルゲン：牛乳、卵、小麦

原因　：牛乳

症状　：じんま疹

経過　：園のおやつの時に、他の子供が牛乳を入れたコップを洗ってから、うちの子のためにお茶を入れてくれたのですが、飲んだ後にじんま疹がでました。手持ちの抗アレルギー剤の内服で落ちつきました。

解説　：コップに牛乳が残っていたためと思います。園の先生が極少量のミルクでもトラブルがおこることを十分認識していなかったため、洗浄が不十分であったためと考えられます。

対策　：間違って飲まないようにするために、食物アレルギー児には専用の食器（ネームプレート・タッパなど）を使うこと。**（34 ページ　園や託児所側の対策のまとめ　④参照）**

事例　17

間違って渡されたアメとパンケーキ、先生どうして？

年齢・性別：5歳　女児

アレルゲン：牛乳、小麦、卵

原因　：フルーツアメ（ミルク入り）とパンケーキ（卵と牛乳除去だが、小麦入り）

症状　：全身じんま疹と喘鳴

経過　：担任の先生には話してあったのですが、担任の不在中に、フルーツアメ（ミルク入り）が配られたり、小麦入りパンケーキが配られたことがありました。アメの場合は軽いじんま疹で、すぐ主治医に電話で相談をして、抗ヒスタミン剤内服のみで落ち着きましたが、小麦の場合はじんま疹に加えて喘鳴がでました。救急車で病院へ行き入院となりました。

解説　：担任の先生以外の保育園スタッフが、この児の原因食物をきちんと知っていなかったためこのようなことが生じました。

対策　：スタッフ全員が、患者の情報を共有すること。
できれば数ヵ月に一度スタッフ（園長・担任・給食責任者）と養育者で情報交換をすること。
医師に具体的な食品別の指示書を記載してもらい、症状がでてしまった時の対処方法も文書で園に伝えること**（次ページ指示書参照）。（34 ページ　園や託児所側の対策のまとめ①、②、⑧参照）**

食品除去の指示書(診断書)　　(記入例)

名前	名古屋　花子	(男:女)	(　年　月　日生)
診断名	アナフィラキシー		
食物アレルゲン	(卵　:牛乳　:小麦:　　:　　:　　)		
除去すべき食品	卵	加熱卵、2 次製品全般の除去	
(具体的に)	牛乳	乳糖も含めて除去　ミルフィー使用	
	小麦	味噌と醤油は大丈夫です	
	(例:マヨネーズ、茶碗蒸し、プリンは不可、かまぼこ、クッキーは可など)		
	牛乳アレルギーの場合に使用できるミルク名(　　:　　)		
実施した検査と食品	特異的IgE 抗体陽性	食物除去負荷試験	
例、卵	卵白 2.5 :クラス 2	平成 19 年 9 月　加熱卵 1/10 相当でじんま疹	
例、牛乳	牛乳 3.7　クラス 3	平成 19 年7月　牛乳1ml、口唇腫脹、呼吸困難	
例、小麦	小麦 9.7　クラス 3	平成 19 年 8 月　うどん 1 本で眼球充血、呼吸困難	

摂取したときに出現する可能性のある症状

即時型反応　(1)ショック(2)咳込み(3)呼吸困難(4)嘔吐・腹痛(5)顔面紅潮(6)じんま疹

非即時型反応　(7)湿疹(8)痒み悪化(9)下痢

食品名	症状	
鶏卵	5、6、7、8、	:　未摂取
牛乳	1、2、3、5、6、7	:　未摂取
小麦	1、2、3、5、6、7	:　未摂取
ピーナッツ		:　未摂取
ソバ		:　未摂取

摂取後に症状が出現したときの対処法と緊急時の対応

内服薬

自己注射　(エピペン®0.15mg・0.3mg)

その他

緊急時対応

食事指示書の見直しのため、6 ヵ月毎に再提出するものとする。

平成　年　月　日　　医療機関名

TEL

医師名　　印

事例　18

託児所は、アレルギー対応は万全と思ってしまった。

年齢・性別:2 歳 6 ヵ月　女児

アレルゲン:　卵、牛乳、そば、ピーナッツ

原因　　:　他の子のお弁当の卵焼き

症状　　:　じんま疹、咳、喘鳴

経過　　:　セミナーに出席するため、主催者側が用意した託児所に預けたとき、他の子のお弁当の卵焼きを食べてしまいました。託児所のルールとして、「具なしおにぎり、お茶のみ」であったのに、守らない出席者がいたために起こったと考えられます。じんま疹、咳、喘鳴がでたため、救急病院で点滴治療となりました。

解説　　:　いくつかの要因が考えられます

① 子供のアレルギーについて主催者側に伝えておく必要があったこと

② 「具なしおにぎり、お茶のみ」ルールのみで、食物アレルギー対応であると母親が勘違いし安心して預けてしまったこと

③ 食物アレルギーについて十分理解しないセミナー参加者がいたため、託児所のルールを守らない人がいたこと

対策　　:　主催者側は子どものアレルゲンについて全員が理解し目を配る必要がある

園や託児所側の対策のまとめ

① 事前に患児の原因食物、除去の程度、症状を聞いておく。患者および医師の診断に基づく指示書などを利用する。

② スタッフ間で患児名と原因食物の周知徹底をおこなう。情報は全員で共有する。

③ ソバ、ピーナッツのような激烈な症状を引き起こすことがある食物は給食に出さない。おやつでも注意する。

④ 除去している食物を記した名札をつける。この際、保護者の了解を得てから行う。いじめの対象とならない配慮が必要。調理器具も食器も専用とする。

⑤ メニューを記載したカードを配膳盆に載せ、簡単に材料を確認できるようにする。

⑥ 調理時、配膳時、その責任者が必ずメニューを確認する。

⑦ 食事中ならびに食事後、患児をよく観察する。

⑧ 食物アレルギーは加齢とともに寛解していくので、診断書は定期的にみなおしてもらう。

事例　19

これくらいは大丈夫よ、きっと、

年齢・性別：　3歳　女児

アレルゲン：卵、牛乳、えび、さけ

原因　　：　カステラ

症状　　：　全身じんま疹

経過　　：　それまでに、3回、卵の二次製品をたべて、症状がでたことがあったため、園には食物アレルギーの話はしてありました。しかし、幼稚園のおやつの時間に先生が「これくらいは大丈夫よ」とカステラを少量食べさせたとのことでした。5 分くらいで、全身じんま疹がみられ、抗ヒスタミン薬の内服をして、病院を受診しました。

解説　　：　この例では、カステラよりも、園のスタッフの判断のほうが甘かった…。

対策　　：　**園や託児所側の対策のまとめ①、②参照**

事例　20

このパンは大丈夫と思ったら、、、

年齢・性別：　5 歳半　女児

アレルゲン：　卵

原因　　：　メロンパン

症状　　：　口唇の腫れとじんま疹

経過　　：　母親は「菓子パンくらいの鶏卵は大丈夫」と園に伝えていましたが、園のおやつにでたメロンパンで、口唇の腫れとじんま疹がでました。

解説　　：　パンの表面に卵を増量したクッキーをのせて焼いてつくったメロンパンであった。母親は（少量の卵が使用してある）菓子パンは大丈夫だと母親が言った。提供されたメロンパンは、菓子パンであることには違いないが、通常の菓子パンに比し卵が増量してあることが問題だった。卵の含有量が多かったので症状が出た。

対策　　：　菓子パンでも卵の含む量に差があることに知っておきましょう。

事例　21

カルピスは牛乳からつくるの？

年齢・性別：　5 歳　女児

アレルゲン：　牛乳、卵、小麦

原因　　：　カルピス

症状　　：　じんま疹

経過　　：　園の先生がおやつ時にカルピスを飲ませてしまいじんま疹がでてしまいました。

解説　　：　先生は二次製品（カルピス）が何（牛乳）から出来ているか知らなかった。

対策　　：　原材料と二次製品の関係を普段から熟知することが大切です。

園での食事に関連のないと思われる生活場におけるひやりはっと

事例 22

紙袋に残っていた粉で喘息発作が、

年齢・性別: 5歳 男児

アレルゲン: 牛乳、大豆、キウイ、いくら

原因 : 紙袋に残っていた大豆粉

症状 : 喘息発作

経過 : 幼稚園で、大きな紙袋を使い、紙の服を作って着るという工作のときに喘息が起こりました。

解説 : この紙袋には、大豆を入れるのに使っていた事が後でわかり、大豆の粉じんを吸い込んだ為に喘息発作が起きたことがわかりました。

対策 : 使用済み紙袋の以前の使用内容を確認する。これ以外にも米、そば粉、小麦粉などを扱ったあとの物品は使用しない。

事例 23

小麦ねんどは、小麦なんだよ！

年齢・性別: 4歳 女児

アレルゲン: 小麦

原因 : 小麦ねんど

症状 : じんま疹、結膜充血、眼瞼浮腫

経過 : 小麦アレルギーがあることは事前に園に伝えてあったのですが、小麦ねんどの工作をしました。5分後に触った手からじんま疹が出現し、またその手で目をこすったため、結膜充血、眼瞼浮腫が起こりました。抗アレルギー薬を飲ませ、手と目を洗い、ようやく落ち着きました。

解説 : 食物アレルギーでは、多くの患者で接触じんま疹を起こします。食べなければ大丈夫と思っていたため、このようなことが起こりました。

対策 : 園の先生だけでなく、一般の人にも食物アレルギーは食べるだけでなく、接触でもアレルギー反応を起こすことを知らせる事が大切です。
この児のアレルギー症状についてスタッフ全員で情報を共有する必要がある。
(園や託児所側の対策のまとめ①、②参照)

食物アレルギーの症状

経口摂取よって起こるアレルギー反応以外に、原因アレルゲンが皮膚や粘膜に接触することにより接触じんま疹や接触皮膚炎がおこることがある。また、アレルゲン(小麦粉、魚の煙など)を吸い込むことにより喘鳴や咳、鼻汁が誘発されることもある。

小学校給食でのひやりはっと

事例　24

先生が「残さないように」と言ったため、

年齢・性別：　10 歳　男児

アレルゲン：　キウイ、牛乳

原因　　：　給食のキウイ

症状　　：　全身じんま疹と咳、喘鳴

経過　　：　本人はキウイで喘鳴が出たため食べないようにしていた。しかし、先生が残さないようにと言ったため我慢して食べてしまい、全身じんま疹と咳、喘鳴がおこり、学校から救急外来を受診し、内服、吸入、ステロイドの点滴などをして落ち着きました。

解説　　：学校の先生たちが、この児の食物アレルギーに対して、何がアレルゲンであるか、認識していなかったため。事前に患者からの食物アレルギーの情報ならびに医師からの情報提供をされていなかったため。

（園や託児所側の対策のまとめ①、②参照）

事例　25

お母さんが「オムレツ」を見落としちゃった

年齢・性別：　7歳　女児

アレルゲン：　卵、牛乳、えび、かに

原因　　：　学校給食のオムレツ

症状　　：　じんま疹、痒み、口唇・口腔の違和感

経過　　：　学校給食のオムレツを１口食べてしまいました。5分以内に、じんま疹、痒み、口唇、口腔のピリピリ感があり、本人が直ぐにはきだし、口をあらったため、大事には至りませんでした。

解説　　：　給食メニューのうち卵の代替食を持参していましたが、母親が「オムレツ」を見落とし、代替食品を持たせなかったため、食べてしまいました。

担任の先生も、この児の卵アレルギーに対して、給食内容を十分注意していませんでした。

小学校での対策のまとめ （園・託児所のところも参考にしてください）

食事の対応は，医師からの診断書、食事指示書等をもとに学校の事情を考慮して行う。

① 給食の献立や原材料表を渡す。
② 可能な範囲で代替食を提供する。（施設・設備等によって）
③ 代替食が不可能の場合には除去食で対応するか弁当持参を認める。

学校側は、アレルギーを有する児童生徒の発達段階に応じて、自己管理能力を育成する

① 自分にとって安全な食品と安全でない食品の見分け方
② 安全でない食品が出されたときの回避の仕方
③ アレルギー反応による症状出現の把握の仕方
④ アレルギー反応による症状が出ていることの周囲の大人への伝え方
⑤ 年齢に応じた食品ラベルの読み方

＃ 周囲の児童生徒に対しても，「食物アレルギーは好き嫌いではなく，疾患の一つであること」「自分にとって何でもない食物が人によっては生命に関わること」などを指導する。

学校側の緊急時の対処法

緊急時の対処法を保護者と事前に確認しておく。その際、医師の指示書を参考にするとよい。

①原因食品の摂取や接触によってアレルギー症状がでたと考えられる時には、保護者に連絡し、指示をうける。対処法としては、エピペンの自己注射やステロイド内服の補助がある。

②保護者と連絡がとれない時は、状態をみて、必要であれば救急車をよび、病院へ搬送する。

③全身じんま疹、喘鳴（ヒューヒュー、ゼイセイ）、ぐったりするなどアナフィラキシーの症状の時には迅速な対応が求められる。

事例 26

これまで小麦は大丈夫だったのに、どうして、、、

年齢・性別： 12 歳 男児

アレルゲン： 小麦

症状 ： アナフィラキシー

経過 ： これまで小麦は普通に食べていました。しかし、学校給食の後、授業でサッカーをしていたら、突然、顔面、頸部、躯幹にじんま疹が出現し、意識を失って病院へ連れて行かれました。

解説 ： 今回の事例は食物依存性運動誘発アナフィラキシーです。 給食で食べたスパゲティーが原因となり、その後サッカーをしたためで症状が出現しました。

解説 ： まず原因を確認しておくことが重要。原因がわかれば運動前に該当食品を避けるか、該当食品を食べた後約4時間運動を避けます。原因がわからなければ、給食後4時間は運動を避けることです。食後に抗ヒスタミン剤を内服によるコントロール可能な場合もあります。主治医と相談して決めてください。

（本文 7 ページの食物依存性運動誘発アナフィラキシーを参照）

事例 27

ご褒美にアメをもらったが、この考えがあまかった。

年齢・性別： 8 歳 男児

アレルゲン： 牛乳、大豆

原因 ： アメ（いちごミルク）

症状 ： のどの痛み、咳込み、喘鳴

経過 ： 書道塾で、ご褒美にアメをもらいました。帰宅途中で口に入れて直ぐ違和感があり、はき出しましたが、のどの痛み、咳込み、喘鳴が起こり、自宅でインタールの吸入をしましたが変わりなく、病院へ行き入院となりました。

解説 ： このアメがいちごミルクでした。母親から塾の先生に、牛乳アレルギーであることを知らせてなかったためにミルクの入った飴が配られました。

インタールは喘息発作が誘発されたときに使用しても効果はなく、喘息予防の目的で常に使用するものである。

対策 ： おやつも含め食べ物を提供する可能性のある子どもたちを預かる施設の担当者は食物アレルギー情報を入手すべきである。

旅行時のひやりはっと

事例 28

国際線機内食で、事前に卵アレルギー対策をしてくれるといったのに、、、

年齢・性別: 2歳 女児

アレルゲン: 卵、牛乳

症状 : アナフィラキシー

経過 : 旅行の前から卵除去食の手配をして、機内にも用意してありましたが、客室乗務員が理解してなくて普通食が配られました。食べる前に気がついて取り替えてもらいました。

解説 : 機内でアナフィラキシーが生じたら大変です。この例では事前に航空会社に手配をしてあったのですが、客室乗務員全員には伝わっていなかったようです。幸い母親がすぐ気づき無事に食事ができました。

対策 : 事前に航空会社に手配してある場合でも、配膳された時に再確認が必要です。

国際線アレルギー対応:

航空会社によってはアレルギー対応特別機内食の提供をしています。詳しくは各航空会社に内容をお問い合わせください。

アドレナリン(エピネフリン)自己注射の機内への持込について

(詳しくはエピペン®くすり相談室:0120-933-911 まで)

アドレナリン(エピネフリン)自己注射(エピペン®)の持ち込みを希望される方には、

1、 使用する全ての航空会社に確認。

2、 1ヵ月ほど前、渡航時にエピペン®を処方してもらえるかを主治医に確認。

3、 主治医から OK が取れたら、処方時に機内持ち込み用英文(次ページ参照)を書いてもらうことも伝えてください

事例 29

ベジタリアンならよいと思ったら、、、

年齢・性別: 3歳 女児

アレルゲン: 牛乳

症状 : じんま疹

経過 : ベジタリアンなら乳製品は除去されていると聞いたので、機内食としてベジタリアンを注文しました。しかし、配膳されたものにはチーズがついていました。食べる前に気がついて取り替えてもらいました。

解説 : ベジタリアン食でも除去される内容には差があります。

対策 : 事前に航空会社でどこまで除去してくれるのかよく確認しておきましょう。

記入例

Certificate for the Personal Use of Medicines
(薬剤証明書)

Patient's Name: Taro Nihon
(患者名)

Date of birth: JAN 1, 1950
(患者の生年月日)

Address: 1-1 Shimomeguro 1-chome, Meguro-ku, Tokyo 153-1111 ,Japan
(患者住所)

This is to confirm that I have prescribed two EpiPen® Injection 0.3mg
(2本以上のときは本数を記入)
(epinephrine injection 0.3mg) to Mr.Taro Nihon for the treatment of his

anaphylactic reaction due to insect stings.

I would like him to keep this medication on him for use as necessary.

Physician's signature: Hanako Tokyo
(医師のサイン)

Date: AUG 22, 2003
(記入日)

<Contact Information>

Physician's Name: Hanako Tokyo M.D.
(医師名 活字体ローマ字)

Institution / Department: Japan Hospital / Allergy・Respiratory Medicine
(医療機関名/診療科)

Address: 3-3, Shinanomachi 3-chome, Shinjuku-ku, Tokyo 160-1111 ,Japan
(医療機関の住所)

TEL/FAX: 81-3-4987-1234 / 81-3-4987-5678
([国指定国際ﾀﾞｲﾔﾙ]+[81]+[市外局番の頭の0を外した番号]+[電話番号])

事例　30

レストランの外食時、鴨の肉だからよいと思ったら、、、

年齢・性別：　1歳8ヵ月　男児

アレルゲン：　卵、牛乳

原因　：　合鴨のロース

症状　：　顔面の腫れと結膜の浮腫

経過　：　自分が注文した合鴨のロースを子供が欲しがったので、鴨肉だから大丈夫だと思って1切れだけあげました。すると、なめただけですぐに泣き出し、数分で顔が大きく腫れ上がり、目の白いところが「どろっ」として「ぶよぶよ」になってしまいました。すぐに手持ちの飲み薬を飲ませ、病院を受診しました。

解説　：　合鴨のロースにはおそらくバターか卵黄が使用してあったものと考えられます。あるいはレストランの調理師が調理中に卵を触った手をよく洗わずに調理すれば、その料理に卵のタンパクが混入します。

対策　：　**レストランでは使用している材料の表示義務はありません。**
下記の表に患者側、レストラン側の望まれる対応をまとめます。

＜患者側の対策＞

外食はリスクが高いので旅行の前にアレルギー食を提供してくれるレストランやホテルを、インターネットなどの情報を利用して探しておきましょう。
しかし、事例　31のような例もあるので、主治医からあらかじめ飲み薬や注射薬を処方してもらい携帯するなど細心の注意を払いましょう。

＜レストラン側の対策＞アレルギー対応を謳うのであれば

事前対応

① アレルギー担当者が複数いることが望ましい。
② 食物アレルギー患者に対するマニュアルを事前に作成しておく。
③ アレルゲン対応食のメニューを決めておき、原材料まで記述したアレルゲン対応食の献立表を作成しておく。
④ 日ごろからスタッフに対して食物アレルギーの教育を行う。

予約時の対応

⑤ アレルギー食の調理が可能であると判断した場合のみ予約を受ける。
⑥ 代替食メニューの材料はFAXなどを利用してあらかじめ連絡しておく。
⑦ 予約確定後、代替食メニューの原材料を全員が確認できるように準備しておく。

来店時の対応

⑧ 当日のアレルギー対応担当者を家族に紹介しておく。
⑨ 来店されたら配膳前に材料を記入したメニューを提示し患者家族に材料と料理を確認してもらう。
⑩ 調理器具、食器の区別は厳格にし、調理も別のコーナーで行う。

事例 31

アレルギー対応食のレストランで何度も確認したのに、、、

年齢・性別: 7歳 女児

アレルゲン: 卵、牛乳

原因 : シャーベット

症状 : アナフィラキシー

経過 : アレルギー食対応のレストランに、電話で卵と乳成分の除去が可能か確認して出かけました。デザートにシャーベットが出たので、再度、卵、乳成分が含まれていないことを聞いたところ、「中の者に確認したので大丈夫です」と回答されたので、安心して食べました。すると、食べた直後から、のどや唇がおかしいと言い出し、口唇周囲に数個のじんま疹が出現、手持ちの抗ヒスタミン薬では治まらず、そのうちに顔が紅潮し目が充血し、咳と喘鳴まで出現しました。ステロイド薬を追加内服し、タクシーで病院へ行きました。

解説 : 複数の要因が重なり今回のようなことが起こったと考えます。

① シャーベットには、牛乳、卵白やゼラチンなどが使用されていることが多く、今回も乳製品が含まれていました。

② レストランの従業員が確認した厨房には、唯一のアレルギー調理担当者が不在で、アレルギーに詳しくないスタッフが大丈夫と判断したために事故が生じたことがわかりました。

対策 :**レストラン側の対策を参照**

事例 32

レストランそのほかの事例

卵抜きの材料で調理していたのだが、、、

年齢・性別: 4歳 男児

アレルゲン: 卵

症状 : アナフィラキシー

原因 : てんぷらの衣

経過 : いつも除去食を出してくれるホテルで、てんぷらを食べた時にじんま疹、腹痛、冷汗が出てぐったりしました。すぐ手持ちのステロイド薬を飲ませ、病院を受診したときには症状は落ち着いていました。その後、ホテルに確認したところてんぷらの衣に卵が混ざったことを知りました。

解説 : 卵抜きの材料で料理はされていたのですが、うっかり他の料理で使用した調理箸を使用したため、てんぷらの衣に微量の卵が混入したものと考えられます。

対策 : **レストラン側の対策⑩を参照**

事例 33

卵の調理したなべを洗わずに、、、

年齢・性別: 2歳 女児

アレルゲン: 卵

症状 : アナフィラキシー

原因 : 調理器具に残っていた卵

経過 : 旅行先で、皆と別料理を頼んであったにもかかわらず、食事中にショック症状を起こしました。直ちに救急車で病院へ行き治療をうけました。あとで、確認したところ、卵料理をした鍋を十分洗わずに使用していたことがわかりました。

解説 : 卵を使用した調理器具に残った極少量の卵でも重篤なアレルギー症状を起こすこともあります。

対策 : **(レストラン側の対策⑩参照)**

ちょっとした外出先でのひやりはっと②

スーパーマーケットで、、、

年齢・性別:5 歳 男児

アレルゲン: 牛乳、卵

症状 : アナフィラキシー

原因 : ソーセージ

経過 : 親が目を離したすきに、スーパーの試食品を食べてしまいました。本人は黙っていましたが 15 分位して、咳と腹痛が出現し、顔が腫れてきたのでおかしいと思いました。本人を問い詰めたところソーセージを食べたと白状したので、すぐ手持ちの内服薬を飲ませました。

事例 34

友達の親子パーティーに参加したら、子供がおやつに手を出して、、、

年齢・性別: 1歳 男児

アレルゲン: 卵、牛乳、小麦

症状 : じんま疹

経過 : 参加した子供に年齢幅があったため、小学生の子ども達用のビスケットに1歳の子が手を出してしまいました。30分ほどしてじんま疹に気づいたため手持ちの内服薬を飲ませ、しばらくしたら落ち着きました。

解説 : パーティーに参加する前に、参加者の年齢構成や、食事や軽食の内容などを確認していなかったため、今回のようなことが生じました。

対策 : **パーティー出席の際の対策参照**

パーティー出席の際の対策:

① 食物アレルギーのことを主催者に伝えておく。
② 事前にメニューの原材料を聞いておく。
③ アレルギー対応でなければ、子供は連れて行かない。
④ どうしても連れて行くなら、子どもから目を離さない。
⑤ 普段食べても安全な食品を持っていく。
⑥ 主治医からの薬は必ず持参する。
⑦ 近くの病院を把握しておく。

事例 35

ジュースのノズルから牛乳が、、、

年齢・性別: 3歳 男児

アレルゲン: 牛乳

原因 : ジュースに混入したミルク

症状 : じんま疹

経過 : 注入口が共通タイプの自動販売機で、ジュースを買って飲んでいたら、口の周囲からじんま疹が出てきました。あわててていつものお薬を飲ませました。

解説 : ノズルが共通タイプの自動販売機では、前に購入されたコーヒーのミルクがノズルに残っている場合があります。この例では、ノズルに残った微量のミルクがジュースに混じってしまったことで症状が出たのだと思われます。

対策 : ノズルが共通タイプの自販機は使わない

事例 36

少しぐらいなら大丈夫と思い、、、

年齢・性別: 13 歳 10 ヵ月 女児

アレルゲン: 牛乳 チーズ ピーナッツ

原因 : チーズ

症状 : アナフィラキシー(唇の腫れとぜんそく発作)

経過 : お友達のうちで、スティックチーズがおやつに出されました。食べてはいけないことはわかっていたのですが、少しならいいと思い、食べてしまいました。食べた直後から、唇が腫れ、息苦しくなり、ぜんそく発作が出ました。自宅で安静にしていたら、2時間ぐらいで症状は治まりました。

解説 : 年長児の場合、遠慮もあり、お友達の家で出されたものを食べられないとは言えず、つい食べてしまうということがあります。

対策 : 子供が自分では言いにくいこともあるので、あらかじめ親が先方に連絡をしておく方が良いでしょう。
食べてしまった時、すぐに対応できるように、薬を携帯しておきましょう。

外出時対策のまとめ

家族側

① 旅行時には、事前にアレルギー対応食を提供してくれるレストラン、ホテルを見つけておく

② 宿泊する場合は救急病院を確認しておく

③ いつもの薬(内服、外用薬、注射)、いつものおやつを持参しておく

④ 食事時や、みやげ物、食料品店など食品を扱う場所に行くときには子供から目を離さない。

事例 37

キャンプ場:ボーイスカウトで野外料理のとき

年齢・性別 10 歳

アレルゲン: ゼラチン

原因 : ようかん

症状 : アナフィラキシー

経過 : 班のリーダーが看護師でしたので、子供のゼラチンアレルギーのことは伝えてありました。ようかんにはゼラチンの代わりに寒天を使用する予定でした。しかし、食べている途中から咳が出はじめ、全身のじんま疹が出たため、キャンプ地から連絡があり、電話で手持ちの内服を飲んで近くの病院を受診させました。病院についたころには症状は軽くなっていたようです。

解説 : 材料である寒天を買出しに行ったはずの買出し当番と調理当番が、十分に情報を把握しておらず、粉ゼラチンを買ってきて調理してしまいました。

対策 : キャンプのリーダーは、このようなアナフィラキシーを起こすケースを参加させる場合には、自分だけではなく調理当番や買出し当番まで、参加スタッフ全員に話しが伝わるように事前に確認しておくべきです。また、参加するスタッフへのアレルギーに対する教育も必要です。

子供だけで参加するキャンプなどの対策

企画側の対策

① アレルギーの原因、症状について家族からよく確認しておく

② 主治医から指示書、(アレルギー誘発食品、初期症状と初期対応、緊急連絡先を記入したカード)を受け取っておく

③ スタッフ全員で情報を共有し、対応法はスタッフ全員に伝えておく

④ アレルギー食を提供するならば、参加予約時に食事の原材料について家族に説明しておく

⑤ 食事中は該当班のリーダーを含む 2 名以上のスタッフでその班の食事を確認しながら、食品のコンタミネーション(混入)が起こらないように注意する。

食品表示に関するひやりはっと

事例 38

いつも食べている桃を缶詰で食べたら、、、

年齢・性別： 4歳2ヵ月 女児

アレルゲン： 鶏卵 牛乳 そば 牛肉 えび かに いか たこ ピーナッツ

原因 ： 桃の缶詰

症状 ： じんま疹、皮膚の発赤、痒み。

経過 ： 保育園のおやつが、桃の缶詰でした。今まで果物の桃を食べても症状はなかったので、一切れ食べました。食べて 30 分後から、じんま疹や皮膚の発赤、痒みが出現し、そのまま入院となりました。

解説 ： 果物だけなら大丈夫だったものが、缶詰で食べたら、アレルギー症状が出ました。これは、シロップに含まれていた乳成分が症状を引き起こしたと思われます。

対策 ： 乳製品は表示しなければならない義務があります。必ず購入時に表示を確認しましょう。

今回のように保育園のおやつの場合は、親が表示を確認することができません。シロップ漬けには乳が含まれる可能性を知っておき、確認できない場合は食べさせないようにしましょう。

事例 39

ついうっかり原材料表示を見逃して、、、

年齢・性別： 3歳5ヵ月 女児

アレルゲン： 卵 牛乳

原因 ： きな粉餅

症状 ： じんま疹

経過 ： 同居しているお義母さんが、子どもにと「きな粉餅」を買ってきてくれました。お義母さんも卵アレルギーのことは知っていたので、つい安心して、原材料表示を見ずに、子供に食べさせたところ、その直後から顔面に痒みとじんま疹が出現し、緊急常備薬を飲ませて対応しました。

解説 ： いつもなら必ず成分表示を確認していたのに、お義母さんからもらったので、つい、確認しそびれてしまいました。原材料表示には卵と書いてありました。

対策 ： 家族や親戚からもらったものの原材料表示を確認することは、食物アレルギーのあるお子さんをお持ちの方なら、失礼なことではありません。

周りの方へも、アレルギーのあることをはっきり伝えましょう。

問い合わせるまで原因がはっきりしなかったひやりはっと

事例　40

パン屋さんのパンは安全と思ったのに、、、

年齢・性別：　1歳6ヵ月　男児

アレルゲン：　卵　牛乳　小麦　大豆　そば　ピーナッツ

原因　　：　米粉のパン

症状　　：　アナフィラキシーショック

経過　　：　パン屋さんで米粉のパンを購入しました。卵と牛乳も除去中なので、店員さんに確認すると、「卵も牛乳も入っていません」とのことでした。翌朝、子どもの朝ご飯としてパンを食べさせたら、全身じんま疹に、呼吸困難が出現し、アナフィラキシーショックで入院しました。

解説　　：　実はこのパンには、脱脂粉乳が使われていました。店員さんには脱脂粉乳が乳製品であるとの認識がありませんでした。今回のことは、パン屋の店員さんの知識不足が原因でした。

対策　　：　まず、基本的に店頭販売はアレルギー物質の表示義務がありません。

店頭の店員は、原材料に関する知識が不正確なことが多いので、店員の言葉を鵜呑みにせず、責任者に聞いた方がよいでしょう。

また店側には、表示義務はありませんが、アレルギーの相談を受けた場合、できるだけ原材料を正確に伝え、原材料を表示する配慮を望みます。

また、アレルギー対応と謳う場合は、コンタミネーションも含めた、厳密な管理を望みます。

参考＊緊急時のために携帯しておくと良い薬

1. 抗ヒスタミン薬

ヒスタミンがヒスタミンの受容体と反応するのを妨害してアレルギー反応を抑えようとするものです。

代表的な薬・・・レスタミン　タベジール　テルギンＧ　ポララミン　アリメジン　など

2. ステロイド薬

効果発現に多少時間がかかりますが、炎症を抑える働きが強い薬です。自宅に常備するのは、内服剤です。

代表的な薬・・・プレドニン　プレドニゾロン　リンデロン　セレスタミン（抗ヒスタミン薬との合剤）

3. アドレナリン（エピネフリン）自己注射（エピペン®）

アナフィラキシー症状を緩和するための自己注射器"エピペン®"が、医師の処方（処方登録医）により入手できるようになりました。主成分はアドレナリンで、アナフィラキシーの徴候や症状を感じた時に速やかに注射すると、症状を軽減させる効果があります。

過去にアナフィラキシーなどを経験した方は、持った方がよいでしょう。

アレルギーを起こすはずのない鶏の唐揚げを食べたのに、、、

事例 41

年齢・性別: 3歳10ヵ月 男児

アレルゲン: えび かに いか たこ

原因 : 唐揚げに使用した油

症状 : じんま疹と痒み

経過 : 急な用事で、母親の実家に子供を預け、夕食を食べさせてもらったところ、鶏の唐揚げを食べて 30 分後ぐらいからじんま疹が出現し、緊急常備薬を内服して対応しました。

解説 : 実家がお弁当屋さんをしており、営業用でエビを揚げたあとの油で、子供の鶏肉を揚げたのが原因でした。一部の患者さんでは、油に残った微量のアレルゲンが混入することによっても、アレルギー症状を発症することがあります。すべての患者さんが油に残った微量アレルゲンでも発症するわけではありません。食物アレルギー患者さんが反応するアレルゲン量は患者さんによって異なります。

対策 : 微量なアレルゲンで発症する患者さんは、油を介したアレルゲンの混入にも注意が必要です。これは、ソバを湯がいたお湯で湯がいたうどんでも、ソバアレルギーの症状がでるケースにも似ています。どの程度のアレルゲン量で症状がでるかを知っておくのが大切です。

外食などの際には、共通の油を使うことが多いでしょう。微量で反応するお子さんの場合は、常に常備薬を携帯しておくほうが安心だと思います。

事例 42

表示に娘のアレルゲンとなる物はなかったのに、、、

年齢・性別: 6 歳 女児

アレルゲン: 牛乳

原因 : 製造ラインでの混入

症状 : じんま疹

経過 : チョコレートの内容にアレルゲン表示「牛乳」がありませんでした。試しに食べさせてみたところ、1 時間後に顔にじんま疹がでました。内服にて症状は改善しました。

解説 : 表示に娘のアレルゲンとなる物はなかったためメーカーへ問い合わせとところ、ミルクチョコレートを作ったあとに製造ラインを洗浄することなく、このチョコレートを作った事がわかりました。

解説 : 食物アレルギーは微量なコンタミネーション(混入)でも起こしえます。

対策 : 現在では同じ製造ラインを使用している場合、欄外表示してあることが多いのでよく確認してください。

謝 辞

皆様のご協力のお蔭で多数の食物アレルギーの事例が集まりました。心から深謝します。第 44 回日本小児アレルギー学会の記念事業の目玉となりました。この冊子が食物アレルギーの患者さんやそのご家族の方、さらには、園、学校、食品を扱うレストランなど多くの方に役立ってくれることを期待しています。

事例を提供して頂いた組織

NPO 法人支援ネットワーク

食物アレルギーの母親の会

藤田保健衛生大学小児科 免疫アレルギーリウマチ研究会

安藤 仁志	飯海 潔	市川 陽子
宇理須 厚雄	大沢 香	各務 美智子
金森 俊輔	川口 博史	川田 康介
久保 とし子	小澤 徹	児玉 央
小松原 亮	近藤 久	近藤 康人
榊原 三平	柘植 郁哉	辻 幸余
津田 こずえ	鶴田 光敏	寺西 映子
土岐 由香里	徳田 玲子	中島 陽一
中原 務	畑川 恵子	早川 洋一
平田 典子	堀場 史也	増田 進
松浦 真路	松山 温子	三松 高一
宮田 隆夫	宮谷 真正	森田 豊
湯川 牧子	山田 一惠	

監修

宇理須 厚雄 （藤田保健衛生大学坂文種報德會病院小児科 教授）

編集委員

編集長 近藤 康人 （藤田保健衛生大学医学部小児科 准教授）

委員 近藤 久 （医療法人久愛会 近藤小児科医院 院長）

山田 一惠 （山田医院 副院長）

寺西 映子 （医療法人道雄会 和田クリニック 院長）

第44回
日本小児アレルギー学会記念誌