

「食物アレルギー ひやりはっと事例集 2013」

はじめに

この度、消費者庁からの委託業務としてひやりはっと事例集を改訂する運びとなりました。

第1版は平成19年に開催された第44回日本小児アレルギー学会（会長；宇理須厚雄）の記念誌として出版されました。昨年5年ぶりの改訂を行い、今回は、わずか1年での改訂です。

最近、食物アレルギー関連の死亡事故があいついでいます。調布市立富士見台小学校のチーズ入りジャガイモのチヂミによるアナフィラキシーショック死と、横浜市の児童相談所での鶏卵含有ちくわによる死亡例です。あまりにも悲しく心を痛める事例であります。前者は現在検証中であり、どのような報告書が提出されるか大きな関心があるところです。後者は鶏卵アレルギーがあるという情報を得ていたにもかかわらず起こしてしまったため、「注意義務を怠った」として横浜市には有罪判決が下っています。いずれにしろ、園・学校、託児所、児童相談所、キャンプ、レストラン・ホテル、航空会社、病院など食事を提供する施設では食物アレルギー患者に対して責任ある対応が求められるといえます。

幸い日本では食物アレルギーによる死者は1年あたり1桁であるとされています。しかし、原因食品による誤食事故は、いろいろな場面で多数起きています。例えば、日本保育園保健協議会からの平成21年の報告によれば、食物アレルギーの誤食は953保育所の29%で発生しています。これらの中にはアナフィラキシー事例も含まれると推察されます。

私たちが作成した「食物アレルギーひやりはっと事例集2012」（アレルギー支援ネットワークホームページからダウンロード可能）にも、アナフィラキシー事例報告は約10%ありました。これはあくまで報告事例なので、頻度を示す疫学調査ではありませんが、稀に致命的なことが起きうるアナフィラキシー事故が発生していることは確実です。

これらの食物アレルギー事故にも、ハインリッヒが労働災害で見出した「1件の重要災害の陰には29件の軽症事故があり、そのまた陰には299件の無傷災害が起きている」という1:29:300の法則があてはまると推測されます。人間はもともとミスを犯しやすい動物であり、ヒューマン・エラーは避けられません。医療現場でも、病院は医療安全委員会を設置し、安全確保のためにインシデント/アクシデントを収集し、検証し、医療安全マニュアルのブラッシュアップをしています。マニュアルを作成するだけでは意味がありません。研修会・ラウンド・ワークショップを行い、啓発活動や実地訓練を常日頃から行っています。

園・学校、レストランなど食事を提供する施設は、発症予防と緊急時の対応のために、各施設に適した具体的なマニュアルを作成し、全職員に対してその広報（研修）とエピペン®注射実習など実地訓練（シミュレーション）が重要といえます。

今回、1年しかたっていませんが、「食物アレルギーひやりはっと事例集」の改訂を考えたのは、日常的に、食物アレルギー事例を集め、検証し、マニュアルをブラッシュアップする作業の必要性を感じたからであります。食物アレルギーにおいては、原因食品を誤食することは、アナフィラキシーという重篤なアレルギー症状に結びつくことがあるだけではなく、非常に稀なことではありますが、死亡することもあります。

できるだけ多くの事例を集め、これを解析し、家庭、園・学校など場面ごとの食物アレルギー対応マニュアルに反映させていくことがこの事例収集作業の主たる目的です。

これまでも、「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン（平成20年；日本学校保健会）」、「ぜん



息予防のための食物アレルギー基礎知識（平成 22 年；環境再生保全機構）、「よくわかるやさしく作れるアレルギー対応給食（平成 23 年；NPO 法人アレルギー支援ネットワーク）」、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（平成 23 年；厚生労働省）」、「食物アレルギー診療ガイドライン 2012（平成 23 年；日本小児アレルギー学会）」など場面ごとの対応策が記載された書籍は数多く出版されています。

食物アレルギー事故事例を収集して、これらの各論的な役割を果たすマニュアルが必要です。マニュアルに基づいて啓発・実践され、さらに、事例収取と検証から、マニュアルをブラッシュアップする、サイクルが働くことによって、誤食事故が減り、食物アレルギー患者さんの安全確保に貢献できることを期待しています。

今回の改訂した点は、注意点を再度見直したことと、昨今、関心が高い食物アレルギーの経口免疫療法に関する章を追加した点です。

最後に、事例収集のためにホームページを快く提供して頂き、さらには、アンケートをプログラムして頂いた NPO 法人アレルギー支援ネットワークの関係各位、ならびに、場面ごとの注意点のまとめについてご意見を頂いた関係各位に心から深謝申し上げます。

平成 25 年 3 月 12 日

藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院 小児科教授・アレルギーセンター長
宇理須 厚雄

食物アレルギー ひやりはっと事例集 2013

目次

各場面に共通する基礎知識	7
1、症状を誘発するアレルゲン量	7
アレルギーを誘発する量には個人差があります（事例 1）	
ごくわずかな量で症状を起こす子もいます（事例 2-9）	
その子の体調によって誘発量が若干変わることもあります（事例 10）	
2、アレルゲン含有量とアレルギーの起きる原因	11
同種類の加工食品でもアレルゲン含有量には差があります（事例 11, 12）	
食物アレルゲンは接触や吸入でも起きます（事例 13-17）	
3、アレルギー検査	14
血液検査で陽性と判断されたすべての食品を除去すると...（事例 18）	
血液検査（IgE）の値の低い食品の安全性が高いとは限りません（事例 19）	
4、学童期以降になってから発症する食物アレルギーの特殊型	15
花粉症を合併する患者にみられる果物や野菜による口腔アレルギー症候群（事例 20, 21）	
運動で悪化するまたは運動後に誘発される食物アレルギー（事例 22, 23）	
5、治療	17
母乳を介する食物アレルギーの治療で気をつけることは（事例 24）	
牛乳アレルギーには、アレルギー用ミルクを使用してください（事例 25）	
治る年齢には個人差があります（事例 26）	
食べて治す治療を自分の判断だけで行うことは危険です（事例 27-30）	
経口免疫療法にひそむひやりはっと（追加事例 1-4）	
6、誤食を防ぐための教育（自己管理能力を身につける）	23
年齢が大きくなったら自己管理能力を身につけさせましょう（事例 31）	
まとめ 各場面に共通する基礎知識	23
医薬品やアレルギー物質表示	25
1、医薬品、医薬部外品、化粧品	25
石鹸の使用によっておこるアレルギーがあります（事例 32, 33）	
牛乳や卵アレルギーでは避けた方がよい薬があります（事例 34-36）	
インフルエンザワクチン接種前に生卵を食べさせて確認する必要はありません（事例 37）	
病院での処置で（追加事例 5）	

2、食品表示	28
必ず毎回表示を確認しましょう（事例 38-42, 追加事例 6,7）	
出来れば複数の方が表示を確認しましょう（事例 43, 44）	
食べ慣れた加工品でもリニューアルの可能性を知っておきましょう（事例 45）	
製造ラインまで確認しましょう（事例 46）	
レストランや店頭販売に表示義務はありません（事例 47, 48）	
総菜やばら売り、試食品に表示義務はありません（事例 49-51）	
紛らわしい表示でもお子さんのアレルギーと関連のあるものは覚えるようにしましょう（事例 52, 53）	
わかりにくい表示例の解説	37
まとめ 医薬品や加工食品のアレルギー物質表示	37
自宅（祖父母宅）	38
1、食品購入時（自宅および、よく行く祖父母宅）	38
よく行き来する祖父母宅の問題点（事例 54）	
2、情報共有の不足	38
見た目がそっくりな代替え食に潜む問題点（事例 55, 56）	
留守中に面倒を見てくれる人には、十分な情報を話しておかないと（事例 57, 58）	
3、食品の整理整頓の不足	40
アレルギー食品や家族・兄弟などの食べ残しなど、そのままにしておくは大変です（事例 59-65）	
まさか生ゴミのふたを開けるなんて...（事例 66）	
4、食事中の配慮の不足	43
目を離れたすきに兄の食事に手を伸ばして...（事例 67）	
5、極微量でも症状が出る子もいます	44
兄弟が食事にくしゃみをしたら大変なことになりました（事例 68）	
兄弟が食事しながら熱っぽく話していたら...（事例 69）	
クッキーを食べたお兄ちゃんがそばにいたら妹に異変が起きました（事例 70）	
家族が手をよく洗わずに子供を抱いたらアレルギーが出ました（事例 71, 72）	
6、食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎があります	46
初めて与える食品でも注意が必要です（追加事例 8）	
まとめ 自宅（祖父母宅）	47

友人宅（友人との食事会）	48
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しまって（事例 73）	
お友達の家で提供された食事だったので、断れず（事例 74）	
まとめ 友人宅（友人との食事会）	49
園・学校・施設	50
1、食物アレルギー知識不足による事例	50
食物アレルギーのことを知らないスタッフが起こした事例（事例 75, 76, 追加事例 9）	
2、情報共有不足による事例	51
スタッフ間での情報共有が不十分であった事例（事例 77, 78）	
スタッフと家族の情報共有の不足による事例（事例 79, 80）	
給食センターと施設間の情報交換が不足すると（事例 81）	
3、食事（給食・おやつ）メニューや食事中におきた事例	54
献立の確認は複数のひとが行ったほうがよい	
給食の献立（メニュー）に関する事故；メニュー誤りや事前チェック誤り（事例 82-84）	
食事中の観察を怠ると	
友達との給食・おやつに関する事故：触れる、食べる、子ども同士での交換（事例 85）	
代替食のお代わりがある場合、スタッフ全員が簡単に区別できるように（事例 86）	
共通編の1アレルギー量や2アレルギーに記載した事例も参照してください	
4、給食以外の学習活動の事例 給食やおやつの時間以外でも食物アレルギーが起こります	56
自由遊び時間に、アレルギーをひき起こしました（事例 87）	
お泊まり保育での事例です（事例 88）	
調理実習中に...（事例 89）	
まとめ 園、学校、託児所	59
外食（ホテル・レストラン）	62
1、利用する側の事前の確認不足	62
注文する前にアレルギーが入っているか確認しましょう（事例 90-93, 追加事例 10）	
2、食事を提供する側の問題	64
スタッフの食物アレルギーに関する知識不足（事例 94, 95）	
微量でも症状が誘発されるケースがあります（事例 96, 97）（共通編の記載を参照）	
スタッフ間での情報共有不足（事例 98, 99）	
アレルギー吸入による症状（追加事例 11）	
まとめ 外食（ホテル・レストラン）	69

課外活動（塾、祭り、キャンプ）	70
以下、学校生活で食事と無関係と思われるところでもアクシデントが起こりえます	
1、学習塾（事例 100, 101）	70
2、お祭り（事例 102）	71
3、キャンプ（事例 103, 104）	71
まとめ キャンプ対策	72
旅行	75
機内食に関する食事について（事例 105, 106）	
まとめ 海外旅行（エピペン [®] の機内への持ち込みのための診断書）	76
震災時	78
災害時には類似した様々な問題が起きていました。こうした事例の中から代表的な症例を選び、他の症例との類似点をアレンジして事例として掲載させて頂きました。	
1、食品の入手が困難になる	78
販売店の食品在庫がなくなることに加え、交通機能マヒで支援物資が届きません（事例 107）	
また支援物資の中にはアレルギー対応食品は少ない	
2、誤食を起しやすくなる	78
集団での共同生活を強いられ、除去食が作れない状況になります（事例 108）	
避難所生活では支給された食事の中から食べられそうなものを与えた（事例 109）	
3、いつもの薬が不足する	78
いつもの医療機関にかかれないので、手持ちの薬（内服薬・軟膏）がなくなりました	
4、合併するアトピー性皮膚炎、喘息が悪化する	78
軽症の気管支喘息で日ごろは薬などいらない程度であったので薬は準備してありませんでした（事例 108）	
断水のため体を洗えず、アトピー性皮膚炎が悪化し、軟膏や悪化した際に飲む内服薬も底をついてしまった例も見られました	
5、お子さんの情報が周りの人に十分伝わりません	79
一時的に親と離れ離れになってしまい、お子様のアレルギー情報が分からなくなっている例がありました。	
また周りから理不尽な対応をされた家族もみられました（事例 109）	
まとめ 震災対策	80
A、アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報	81
B、食物アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報	82

各場面に共通する基礎知識

1、症状誘発するアレルゲン量に関する基礎知識

アレルギーを誘発するアレルゲンの量には個人差があります

事例 1

これくらいは大丈夫よ、きっと...

年齢・性別 : 1歳 女児

アレルゲン : 卵、牛乳

原因 : カステラ

症状 : 全身じんま疹

経過 : それまでに3回、卵の二次製品を食べて症状が出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から病院を受診しました。

解説 : 誘発する摂取量は、個人個人によって全く異なります。

対策 : 自己判断で安全に摂取できる量を決めることは避けましょう。医師に相談して下さい。

ごくわずかな量で症状を起こす子もいます

事例 2

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

原因 : 牛乳

症状 : じんま疹

経過 : 園のおやつ時に、他の子供が牛乳を入れて飲んだ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出ました。手持ちの抗ヒスタミン薬の内服で落ちつききました。

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起きることを十分認識しておらず、洗浄が不十分であったためと考えられます。

対策 : 間違っても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を使うこと。

事例 3

卵抜きで調理していたのに...

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : てんぷらの衣についた卵

症状 : アナフィラキシー

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、病院を受診した時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おそれがあることを知りました。

解説 : 卵抜き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 : このようなごくわずかな量でもアレルギーを起こす患者さんがいます。ごく微量のアレルゲンで症状を惹起するかどうか知っておくことは役に立ちます。特に微量でアナフィラキシーのような重篤な症状を起こしたことがある患者さんは注意が必要です。

事例 4

卵の調理した鍋を洗わずに...

年齢・性別 : 2歳 女児

アレルゲン : 卵

原因 : 調理器具に残っていた卵

症状 : アナフィラキシー

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受けました。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症例もあります。

対策 : 同上

事例 5

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微量のミルク

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。慌てて緊急時用の抗ヒスタミン薬を飲ませました。

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 6

触っただけなら大丈夫と思ったのに...

年齢・性別 : 3歳 男児

アレルゲン : チーズ

原因 : チーズの包装

症状 : じんま疹、咳、喘鳴、ぐったり

経過 : 祖父は孫にチーズのアレルギーがあることは知っていました。自分が食べようとしたチーズの包装を孫がむきたがったので、触るだけなら大丈夫と思いむかせたところ、その触った手を口にもって行ってしまいました。

解説 : 食物アレルギーにも程度の差があり、重症な場合は触った手を舐めるだけで症状が出る場合があります。

対策 : アレルゲンとなるものを子供に持たせない。

事例 7

スプーンが一緒だっただけなのに...

年齢・性別 : 7歳 男児

アレルゲン : 煮魚

原因 : 魚を煮たときに使ったスプーン

症状 : 発赤、かゆみ、じんま疹、下痢、目の充血

経過 : 家族の煮魚のおつゆをすくったスプーンを、軽く水洗いして魚アレルギーの子供に使わせたら、食事を食べた数分後から目のかゆみとじんま疹、その後下痢の症状が出ました。

解説 : 原因食材に触れた食器や調理器具でも、洗いが不十分で残っていると、アレルギー症状を起こすことがあります。

対策 : 最初から専用の調理器具や食器を用意しておきましょう。また、できるだけアレルギーの強い子供にあわせた献立を考え、家族みんなで同じものを食べるようにするのがよいでしょう。

事例 8

同じ袋に入っていただけなのに...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルゲン : ピーナッツ

症状 : 喘鳴、軽度チアノーゼ

経過 : 柿の種とピーナッツが一緒に入った袋から柿の種だけ食べたところ、突如、喘息のような症状（ゼーゼー・ヒューヒュー）と軽いチアノーゼが出てしまいました。

解説 : たとえピーナッツそのものを食べていなくても、粉末状で微量についているだけの量で、症状が誘発される可能性があります。特にナッツ類はローストされるとアレルゲン性が増すため注意が

必要です。

症例 9

入院中、本人は除去食を食べていたのに...

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 卵豆腐

症状 : じんま疹、喘鳴、腹痛、嘔吐

経過 : 卵アレルギー児が肺炎の治療で入院をしていました。二人部屋で仲良しになった同室の児が朝食に出た卵豆腐を食べた後に風船で遊んでおり、その風船を貸してもらい同じように口にくわえて膨らませて遊んでいたところ、1時間ぐらいすると、顔面から全身にじんま疹が広がり、腹痛とともに嘔吐し、喘鳴が認められるようになりました。入院中だったので、すぐ医師の診察を受けて抗ヒスタミン薬が投与され、気管支拡張剤の吸入をおこない症状は改善しました。

解説 : 口の周りに残っていた卵豆腐が風船を介して、アレルギー児の口に入ったことで、誤食が起きたと考えられます。食物アレルギーのない同室の児まで、アレルギー制限食とするわけにはいきません。入院中であっても、個室でなければ、集団生活をおくっているため、アレルギー児が口にするものには、食物以外にも注意しなければならないことが、この事例でわかります。

対策 : 風船の貸し借りだけでなく、コップやスプーン、ジュースのまわしのみでも同様のことが起こります。感染症対策面からも、入院時のオリエンテーションで『おもちゃの貸し借りはしないようにお願いします。』と説明があると防ぐことができたかもしれません。

その子の体調によって誘発量が若干変わることがもあります

事例 10

少しなら大丈夫と思って...

年齢・性別 : 2歳 男児

アレルゲン : じゃがいも

原因 : ポテトチップス

症状 : 顔面の発赤と浮腫

経過 : その日は体調が悪くあまり食欲がなかった。じゃがいもアレルギーはあったが、ポテトチップス5枚程度は食べて症状がなかったため、今回も5枚与えたところ、食べて15分後に顔面の発赤と浮腫が出現しました。

解説 : 前回食べられたポテトチップス5枚でアレルギー症状がでてしまいました。アレルギーを誘発する摂取量は患者の体調で変わることがあります。

対策 : この例のように体調が悪いとアレルギーが起きやすくなる場合があります。

下痢、運動、入浴、鎮痛解熱剤、生理などが食物アレルギーを誘発しやすくなる要因です。

2、アレルゲン含有量やアレルギーの起きる原因

同種類の加工食品でもアレルゲン含有量には差があります

事例 11

このパンは大丈夫と思ったら...

年齢・性別 : 5歳 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てきました。

解説 : 母親は（少量の卵が使用してある）菓子パンは大丈夫だというつもりでいた。しかし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 : 菓子パンでも商品によって卵アレルゲン含有量に差があります。特にメロンパンにはクッキー生地にも卵が多く含まれるので注意が必要です。

事例 12

原材料が同じで似ている食品だからと...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 小麦

原因 : そうめん

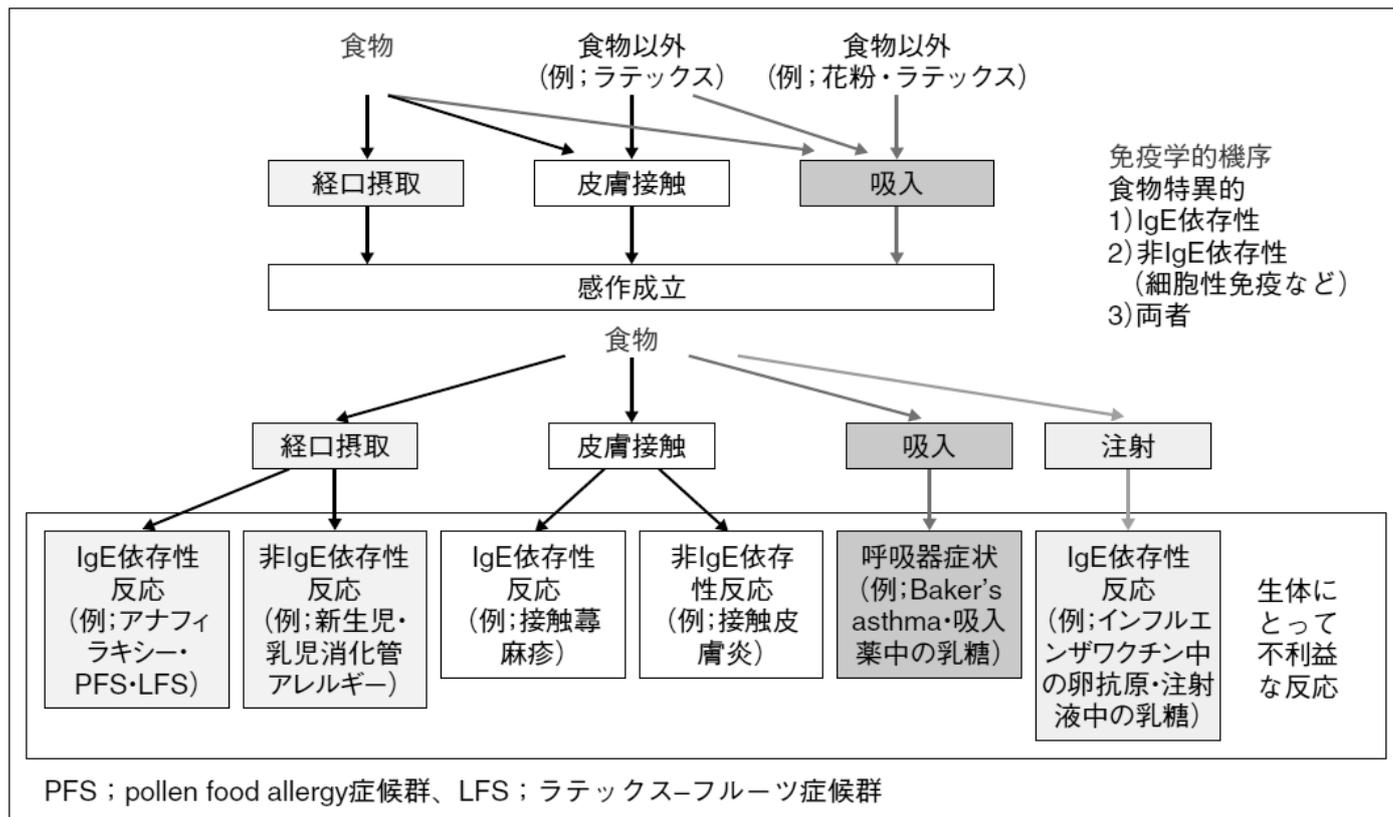
症状 : 顔面の発赤、咳

経過 : うどんを6本までは食べられるので、そうめんをあげてみることにしました。そうめんは細いので少し多めにあげてみたところ、食べてから20分ほどして顔面が赤くなり、咳込んでしまいました。40分ほどして症状は消失しました。後になって、そうめんは小麦タンパクの量が多いと知り、注意して与えなくてはならなかったと反省しました。

解説 : 同じ原材料で作られていて、見た目が似たものでも、含まれるアレルゲンの量は異なります。

対策 : 原因食物が少量しか食べられない場合、原因食物が含まれる類似の食品を安易に試食することは避けましょう。

図 1：食物アレルギーの定義



食物アレルギーは接触や吸入でも起こします

図 1：食物アレルギーの定義の説明です。これを見ると食物アレルギーの感作経路は食べるだけでなく吸入や接触でも起こり得ます。また、皮膚接触、吸入、注射によっても食物アレルギー症状が誘発される場合もあります（図は食物アレルギー診療ガイドライン 2012 から引用）。

事例 13

紙袋に残っていた粉で喘息発作が...

年齢・性別：5歳 男児

アレルギー：大豆

原因：紙袋に残っていた大豆の粉

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ふ工作のときに喘息が起きました。

解説：この紙袋は、大豆を入れるのに使っていたことが後でわかり、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後の物品は使用しない。

事例 14

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 : 小麦粘土

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、小麦粘土の工作をしました。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、眼瞼浮腫が起きました。抗ヒスタミン薬を飲ませ、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、多くの患者で接触によるアレルギーを起こします。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きました。

対策 : 食物アレルギーは食べるだけでなく、皮膚や粘膜への接触でもアレルギー反応を起こします。特に目は出やすいので注意する。

事例 15

触った手で眼をこすってしまい...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : ゆで卵の殻についていたと思われる卵

症状 : 眼球結膜の腫れ

経過 : 保育園の行事で、ゆで卵にシールを貼った。自宅に帰ってきてから、卵に穴が開いていたために、そこに指を入れてしまい、その指で目をこすったら眼球結膜がだんだん腫れてきました。

解説 : ゆで卵に触れた手で白眼をこすってアレルギー症状が出た。

対策 : 皮膚に触れても大丈夫でも、眼の中などの粘膜に触れるとアレルギー症状が出る場合があり、アレルゲンが手に触れた場合はしっかり手を洗う必要がある。卵アレルギー児のいる園では卵の殻を利用した工作は避ける。

事例 16

肌着の素材にアレルゲンが...

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルゲン : 牛乳

原因 : カゼイン繊維を含む肌着

症状 : 肌着の触れた部分にじんま疹

経過 : 生後3か月頃から湿疹がひどくなりアトピー性皮膚炎と診断を受けました。完全母乳栄養でミルクを与えたことはなかったのですが、1歳の時に行ったアレルギー検査では牛乳、カゼインともに反応が出ていました。これまでは問題なく着ることができた肌着を着せたところ、肌着が接触していた部分にじんま疹が出てしまいました。繊維の素材を見てみるとカゼイン繊維と記載してありました。

解説 : カゼイン繊維の成分が皮膚を刺激して症状が出た可能性があると考えられます。
対策 : 牛乳アレルギーの患者は使用を避ける。

事例 17

卵のついたトングを触って...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルゲン : 卵

原因食品 : レストランでの食事

症状 : 目の周りの発赤

経過 : レストランでの食事の時、ビュッフェ形式であり、自由にとることができるシステムになっていました。トングなどを子供が触り、その手で目の周りを触ったことで症状がでました。洗顔をして、しばらくしたら症状が改善しました。

解説 : トングに卵がついていた。

対策 : アレルゲンがついている可能性がある食器などをさわった後は、速やかに手を洗う習慣をつける。

3、アレルギー検査

血液検査で陽性と判断されたすべての食品を除去する必要はありません

事例 18

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した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 : 血液検査で特異的IgE検査が陽性であっても食べられる場合があります。やめる必要があるかないかを主治医に相談してから決めてください。もし疑わしい食品のすべてが検査でIgE陽性であった場合は、専門医に相談して食べられる食物を探してもらいましょう。もし、食べられるものがすぐ見つからない場合でも、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。

また、食物アレルギーがある乳児でも離乳食の開始を遅らせる必要はありません。生後5~6ヵ月頃が適切です。安全に食べることができる食品で栄養を確保して離乳食を進めていって下さい。

血液検査の値の低い食品の安全性が高いとは限りません

事例 19

うどんならいいかなと思い、試してみたら...

年齢・性別 : 2歳 女児

アレルゲン : 小麦

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歳の時、小麦の数値が一番低かったため、小麦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 : 数値が低ければ安全と思い、家族の判断だけで自宅で試してみたために、症状が出てしまいました。

対策 : 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。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にご相談ください。

4、学童期以降に発症することが多い食物アレルギーの特殊型

花粉症を合併する患者にみられることが多い果物や野菜の口腔アレルギー症候群

事例 20

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 : トマト

原因 : トマト

症状 : 口唇の刺激感、のどの痛み、

経過 : トマトを口にしたら、いつもとちがって、のどに少し違和感がありました。気にせず何個も食べ続けたら、のどがピリピリして呼吸しづらくなりました。後日、プリック・プリックテストでトマト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。高学年の児童から成人の方に発症します。原因は果物や野菜であることが多いです。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、一度に大量に摂取すると全身症状をきたす場合があります。

対策 : 花粉症があり果物を食べたときに口の中に違和感を生じたら、OASかもしれません。病院へ行って調べてもらいましょう。

事例 21

味噌、醤油、豆腐は食べていたのに...

年齢・性別 : 39歳 女性

アレルゲン : 大豆

原因 : 大豆乳
 症状 : 口腔違和感、嘔吐、じんま疹
 経過 : 味噌、醤油、豆腐などの大豆食品はふつうに摂取していましたが、高濃度大豆乳を飲んだところ、口腔違和感があり、その直後に全身にじんま疹が広がりました。

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、この例のように全身症状をきたす場合もあります。原因はまだよくわかっていませんが、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大豆乳での事例です。花粉症 (シラカンバ花粉) がある場合、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。

運動で悪化するまたは運動後に誘発される食物アレルギー

事例 22

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症状が出現しました。

対策 : 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2時間運動を避けます。原因がわからなければ、給食後2時間は運動を避けることです。

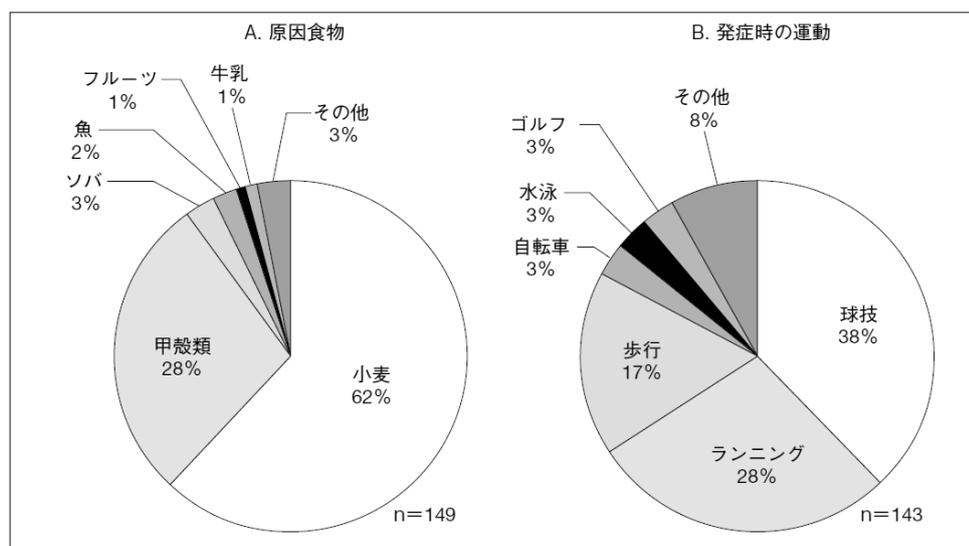


図 2 : 我が国で報告された食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因食品と発症時の運動の割合 (食物アレルギー診療ガイドライン 2012 から引用)

事例 23

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した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 : 血液検査で特異的IgE検査が陽性であっても食べられる場合があります。またこれまで食べられていた食品に対する特異的IgE陽性だった場合は、やめる必要があるかないかを主治医に相談してから決めてください。もし疑わしい食品のすべてが検査でIgE陽性であった場合は、専門医に相談して食べられる食物を探してもらいましょう。もし、食べられるものがすぐ見つからない場合でも、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。

また、食物アレルギーがある乳児でも離乳食の開始を遅らせる必要はありません。生後5~6ヵ月頃が適切です。安全に食べることができる食品で栄養を確保して離乳食を進めていって下さい。

5、治療

母乳を介する食物アレルギーの治療で気をつけることは

事例 24

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。卵白が原因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、母親の食事から鶏卵とその加工品を除去して乳児の症状が改善するのを見る除去試験と、母親に5~7日間毎日卵1個くらい食べてもらい、授乳後の乳児の症状の変化を観察する、いわゆる

る経母乳食物負荷試験で、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、経母乳負荷試験によって症状が再燃したため診断が確定しました。

対策 : 母乳栄養児の中には、この症例のように母親への食物除去により症状が改善する場合があります。母親への制限食が必要な場合でも、その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。

牛乳アレルギーには、アレルギー用ミルクを使用してください

事例 25

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

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、牛乳アレルギーと診断されました。10ヵ月まで母乳で育ててきましたが、母乳を中止して、ミルクに変更してみようと思いきやミルクを買ってきました。乳糖のみ除いたミルクを初めて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、アレルギー用ミルクを使用してください(表1)。

表1: 市販されているアレルギー用ミルク (食物アレルギー診療ガイドライン2012から引用)

商品名		ニューMA-1 (森永乳業)	ペプディエット (ビーンスターク・ スノー)	MA-mi (森永乳業)	ミルフィーHP (明治)	エレメンタルフォー ミュラ (明治)
タンパク質 窒素源	カゼイン分解物	○	○	○		精製結晶 L-アミノ酸
	乳清分解物			○	○	
分子量	平均分子量	約300	800	約500	800~1,000	
	最大分子量	1,000	1,500	2,000	3,500	
乳糖		(-)	(-)	(±)	(-)	(-)
ビタミンK配合		○	○	○	○	○
タウリン強化配合		○	○	○	○	○
銅・亜鉛強化配合		○	○	○	○	○
標準調乳濃度		15%	14%	14%	14.5%	17%
風味		独特の風味	独特の風味	良好	良好	独特の風味

牛乳アレルギー除去調製粉乳にはビオチンがほとんど含まれていないため、適切な時期に離乳食を開始しないとビオチン欠乏症を発症するおそれがある。

治る年齢には個人差があります

事例 26

「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 男児

アレルゲン : 牛乳

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には、「1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。ひと口食べさせて、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 : 食物アレルギーが治る時期には、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 : 食物アレルギーは年齢とともに治ることが多いのですが、治る時期には個人差があります。除去を解除する時には自己判断せず、必ず主治医やアレルギー専門医と相談してください。

食べて治す治療を自分の判断だけで行うことは危険です

事例 27

食べて治す本を読んで...

年齢・性別 : 11歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 鶏卵を含む食品

症状 : 少量ずつ摂取することにより食物アレルギーが治るという本を読んで、少しずつ食べていますが、症状の出る時と出ない時があります。症状の程度も、さまざまです。

解説 : 自宅で、少量ずつ摂取することにより食物アレルギーを治す治療（経口免疫療法）は専門医の指導のもとに行わなければなりません。自宅で食べる安全量も負荷試験に基づいて決定されます。

食べて治す治療を自宅で進めていたら...

事例 28

年齢・性別 : 8歳 女児

アレルゲン : 卵

原因 : 加熱の不十分な卵

症状 : 口腔違和感、腹痛

経過 : 卵アレルギーでしたが加熱した鶏卵は問題なく食べられるになりました。少しずつ慣れさせてみようとして、自宅で加熱の条件を変えて温泉卵からどんどん生に近い状態にして与えていました。今回、加熱が少なかったようで、食べているときから舌がピリピリし、のどに違和感、腹痛が現

れました。2 時間後全身に蚊に刺されたような発赤が出ました。経口ステロイド薬、抗ヒスタミン薬を服用し 40 分後におさまりました。

解説 : 加熱などの調理条件でアレルギー症状の出方は変わります。また本人の体調も症状の出やすさに影響します。

対策 : 食べて治す治療（経口免疫療法あるいは経口減感作療法）を行う場合、自宅での原因食品の増量や調理条件を変えることは危険です。進め方については食物アレルギーに精通した医師に相談して行って下さい。

事例 29

自宅でちょっと食べてみるのは、ちょっと...

年齢・性別 : 1 歳 男児

アレルゲン : 卵

症状 : じんま疹、嘔吐

経過 : アトピー性皮膚炎があり、血液検査の結果に従って卵の除去食対応を行っていましたが、自宅で少しずつ摂取してみると良いというかかりつけ医の指導で、ゆで卵を 1/8 個食べさせました。摂取後 2 時間して、嘔吐とじんま疹が出現し、びっくりしました。

解説 : 徐々に摂取をしていくと食べられるようになることが多いことは事実ですが、アレルギーが誘発される危険と隣り合わせです。特に、初回摂取量は慎重に決定すること必要があります。

対策 : 自宅で安易に摂取を開始するのではなく、食物負荷試験のできる医療機関で、摂取可能量を定めることが好ましい。

事例 30

ちょっとずつ食べるのにも慎重に！

年齢・性別 : 3 歳 女児

アレルゲン : 牛乳

症状 : 咽頭の違和感

経過 : もともと、アトピー性皮膚炎があり、血液検査で牛乳が陽性だったため、ずっと除去食対応をしていました。症状が出なければ少量ずつ食べてもいいと言われていたので、牛乳はちょっとずつ飲むようにしていました。いつもより、少し多い量を飲んだら、のどがかゆいと言い始め、しばらく様子を見ていたら治まりました。

解説 : 少しずつ摂取していくと、摂取できる量が増えていく場合も多いのですが、少し量が増えるだけで症状が強くなることもあり、注意が必要です。

対策 : アレルゲン摂取量を少しずつ増やしていく治療法を経口免疫療法（経口減感作療法）と呼びます。この治療はじんま疹のようなアレルギー症状や時にはアナフィラキシーのようなリスクを伴います。専門医の指導を受けながら行うことが必要です。また増量するタイミングや症状が出た時の対応法なども主治医とあらかじめ決めておく必要があります。

経口免疫療法（経口減感作療法）にひそむ ひやりはっと

追加事例 1

経口免疫療法中に加工食品を食べて蕁麻疹が出現

年齢・性別 : 15歳 女子

アレルゲン : 牛乳

症状 : 蕁麻疹

経過 : 牛乳アレルギーがあり、医師の指導のもと、牛乳で経口免疫療法を行っていました。牛乳が 10ml まで増量できたので、少くくは乳製品は安全と考え、乳を含有するクッキーをたべさせたところ蕁麻疹が出現しました。

解説 : 経口免疫療法の増量期は耐性量ぎりぎりまで食べています。経口免疫療法に使う食品を含む加工食品を食べると、安全量を超えてしまい、アレルギー症状が出てしまうことがあります。

対策 : 経口免疫療法の増量期は、免疫療法以外にその原因アレルゲンを含む食品を食べてはいけません。

追加事例 2

食べた後のプロレスごっこで大変なことに...

年齢・性別 : 10歳 男児

アレルゲン : 小麦

症状 : アナフィラキシー

経過 : うどんで経口免疫療法を行っていました。今はうどん 1 週間 1 回 100g の維持療法までできており、これまで何の症状も出ずにゆだんしていました。昨日、うどんを摂取した後、弟とレスリングをしている最中から、蕁麻疹が全身に出現し、ゼーゼーいって息が苦しくなり、あわてて病院へつれていきました。

解説 : 経口免疫療法の維持療法が安全にできていても、摂取後の運動、入浴や胃腸かぜ、生理、痛み止めの内服などが重なるとアレルギー症状が出てしまうことがあります。

対策 : 経口免疫療法のために原因食品を食べた後、1 時間は運動や入浴を控えて下さい。胃腸かぜ、生理中、痛み止めを内服したときは出やすいので、1 段階量を減らすことが必要です。

追加事例 3

毎日食べていないと...

年齢・性別 : 7歳 男児

アレルゲン : 鶏卵

症状 : 局所のじんま疹

経過 : 加熱鶏卵による経口免疫療法を実施していました。10g まで増量したところで、旅行のために 7 日間中断した。帰ってから中断前と同じ量を食べたら蕁麻疹が出ました。

解説 : 経口免疫療法は中断すると、それまでについた耐性が低下することがよくみられます。

2-3 日以上中断した時は 1 段階量を減らして下さい。それでもアレルギー症状が出現するところがあります。緊急時薬の準備を忘れないようにして下さい。

経口免疫療法で摂取する食品は薬だと思って、医師の指導に従って規則正しく忘れないように摂取して下さい。食べたり止めたりすると、耐性がつきにくいだけでなく、アレルギー症状が突然出ることもあります。

追加事例 4

外出する時は、緊急時薬を忘れずに

年齢・性別 : 8歳 男児

アレルゲン : 牛乳

症状 : 牛乳による経口免疫療法の増量の途中です。祖父母宅へ遊びに行き、いつもの牛乳を12ml飲んで入浴したところ、全身に蕁麻疹出現、咳・喘鳴が出ました。その日は、エピペン[®]や内服の緊急時薬を家へ忘れてきたため、救急車で救急病院を受診した。

解説 経口免疫療法は原因食品を摂取することによって耐性を獲得することを目標に行う治療です。その患者さんにとっては原因食品を増量していくわけですから、リスクが高い治療と言えます。どこへ行くときにも緊急時薬（エピペン[®]、内服ステロイド薬、抗ヒスタミン薬）の携帯を忘れないことを肝に銘じて下さい。また、救急病院も必要な時にはすぐ行くことができるように、事前に決めておいて下さい。

まとめ 経口免疫療法の注意点

- 1、食物アレルギーに対する経口免疫療法（経口減感作療法）は、原因食品を毎日一定量経口摂取し、その量を計画的に増量することによって、原因食品に対して耐性を増加させることを目的に行う治療である。
- 2、研究段階の治療であり、まだ健康保険の適応はない。
- 3、蕁麻疹、腹痛、鼻汁、アトピー性皮膚炎悪化などの副反応、まれにアナフィラキシーのような重篤な過敏症状が引き起こされることがある。
- 4、経口免疫療法に詳しい医師の指導の基に行うこと。
- 5、増量期のあとに維持療法（同じ量を数日の間隔で何年も食べ続ける）が必要である。途中で中断すると、獲得した耐性が低下することが多いとされている。家族だけではなく年長児であれば本人の理解を得てから開始すること。
- 6、増量期は免疫療法で用いている食品と同じグループの食品（例えば、鶏卵で免疫療法中の場合は鶏卵製品）は食べない。免疫療法で食べている食品と重なり、アレルギー症状を引き起こす恐れがある。
- 7、感冒、下痢、運動、入浴、生理、痛み止めや解熱剤内服の時はアレルギー症状が出やすいので注意が必要。
- 8、アレルギー症状出現時に対応ができるように常時緊急時薬を携帯し、投与するタイミングを覚えること。
緊急時薬；エピペン[®]、抗ヒスタミン薬、プレドニゾロン（ステロイド薬）
経口免疫療法はアナフィラキシーなどアレルギー症状がでるリスクのある治療法である。エピペン[®]の携帯が推奨される。
- 9、急性アレルギー症状発症時に受診する救急病院を決めておく。住所、電話番号を調べておく。
- 10、経口免疫療法の利点；
 - (1) 維持療法期になると、免疫療法の間の日に原因食品を解除できる。栄養補給ができるだけでなく、食生活の楽しみが増える。
 - (2) ある程度耐性がつけば、誤食してもアナフィラキシーのような過敏症状が出なくなる。誤食に対する安全確保が可能。

6、誤食を防ぐための教育（自己管理能力を身につける）

年齢が大きくなったら自己管理能力を身につけさせましょう

事例 31

年齢・性別 : 6歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 卵を使用したケーキ

症状 : じんま疹

経過 : 卵アレルギーがあり、母親の許可のないケーキは食べていけないと言われていたが、親戚の家へ1人で出かけ、誕生日のプレゼントをもらうだけの予定がサプライズに出された卵を使用したケーキを断り切れずに食べてしまい、全身にじんま疹が出て、救急外来を受診することになりました。本人も食べていけないと分かっていたのですが、「食べられない」ということを親戚の人に言い出せませんでした。

解説 : 食物が出ない予定だったので、母親も親戚の人には食物アレルギーのことは話してありませんでした。親戚の予期せぬ好意で、このような事例がおきてしまうこともあります。

対策 : 自己管理が十分にできない幼児では、ひとりで行動する場合、必ず児を取り巻く大人には食物アレルギーのことを知っておいてもらって下さい。

まとめ 各場面に共通する基礎知識

1、症状を誘発するアレルゲン量

誘発するアレルゲン量には、個人差があり、中には、ほんのわずかな量でも症状を起こす例もある。また同一患者においても誘発量は体調によって若干変わるので注意が必要である。

2、アレルゲン含有量やアレルギーの起きる原因

同種類の加工食品でも、アレルゲン含有量は100倍以上の差がある。また販売地域やリニューアルによってアレルゲン含有量が変化する。

また、食物アレルゲンは接触や吸入でも症状を起こすことがある。

3、アレルギー検査

特異的IgE値は確定診断ではなくあくまでも参考値である。よって、IgE検査が陽性の食品も必ずしも除去する必要はない。

IgE値のみを比べて、値が低い食品を安全と考えることも誤り。特異的IgE値は、アレルギー症状が出現する確率を示すのみ。高い値の患者さんは、原因食品を食べた時に症状が出やすいと言える。ただし、この出やすさは食品によっても異なるので、自己判断するのではなく医師の指示に従う。

食物アレルギーを同定する方法の中で最も信頼がおける検査は経口負荷試験である。しかし、経口負荷試験にはアナフィラキシーのような強い反応が起きることがあるので、必ず医師の監視のもとで行うこと。

病院で行う原因アレルゲンを同定するための検査には、上記以外に皮膚プリック試験や好塩基球ヒスタミン遊離試験がある。

4、学童期以降になってから発症する食物アレルギーの特殊型

食物アレルギーは通常低年齢に発症し加齢に従って治っていく。しかし、一部の食物アレルギーは、学童期以降に発症するものがあり、このタイプの代表例として花粉と果物や野菜との交差反応性でおこる口腔アレルギー症候群がある。

もう1つは、原因食品を食べただけでは何ともなく、または、運動だけでも何ともないのに、原因食品の摂取後に運動が組み合わさると起こる食物依存性運動誘発アナフィラキシーがある。原因食品の多くは小麦や甲殻類である（図2）。食べただけでは起きないために気付かれにくいので注意が必要。

5、治療

母乳を介した食物アレルギーもある。母乳栄養でも疑わしい場合は、自己判断で除去をどんどん進めるのではなく専門医に相談すること。

牛乳アレルギーで粉ミルクを使用する場合は、アレルギー用ミルクを使用する。購入の際は間違えないように注意する（表1）。

食べられるようになる時期には個人差がある。また食品によっても治りやすさに差がある。主治医に相談して、適切な時期に血液検査や必要ならば負荷試験を計画してもらう。

一方、食べて治す治療（経口免疫療法あるいは経口減感作療法）は、まだ一般的な治療ではなく、研究段階である。必ず専門医のもとで行うこと。自宅で勝手に行うことは危険。

6、誤食を防ぐための教育：年齢が大きくなったら自己管理能力を身につけさせる。

1) 原因アレルゲンを含む食品の回避のための教育

- ・アレルゲン食品の見分け方
- ・原因アレルゲン食品が提供された時の回避の方法や断り方

2) アレルギー反応の出現時の対応の仕方

医薬品やアレルギー物質表示

1、医薬品、医薬部外品、化粧品

石鹼によっておこる食物アレルギーがあります

事例 32

お風呂の石鹼で...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 牛乳

症状 : 全身の発赤

経過 : 祖父の家で父と一緒に入浴中、ボディークリームよりも普通の固形石鹼の方がいろいろなものが入っていないと安心して判断してしまっていて使用したところ、全身に発赤湿疹が広がりました。

解説 : 使用された石鹼は牛乳石鹼でした。

対策 : 牛乳石鹼など食物成分を原料とする製品にも気を配りましょう。自宅以外での宿泊時などは必要であれば、いつも使っている石鹼やシャンプーなどを持参することも考慮しましょう。医薬部外品には一部の成分以外はその原材料を表示する義務は企業にはありません。

事例 33

肌にやさしい石鹼と思って使用していたら...

年齢・性別 : 25歳 女性

アレルゲン : 小麦

原因 : 加水分解小麦を含む石鹼

症状 : 石鹼接触部位の紅斑、運動後のアナフィラキシー

経過 : 茶のしずく石鹼（加水分解小麦含有）を使用していたら、顔が赤くなったり口唇が腫れたりするようになりました。また、パスタやケーキを食べた後の買い物中にじんま疹が出るようになりました。先日はパスタを食べた後で、テニスをしたら全身にじんま疹が出現し、その後意識を失って倒れました。

解説 : 加水分解小麦を含む石鹼の使用により、皮膚または粘膜から石鹼中の小麦タンパクの感作を受け、同石鹼の接触によるアレルギーを生じたり、さらに小麦製品摂取だけでアレルギー症状を惹起したり、摂取後の運動で小麦依存性運動誘発アナフィラキシーを起したりする場合があります。

対策 : 加水分解小麦を含む石鹼は小麦アレルギーの患者さんだけでなく、アトピー性皮膚炎の人は皮膚から感作を受けやすいので避けた方がよいでしょう。健康な人が使用する場合でも、石鹼中の加水分解小麦による接触蕁麻疹だけでなく、小麦摂取後のアレルギーや小麦摂取後の運動誘発アナフィラキシーを発症することが報告されています。注意が必要です。

卵や牛乳アレルギーでは避けたほうがよい薬があります

事例 34

病院でもらったお薬だから安心と思ったのに...

年齢・性別 : 2歳 男児

アレルギー : 牛乳

原因 : タンナルビン (止痢剤)

症状 : じんま疹

経過 : 下痢で病院にかかった際、食物アレルギー (牛乳) があると話したにもかかわらず、タンナルビンが処方されました。

解説 : 医師、保護者ともタンナルビンの原材料が牛乳であることを知らなかったため、内服させてしまった。

対策 : アレルギーを専門としない医師も、乳幼児のアレルゲンとして代表的な卵白、牛乳などを含む薬剤についての知識を備えることが必要です。

事例 35

お医者さんから処方されたクスリなのに...

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルギー : 牛乳

原因 : 内服薬に含有されていた乳糖

症状 : 長引く下痢

経過 : 医師から処方されたクスリを飲み始めてから、下痢症状が長引いていました。内服薬の成分に乳糖が含有されていることが判明し、内服を中止したところ下痢症状はなくなりました。

解説 : 処方した医師が、牛乳アレルギーの非常に強い患者では、乳糖でも症状が起きうることを認識しておらず、保護者も医師の投薬なので、成分を確認していませんでした。

対策 : 経口摂取により、不具合な症状が再現性をもって出現した場合は、食物アレルギーの関与を考える必要があります。たとえ、医師の処方したクスリといえ例外ではありません。牛乳カゼインを原材料としているタンニン酸アルブミン (タンナルビン) 以外に、整腸剤、経腸栄養剤、抗菌薬の一部にカゼインや乳糖などが使用されていることがあります。薬によって含有量が異なります。

極めて微量の摂取でも症状が出現する牛乳アレルギー患児では、乳糖添加の表示がされている薬物の使用について主治医とあらかじめ相談しておきましょう。

事例 36

アレルギーの治療薬のつもりが...

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルギー : 牛乳

原因 : ソル・メドロール 40mg

症状 : 喘鳴、全身のじんま疹

経過 : 気管支喘息もあり加療されていました。喘息発作が認められるようになり、救急外来を受診、吸入とともにステロイド薬の静脈内投与を実施されました。しかし、投与開始後、全身のじんま疹が認められるようになり、喘鳴もより強くなってきました。ソル・メドロール投与を中止、ボスミンの筋肉内投与、サクシゾン投与などによって症状は改善しました。

解説 : ソル・メドロール 40mg には乳糖が賦形されている。(ソル・メドロール 125mg、250mg、500mg には賦形されていない)

対策 : 一部薬剤には、乳糖が賦形されている。賦形される乳糖でも症状が出る患者が少数ではあるが、このことを周知していく。

表 2 : 卵・牛乳アレルギーと関連のある薬品 (食物アレルギー診療ガイドライン 2012 から抜粋)

	含有抗原成分	商品名	一般名	薬効分類
卵	リゾチーム	ノイチーム、アクディーム、レフトーゼなど	リゾチーム塩酸塩	消炎酵素
牛乳	(禁忌の記載)*1	エンテロノン-R、ラックビー-R散、エントモール散、コレポリ-R散	耐性乳酸菌	腸内細菌叢改善
	カゼイン	タンナルビン、タンニン酸アルブミン	タンニン酸アルブミン	止瀉薬
		メデマイシン	ミデカマイシン	抗生物質
		ミルマグ錠	水酸化マグネシウム	制酸剤、緩下剤
		エマベリンL	ニフェジピン	降圧剤
		ジーシーMIペースト		口腔ケア用塗布薬
	乳糖または乳糖水和物*2	エンシュア・リキッド、アミノレバンEN、ラコール、ハーモニック-M、ハーモニック-F など		経腸栄養剤
		ソル・メドロール静注用40mg*3	メチルプレドニゾン	ステロイド製剤
	ウロナーゼ静注用24万単位*4 ウロナーゼ冠動注用12万単位*4	ウロキナーゼ	線維素溶解酵素剤	

インフルエンザワクチン接種前に生卵を食べさせて確認する必要はありません

事例 37

インフルエンザワクチンを受けたくて自宅で卵をちょっと試してみたら...

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルギー : 卵

原因 : 卵

症状 : じんま疹

経過 : 病院から、卵アレルギーがあるとインフルエンザの予防接種をうけられないと聞き、安易に生

卵を試してしまっところ、じんま疹が出ました。

解説 :インフルエンザワクチンには卵成分が含まれています。しかし、その含有量は非常に微量です。卵アレルギーがあっても、多くの患者さんはインフルエンザワクチンを接種できます。

対策 :卵アレルギーと診断されている場合、卵を食べられるかどうか食べてみることは自分ではしないで下さい。医師に相談して、必要ならば医師の監視下で経口負荷試験を行いましょう。卵アレルギーがある患者さんは、接種できるかどうか、医師に相談して下さい。

追加事例 5

鼻に軟膏治療ぬったら、全身が真っ赤に...

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルギー : 卵

原因 : リフラップ軟膏

症状 : じんましん

経過 耳鼻科を受診し、軟膏処置を受けた 10~15 分後、会計を待っている間に全身に蕁麻疹と咳が出ました。院長に確認したところ軟膏には卵白由来の塩化リゾチームが入っていることがわかりました。

解説 : 病院にも卵アレルギーであることは伝えてあったが、医師の知識不足かあるいは見逃したことが原因と思われる。

2、食品表示

必ず毎回表示を確認しましょう

事例 38

ついうっかり原材料表示を見逃して...

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルギー : 卵

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「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再確認することは、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。

事例 39

個包装の確認不足で...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 個包装になっているスナック菓子

経過 : 祖母に娘を預けていました。祖母は、鶏卵アレルギーであることは知っていましたが、個包装には記載がなかったため与えてしまいました。その後 30 分ほどして咳き込みと唇が腫れているのに気が付きました。個包装を包んである大袋のアレルギー物質食品表示には、卵白と書いてありました。

解説 : 祖母と親の表示確認の不足と情報共有の不足です。

対策 : 食べる時に原材料がはっきり確認できないものは、与えないようにしましょう。お子さんを預ける際には与えてよいものを確認しておくといよいでしょう。店頭販売では原材料表示が義務付けられていないので注意が必要です。

食品衛生法において、表示が義務付けられている 7 品目と、推奨されている 18 品目を表 3 に示します。

表示の対象になるのは容器包装された加工食品や添加物です。対面販売や店頭での量り売り、店舗内で製造販売される食品や 30cm²以下の加工食品、また飲食店の料理は表示義務の対象ではありません

表 3 : アレルギー物質の食品表示

特定原材料等の名称	
義務	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
推奨	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

事例 40

本人が大丈夫と言っても...

年齢・性別 : 6歳 男児

アレルゲン : 卵

症状 : じんま疹

経過 : 母が不在のとき、祖母に連れられてコンビニエンスストアに買い物に行き、本人が「食べたことがある」と言ったので、表示を確認せずに購入し食べさせていました。

解説 : 見た目はほとんど同じでも、アレルギー含有に違いがある食品も多い。また同じ商品でも販売地域による違いや、リニューアルにより含有成分が変わることもあります。

対策 : 毎回食品表示の確認が必要です。本人にも、食品表示を確認するように指導すると共に、家族にも表示の確認を徹底するように理解してもらうようにしましょう。

事例 41

友人から頂いたお菓子で...

年齢・性別 : 1歳 女児

アレルゲン : 小麦

症状 : じんま疹

経過 : 子供のアレルギーをよく知っている友人が「小麦を使っていないよ。米粉だよ。」と言ってお菓子を頂きました。うっかり食品表示を確かめず、食べさせてじんま疹が出てしまいました。

解説 : 米粉メインのお菓子でも、小麦が少量含まれていました。

対策 : きちんと原材料表示を確かめましょう。表示は含有量が多い食材から記載されています。少量になると最後の方に記載されているので余計に注意が必要です。

事例 42

海外のお土産で...

年齢・性別 : 7歳 女児

アレルゲン : くるみ

症状 : じんま疹

経過 : アメリカのお土産の原材料が英語表記であったので、よく確認せずに食べたところ、アレルギー症状が誘発されました。

解説 : くるみ科のナッツ（ペカン）が含まれていました。

対策 : 海外からの輸入品やお土産は原材料表示が分かりづらく、トラブルが起きやすくなります。まずはきちんと表示を確かめることが重要です。怪しいときは食させず避けて下さい。

追加事例 6

味付き肉には気をつけて

年齢・性別 : 7歳

アレルゲン : 乳

原因 : 牛タン

症状 : 瞼が腫れあがった

経過 : 親戚が集まって焼肉パーティーをすることになりました。娘のアレルゲンの事は知っていましたが、牛タンにカゼインが含まれているとは思いませんでした。

解説 : アクシデントの後、包装用紙を確認したらカゼインが入っていることが分かりました。

対策 : 成型肉や味付け肉には軟化剤や結着剤としてカゼインナトリウムなどが使われているので表示をよく確認してください。

追加事例 7

見た目がいっしょでも気をつける

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : アンパンマンポテト

症状 : 鼻汁、咳、喘鳴

経過 : 自宅では、アンパンマンポテト（卵含有なし）を食べていました。友人宅で出されたアンパンマンポテトがスイートポテト味（卵含有）だったので。箱から出されていて見た目が全く同じだったので食べさせてしまったところ咳と喘鳴が出ました。

解説 : いつも見慣れている商品の姉妹製品で、箱から出されていたため区別はつかずに食べさせてしまいました。

対策 : 友人宅でも遠慮せず必ず表示を見せてもらいましょう。原材料がわからない食品は食べないことも大切です。

できれば複数の人が表示を確認しましょう

事例 43

保育園でアレルゲンなしのおやつと言われて食べたところ...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 園でだされたおやつ

症状 : 嘔吐

経過 : 毎日、園で出されるおやつは、アレルゲンの有無を確認してもらえます。その日は、調理員さんが確認し、アレルゲンが入っていないとのことだったので、食べたところ、嘔吐してしまいました。

- 解説 : 調理員さんがアレルギーの表示を見落とし、さらに、担任の先生がお休みで、代理の先生にアレルギーの情報がしっかり伝わっていなかったために、牛乳を含む食材が混入したことが後からわかりました。
- 対策 : 原材料表示の確認は、できることなら2人以上で行うこと。また、担任の先生がいない場合でも、今回のような誤食が起こらないように、日頃から、他の先生にも食物アレルギーのことをしっかり理解してもらう必要があります(情報の共有)。

事例 44

いつも食べている桃を缶詰で食べたら...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルギー : 牛乳

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、1切れ食べたところ、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、保育園でも表示を必ず確認してもらうようお願いしましょう。

食べ慣れた加工品でもリニューアルの可能性を知っておきましょう

事例 45

同じお菓子が大丈夫だったのに...

年齢・性別 : 6歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : リニューアルで、アレルゲンを含有するようになったお菓子

症状 : 症状出現なし

経過 : 以前にアレルゲン含まれないことを確認して日常的に食べていたお菓子を、いつものように食べた直後に成分表示をみたところ、アレルゲンを含有していることに気づきました。あわてて医師から処方されている誤食時の薬を内服したため症状は出ずにすみました。

解説 : 市販のお菓子などは、同じ商品名でもリニューアルで成分が変わることがあります。製造する地域によっても、違うことがあります。

対策 : 加工食品を食べる時は、食べる前に成分表示を再度確認する習慣をつけましょう。

製造ラインまで確認しましょう

事例 46

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 : 牛乳の表示のないチョコレート（製造ラインでの混入）

症状 : じんま疹

経過 : チョコレートのアレルゲン表示に「牛乳」がなかったたので食べさせたところ、1時間後に顔にじんま疹が出ました。内服によって症状は改善しました。

表示の枠の中には娘のアレルゲンとなる食物はなかったが、欄外に「同じ製造ラインで牛乳を含む製品を生産しています」という表示がありました。

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 : 同じ製造ラインを使用している場合、「本品製造工場では○○を含む製品を生産しています」などと欄外表示してあるのでよく確認してください。欄外表示は義務ではないため、必ずしもあてにはできませんが、含有量が微量とは限りません。欄外表示でも原因食品であれば避けた方が安全です。

レストラン や店頭販売に表示義務はありません

事例 47

旅行先に名物のアイスクリーム屋さんがあつて...

年齢・性別 : 7歳 女児

アレルゲン : 卵

原因 : アイスクリーム

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、雰囲気でご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。もし強い症状が出ていたらせっかくの楽しい旅行が台無しになるところだったと反省しています。

解説 : 店頭販売の場合、表示義務はありません

対策 : 気の緩みが大きな事故につながることはあります。旅先では医療機関もすぐに見つかりません。家族全員協力して表示のされていないものは食べさせないようにしましょう。

事例 48

パン屋さんのパンは安全と思ったのに...

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルゲン : 牛乳

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 : 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。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、原材料を正確に伝え、不明な時は「わかりません」と応えるべきです。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、厳密な管理が必要です。

総菜やばら売り、試食品に表示義務はありません

事例 49

スーパーマーケット試食コーナーにて

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 卵、牛乳

原因 : ソーセージ

症状 : 咳、腹痛、顔のむくみ

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分くらいして、咳と腹痛が出現し、顔が腫れてきました。おかしいと思い、本人に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症状は落ち着きました。

解説 : 店頭販売の場合、表示義務はありません

対策 : スーパーの試食品は大きい子であれば食べないように教えましょう。小さい子は試食コーナーのあるスーパーでは目を離さないようにしましょう。

事例 50

表面に卵を塗った「卵不使用」調理パンって...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 卵

症状 : じんま疹

経過 : 卵不使用と記載されていた調理パンをスーパーで購入し食べたところ、全身じんま疹が出ました。

解説 : パン自体には卵は使用していなかったため、卵不使用と記載されていましたが、調理の際、表面に卵を塗ってありました。アレルゲンの食品表示義務は包装加工食品に適用されるが、お総菜などの店頭販売食品には表示義務はない。

対策 : 店頭で販売される食品には表示義務がないので注意が必要です。

事例 51

手作り食品には表示義務がないので...

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルゲン : くるみ

症状 : じんま疹

経過 : おやつに、お土産にもらった五平餅を食べたところ、咳が止まらなくなったので、病院に受診しました。

解説 : くるみに対してアレルギーがあることはわかっていたが、五平餅にくるみを使うこともあることは知らなかった。

対策 : 手作りの食品には原材料の表示がない場合が多いため、注意が必要であり、問い合わせ先が明記されている時には、電話で内容を確認する。

紛らわしい表示でもお子さんのアレルギーと関連のあるものは覚えるようにしましょう

事例 52

少しなら大丈夫と思ったが...

年齢・性別 : 2歳 男児

アレルギー : 小麦

原因 : 小麦グルテンが5%入っている米粉で作られたパン

症状 : 顔と腕にじんま疹

経過 : 義理の父が、米粉だけを使ったパンを買ってきてくれました。店の人は義父に、「小麦成分は入っていない」と言ったそうですが、心配だったので問い合わせをしたところ、「軟らかさを出すために小麦グルテンを5%入れていて、重篤な小麦アレルギーの人以外は大丈夫だろう」と言われました。5cm大を食べさせたところ、3時間後に顔と腕にじんま疹ができました。病院に行きましたが、待っている間に症状はだんだん落ち着きました。

解説 : 米粉パンに含まれていた少量の小麦グルテンで症状ができました。

対策 : 小麦アレルギー患者さんはグルテンを含む食品も食べさせない。

事例 53

グルテン入りの「100%米粉パン」って...

年齢・性別 : 3歳1ヵ月 男児

アレルギー : 小麦

原因 : 米粉パン

症状 : アナフィラキシー

経過 : ショッピングモールの店頭販売で、「100%米粉パン」と銘打ったパンを購入しました。成分表示に小麦は入っていないことは確認して食べましたが、その帰りの車の中でアナフィラキシーを起こしました。

解説 : 「100%米粉」という表示にもかかわらず、グルテンが含まれていたことが分かりました。

製造者はグルテンが小麦成分と認識していませんでした。

「100%米粉パン」という表示だと、小麦アレルギー患者が選んで食べることを予想すべきです。

対策 : 製造側はアレルギー表示について十分に理解する必要があります。また、食物アレルギーに関する知識も必要です。

小麦アレルギー患者さんやその家族は「米粉パン」にはグルテンが使われることがあることを知りましょう。

表 4：わかりにくい表示例の解説

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押搾してとった脂肪分。バターという単語が含まれているが「乳」とは関係ない。
カゼイン	牛乳の主なアレルゲンタンパク質の1つ。熱処理では凝固しにくい、酸で固まる性質がある。
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。タンパク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。
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は交差反応しない。
増粘多糖類	果実、豆、でんぷん、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	原料のタンパク質をペプチドあるいはアミノ酸まで分解したもので、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。
でんぷん	多糖類の1種で、水に溶いて加熱すると糊状になる。じゃが芋・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	混ぜにくい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、牛乳アレルギー患者でも摂取できる。
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、牛乳アレルギー患者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4～8μg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く、牛乳アレルギー患者も摂取可能。しかし、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。
ホエイ（ホエイ）（乳清）	牛乳に含まれるタンパク質で、牛乳から乳脂肪やカゼインを除いた水溶液である。酸で固めたときに残る液体部分（乳清）である。
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、卵の表示をしている企業が多い。（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。大豆あるいは卵黄から作られる。
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。

まとめ 医薬品や加工食品のアレルギー物質表示

医薬品や医薬部外品、化粧品

- ・ 医薬部外品には食物アレルゲンが入っていても表示の義務はない。
- ・ 食物アレルギーと関連する薬剤がある。
- ・ インフルエンザワクチンには卵成分が含まれている。しかし、その量は微量のため卵アレルギー患児の多くは安全に接種ができる。ワクチンに詳しい医師に相談すること。卵アレルギーの患者さんは、卵を安全に食べることができるか、自分で確認することはしない。

食品表示

- ・ 加工食品を買う時には、必ず表示を確認する。たとえ食べ慣れた加工品でもリニューアルするので、毎回確認する。
- ・ 製造ラインの記載のある欄外表示まできちんと読む。
- ・ レストラン、店頭販売、総菜などの量り売り、試食品などにも表示の義務はない。
- ・ 分かりにくい表示についてもお子さんの原因アレルゲンと関連するものは覚えておく（表 4）。

自宅（祖父母宅）

1、食品購入時

よく行き来する祖父母宅での問題点

事例 54

同じメーカーのジュースで...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルギー : 牛乳

経過 : 祖父母宅にて、いとこの小学生のお兄ちゃんと一緒に遊んでいる最中に、冷蔵庫からジュースを出して一緒に飲んで症状が出てしまいました。いつもと同じメーカーのジュースでしたが、りんごジュースではなくヨーグルト飲料でした。

解説 : 以前飲んだことのあるパッケージのジュースだったため、大丈夫と思ったとのこと。

対策 : 似たようなパッケージやシリーズで、原材料品目が異なる加工品が販売されています。同じものでも改良で材料変更されていることもありえます。購入時に気をつけることは当然ですが、小さいお子さんでしたら必ず「大人に確認してから飲食すること」を教える必要があります。また、よく行く祖母宅であれば自宅同様に原因アレルギーは置かないようにしてもらいましょう。

2、情報共有不足

見た目がそっくりな代替食に潜む問題点

事例55

あまり上手に代替食を作りすぎたばかりに...

年齢・性別 : 6歳 女児

アレルギー : 牛乳

原因 : 牛乳入りアイスクャンディー

症状 : 全身のかゆみとじんま疹

経過 : お友達とおやつを一緒に食べる時に備えて、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時に、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かゆみとじんま疹が出て間違っで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クャンディー、患児にはおかあさんの手作りの牛乳除去のアイスクャンディーを準備しておいたのですが、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クャンディーを与えてしまいました。

対策 : 除去食を行っている場合も、できるだけ同じように見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工夫が必要です。

事例 56

まさかお代わりの時に間違うなんて...

年齢・性別 : 14歳 男子

アレルゲン : 牛乳・小麦

原因 : 家族用のシチュー

症状 : アナフィラキシー

経過 : 夕食のシチューで、自分でお代わりする際に、アレルゲンの入った家族用のシチューを患者自身が誤って食べたところ、じんま疹、咳、喘鳴。腹痛、嘔吐が出現し病院を救急で受診、点滴等の処置で症状は改善しました。エピペン[®]を所持していましたが、自宅で注射するタイミングがわからず、使用できませんでした。

解説 : 以前は、家族全員がアレルギー対応のシチューを食べていましたが、今回は患者の年齢も高く、見た目も味もまったく違うシチューをアレルギー用と家族用に別々のお鍋で作りましたが、患者本人が確認しませんでした。

対策 : 中学生でもあり、あれこれ言われるのが嫌だろうと、本人まかせが事故を招きました。アナフィラキシーまで起こしており、家族が患者と異なるものを一緒に食べる時は自宅といえども、はっきり区別できるような工夫が必要です。エピペン[®]を使用するタイミングは医師とよく相談しておく必要があります。

留守中に面倒を見てくれる人には、十分な情報を話しておかないと

事例 57

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ましたが、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いました。

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 58

アレルギーと知っていたが、ほしがる孫に少しくらいと...

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルゲン : 小麦

原因 : 菓子パン

症状 : 顔面の発赤、じんま疹

経過 : 祖父に子供を預かってもらっていた時に、置いてあった菓子パンを見つけ欲しがりました。食物アレルギーがあるとの認識はあったのですが、かわいそうに思い、少しくらいなら大丈夫だろうと食べさせてしまったところ、顔にじんま疹が出てしまいました。

解説 : 原因食品でも少しくらいならよいだろうと、安易に与えてしまったことが原因です。

対策 : 家族内での理解を深めてもらい、聞き分けの難しい年齢の子の前にアレルゲン食品を置かないことも大切です。

3、食品の整理整頓

アレルゲン食品や家族・兄弟などの食べ残しなど、そのままにしておくは大変です

事例 59

まさか触るとは...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 生クリーム

症状 : 眼の周りの発赤と腫れ、体の痒み

経過 : 子供は別の部屋で遊んでいたのですが、保育園でもらった誕生日ケーキの入った箱をテーブルの上に置いたまま、台所で食事の支度をしていました。しばらくして、「おかあさん」と呼ぶ声がしたので行くと、ケーキの箱の中に手を入れて生クリームをなめていて、眼の周りが赤く腫れて、全身を痒がっていました。

解説 : 箱に入っていたが、子供の手の届くテーブルの上にあったケーキの生クリームをなめて症状が出ました。

対策 : 手の届くところにはアレルゲンは置かない。また本人に食べてはダメなもの自覚を促すことも必要です。

事例 60

お兄ちゃんのラムネを自分のと同じお菓子だと思って...

年齢・性別 : 2歳 男児

アレルギー : 牛乳

原因 : ミルクカルシウム入りのラムネ

症状 : 顔面の発赤と咳

経過 : 一部のラムネは食べていたので、兄が食べているミルクカルシウム入りのラムネを見つけて食べてしまい、顔面の発赤と咳が出現しました。かかりつけの小児科に受診し、吸入と内服を行い症状は改善しました。

解説 : 兄の食べているラムネを、自分の食べているものと区別できずに食べて、症状が出てしまいました。

対策 : アレルギーとなるものは家に置かない、または手の届かない場所に置くなど、家族の協力も大切です。咳は、重篤なアレルギー症状のサインなので、病院を受診して適切な対応をしてもらう必要があります。

事例 61

お兄ちゃんがもらったチョコレートを知らない間に...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルギー : ピーナッツ

原因 : ピーナッツクリーム入りのチョコレート

症状 : 顔と体にじんま疹

経過 : 兄の学校のクリスマス会で配られたチョコレートを知らないうちに食べてしまい、顔と体にじんま疹が出ました。ラベルを調べたらピーナッツクリームが入ったチョコレートでした。

解説 : 見た目だけではピーナッツが含まれるかわからないチョコレートを食べて症状が出てしまいました。

対策 : アレルギーの子どもがいる場合、兄弟がもらって帰ってきた食品は、すばやくアレルギー児の見えない場所に片づける必要があります。

事例 62

食べ残しには注意を！

年齢・性別 : 2歳 男児

アレルギー : 牛乳

症状 : じんま疹、咳

経過 : 兄弟が飲んだ飲みかけのコップの牛乳を、お茶が入っていると思って飲んでしまい、じんま疹と咳が出ました。

- 解説 : 飲みかけのコップからの牛乳の誤食は報告が多く、兄弟に食物アレルギーがない家庭での報告が多いのが現状です。
- 対策 : 牛乳アレルギーは、数滴というごく少量でも症状が誘発されることがあり、原因アレルゲンは子どもの手の届かない場所に置く必要があります。

事例 63

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こと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なめてしまい、その後、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でも患者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、このような誤食は回避できます。

事例 64

身近にアレルゲンは置かないこと！

年齢・性別 : 1歳 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 牛乳を浴びた

症状 : アナフィラキシー

経過 : 兄の飲み残しの牛乳を取り上げたところ、患児がとびかかったため牛乳を頭から浴びてしまいました。過去に微量でアナフィラキシーをおこした既往があるため、誤食時の緊急時薬を飲ませ、直ちに病院を受診しました。病院を受診した時点で、アナフィラキシー症状が出現しましたが、迅速に処置がおこなわれ大事にいたることはありませんでした。

解説 : 低年齢の場合、予期せぬ行動をおこすことがあります。身近に、アレルギーの原因となるものを置かないように努めるしかありません。兄弟が飲んだり、食べたりする場合は、場所をきめて残したものはすみやかに片づけましょう。この事例では、アナフィラキシーの既往があることから、自宅で緊急時薬を内服して病院を受診したことが、大きな事故にならずに済んだ要因となっています。

事例 65

お兄ちゃんのたべこぼしに卵が...

年齢・性別 : 1歳 女児

アレルゲン : 卵

原因 : 卵焼きの食べこぼし

症状 : アナフィラキシー

経過 : 10ヵ月ごろまで重症のアトピー性皮膚炎でしたが、スキンケア・軟膏塗布と卵の除去で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歳の兄の卵焼きの食べこぼしを患児が口に入れてしまったようで、その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。

解説 : 過敏症状の強いお子さんでは、ごく少量でも症状が誘発されることがあります。

対策 : 食物アレルギーの強いお子さんのいる家庭では、家庭内にアレルゲンとなる食品は置かないようにするのが一番ですが、置かざるを得ない時には、患児がアレルゲンに触れることがないように、十分に注意することが必要です。

まさか生ゴミのふたを開けるなんて...

事例 66

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 : 顔面のかゆみと腫脹

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ることが必要です。

4、食事時の配慮の不足

事例 67

お兄ちゃんの食事に手をのぼして...

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2人だけで食べていたところ、患児がつい手を伸ばして兄のイクラ巻きを食べてしまいました。食べた直後から全身のじんま疹が出てきたため、すぐに手持ちの薬を飲ませました。
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ただけでもアナフィラキシーとよばれる重篤な症状が起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	: 原因食品の除去食が、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もらおうのも良いでしょう。

5、極微量でも症状が出る子もいます

事例 68

ヨーグルト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 : 牛乳

原因 : ヨーグルト

症状 : 顔面のかゆみと腫れ

経過 : 生後1ヵ月より牛乳除去を継続していました。おやつ時間に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。その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。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。

対策 : 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[®]という自己注射用の薬を処方してもらおうのも良いでしょう。

事例 69

話をしていただけなのに...

年齢・性別 : 7歳 男児

アレルゲン : 魚

原因 : 口から飛び出した魚のかけらあるいは唾液

症状 : 発赤、かゆみ、じんま疹、目の充血

経過 : 食卓の向かい側に座った兄が、魚を口に入れたまま話をしていたところ、急に目や顔が痒くなってきました。

解説 : 目に見えない程度のアレルゲンでも、食物アレルギーが重症であれば、アレルギー反応が起こることがあります。

対策 : アレルギーの強い子供さんがいる家庭ではその子にあわせた献立を考え、家族みんなで同じものを食べるようにするのがよいでしょう。どうしてもできない場合は、時間や場所をずらして食事をするようにし、魚料理を食べたあとは歯みがき、うがい、手洗いをしてから、アレルギーのある子供と接するようにしましょう。

事例 70

本人は食べていないのに...

年齢・性別 : 7歳 女児

アレルゲン : 小麦、そば

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、病院を受診し、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置か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。

事例 71

触っただけでもアレルギーが出るの？

年齢・性別 : 7ヵ月 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 牛乳を飲んだあとの唾液か、手に残った牛乳

症状 : 発赤、じんま疹

経過 : 父親が牛乳を飲み、そのままうがい手洗いをせずに子供を抱いたところ、父親の手が触れた首の後ろにじんま疹が出ました。

解説 : 食物アレルギーが重症な場合、触れただけでもアレルギー症状が出てくることを知っておく。
対策 : 原因食品を食べたあとは、うがい手洗いをしてから、子供に接するようにする。

事例 72

触っただけでも、症状が出ます！

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 手に付着していた卵

症状 : 接触部位の皮膚の発赤・かゆみ

経過 : 鶏卵を材料に、カップケーキを作っていた姉が、保育園から帰ってきた弟を抱き上げたところ、接触部位がみるみる、赤くなりかゆみが出現しました。直ちに、接触した部位を流水で洗い流して、症状が軽快しました。

解説 : 姉が、鶏卵を触った手をしっかり洗わなかったために、接触によるアレルギー症状を起こした。経口摂取以外にも食物アレルギーが起きることもあります。

対策 : 家族に食物アレルギーがある場合は、家族全員が認識して、手も含め原因食物が付着した場合は十分に洗うなどして、注意することが大切です。

6、食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎があります

初めて与える食品でも注意が必要です

追加事例 8

はじめて与えたミルクで...

年齢・性別 : 3ヵ月 乳児

アレルゲン : 牛乳

原因 粉ミルク

症状 全身の蕁麻疹

経過 アトピー性皮膚炎があり母乳栄養で育てていました。母が風邪薬を服用する間、母乳中止の指示が出たため、初めて粉ミルクを飲ませました。顔が赤くはれて眼の周囲が腫れました。

解説 : 乳児期のアトピー性皮膚炎には食物アレルギー(卵・乳・小麦・大豆など)が関与する場合があります、今回は初めて飲ませた粉ミルクでアレルギー症状が出現しました。

対策 : アトピー性皮膚炎の乳児には即時型の食物アレルギーが合併する場合がありますので、初めて粉ミルクを与える時には注意が必要です。

まとめ 自宅（祖父母宅）

1、食品購入時

- ・アレルギー物質食品表示をチェックする。
- ・安全に摂取できる加工食品の一覧表を作成する。
- ・祖父母宅でも自宅同様の対策をしてもらう。

2、情報共有

- ・よく来る友達には除去食について理解してもらう。
- ・日ごろから祖父母を含めて家族全員で食物アレルギーについて話し合う。
- ・原因食品を書いたはり紙をしておく。

3、食事の準備

- ・他の人の料理と見分けがつくように専用の食器を準備する。
- ・代替え食が載った食器には印をつける。
(専用のものであれば)
- ・可能であれば、家族全員が食べられるような除去食を作る。

4、食事時の注意点

- ・患児が除去食以外の料理を間違えて食べないように周囲の者が注意する。
- ・原因食品が食事に出ているときは、自分が使っているはしやスプーンで患児に食べさせない。
- ・お客さんとのパーティーなど、子どもに目が届きにくい状況で誤食は起きやすいので注意が必要。

5、食後の整理整頓

- ・料理は手の届かない所へすぐに片付ける。
- ・子供の目の届くところに原因食品を置かない。
- ・冷蔵庫や食物を捨てるゴミ箱は患児の手が届かない工夫をする。
- ・原因食品で汚れたテーブルを拭いたタオルは患児が触らないように注意する。

6、極微量でも症状が誘発される症例での注意点

- ・家中に原因食品を置かないようにする。
- ・原因食品が家にある場合；
誤食をしない一般的注意以外に、食後は家族全員、手洗いやうがいをする。
原因食品が付着した兄弟の衣服は着替えさせる。

7、自宅外での誤食を回避するために年齢に応じた教育を行う

- ・原因食品の見分け方。
- ・原因食品が提供された時の回避の方法や断り方。
- ・アレルギー反応の出現時の対応。

友人宅（友人との食事会）

事例 73

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

アレルギー : 卵、牛乳、小麦

症状 : じんま疹

経過 : パーティーに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、食物アレルギーのある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 : 食物アレルギーを持つお子さんとパーティーや集まりに参加する時には、あらかじめ、食べられるおやつや食事を持参しておくといいでしょう。また、パーティーの主催者や参加する人に、食物アレルギーのことをきちんと伝えておくことも重要です。

事例 74

少しぐらいなら大丈夫と思い...

年齢・性別 : 13歳 女児

アレルギー : 牛乳

症状 : アナフィラキシー

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、喘息発作が出ました。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、緊急時薬を携帯することも忘れないように。

まとめ 友人宅（友人との食事会や親子パーティー）

- ・食物アレルギーのことを主催者に伝える。
- ・事前に食事メニューの原材料を確認する。
- ・アレルギー対応でなければ子供は連れて行かない。
- ・どうしても連れて行くなれば子供から目を離さない。
- ・普段食べても安全な食品を持参する。
- ・緊急時薬を携帯する。
内服用抗ヒスタミン薬、内服用ステロイド薬、エピペン®
- ・救急病院を事前に確認する。
- ・原材料がわからない食品は食べさせない。

園・学校・施設

1、食物アレルギーに関する知識の不足による事例

食物アレルギーの事を知らないスタッフが起こした事例

事例 75

園でおやつのおかわりを間違えて配膳

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルゲン : 卵

原因 : 園でだされた卵入りクッキー

症状 : じんま疹

経過 : 4月の慣れないバタバタしている時期に、卵アレルギーの園児がおやつのおかわりをしたところ、先生が間違えて食べていけない卵入りのおやつをあげてしまい、食べたところ、じんま疹が出ました

解説 : 先生は新任初日で、仕事に慣れていませんでした。そのため、食物アレルギーに十分注意を払わず、あげてしまったそうです。また、おかわりということで、注意がおろそかになっていた可能性もあります。

対策 : 先生が保育に慣れていない場合、特に食事の時間は、先生を増やし、食物アレルギーの園児に注意を払う必要があります。また、新任の先生にも、事前に食物アレルギーの知識をつけてもらうことが大切です。

事例 76

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

原因 : 乳酸菌飲料(カルピス)

症状 : じんま疹

経過 : 園の先生がおやつ時に乳酸菌飲料(カルピス)を飲ませてしまいじんま疹が出ました。

解説 : 先生はカルピスが牛乳から出来ていることを知りませんでした。

対策 : 食物アレルギーの患児がいる園では、食べさせる食品の原材料は事前に調べておくべきです。

追加事例9

えっ！それが原因だったの？

年齢・性別 : 5歳 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 牛乳石鹸

症状 : 手洗い後の手の発赤

経過 : 園で手洗いの後、手首から指にかけて時々赤くなることがありました。原因は分からないまま同じ症状を繰り返していましたが、ある日、母が園に問い合わせると「石けんは各家庭から持ち寄ってもらい、皆で使っている。銘柄の指定はしていない」と言われました。確認すると、牛乳石けんも含まれていました。共用の石けんを使わなくなると、手が赤くなる症状は出なくなりました。

解説 : 当初、誰もまさか石けんが原因でアレルギー症状が出るとは思っていなかったため、同じ症状を繰り返していました。食物アレルギーのお子さんは、原因食品を食べる以外に、触ったり、吸入することによっても症状が出るおそれがある事を、保育士は知っておく必要があります。

対策 : 園で共用の石けんを家庭から持ち寄ってもらう際は、食品成分が含まれていないものにしましょう。

2、情報共有不足による事例

スタッフ間の情報共有が不十分すると

事例 77

間違っ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 : 卵・牛乳・小麦

原因 : フルーツアメ（牛乳入り）・卵と牛乳を除去したパンケーキ（小麦）

症状 : 全身のじんま疹と喘鳴

経過 : 食物アレルギーについて担任の先生には話してあったのですが、担任の不在中に、牛乳入りのフルーツアメや、小麦で作られた卵と牛乳を除去したパンケーキが配られたりしたことがありました。アメの場合は軽いじんま疹で、すぐ主治医と電話で相談をして、抗ヒスタミン薬内服のみで落ち着きましたが、パンケーキの場合はじんま疹に加えて喘鳴まで出現し、救急車で病院へ搬送され入院となりました。

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把握していなかったため生じました。

対策 : スタッフ全員が、患者の情報を共有することが大切です。できれば数カ月に一度スタッフ（園長・担任・給食責任者）と養育者で情報交換をする機会があると良いです。主治医から食物除去の指示書を記載してもらい、症状が出た時の対処方法を文書で園に伝えることも重要です。

事例 78

延長保育の時間におやつを食べて

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 卵を使用したプリン

症状 : じんま疹

経過 : 延長保育の時間におやつが出ました。担任の先生は食物アレルギーについて理解していましたが、そのときは別の先生が担当していました。担任でない先生は児の卵アレルギーのことを聞いておらず、卵を使用したプリンをおやつで与えてしまい、食べて児は全身にじんま疹が出現しました。

解説 : 掲示板には食物アレルギー児の情報が記載されていましたが、直接担当の先生に伝達はなく、掲示板の確認を怠ったため、原因アレルゲン入りのおやつを渡してしまいました。

対策 : 食物アレルギーのことを掲示板に記載するだけでなく、直接しっかり伝達すること、また、配膳トレーに原因アレルゲンを記載したカードを載せることも配膳の間違いを防ぎます。食物アレルギー児のエプロンに、アレルギー情報を大きく記載するのも良い方法と考えられます。

スタッフと家族の情報共有の不足による事例

事例 79

託児所は、万全のアレルギー対応と思っていたら...

年齢・性別 : 2歳 女児

アレルゲン : 卵・牛乳・ソバ・ピーナッツ

原因 : 他人のお弁当

症状 : じんま疹、咳、喘鳴

経過 : 母親が子育ての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、他人のお弁当に入っていた卵焼きを食べてアレルギー症状を起こしました。じんま疹、咳、喘鳴まで生じ、救急病院で点滴治療となりました。

解説 : 宅児所のルールとしては、「具なしおにぎり、お茶のみ」であったのにもかかわらず、ルールを守らない出席者がいたために起こったと考えられます。

対策 : 託児所に食物アレルギーの子どもを預ける時は、主催者側に伝えておく必要があります。「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判断はできません。託児所のルールを守らない人もいるので、誤食事故が起きないように、主催者側もしっかり目を配る必要があります。

事例 80

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 : キウイフルーツ

原因 : 給食にでたキウイフルーツ

症状 : 全身じんま疹、咳、喘鳴

経過 : 本人はキウイフルーツを食べて、喘鳴が出たことがあるため、医師からも食べないように指示されてきました。しかし、先生から給食に出されたものは残さないようにと言われたため、無理に食べたところ、全身じんま疹と咳、喘鳴が出現しました。学校から救急外来へ搬送され、抗ヒスタミン薬の内服、気管支拡張剤の吸入、ステロイドの点滴注射などをして落ち着きました。

解説 : 保護者からの食物除去依頼書の提出も医師からの指示書もなく、学校からの聞き取りもなかったことにより、事故が起きました。

対策 : 専門医による正しい食物アレルギーの診断が下った場合は、医師の指示書とともに、給食対応の依頼書を提出するのが、良いでしょう。学校では、担任の先生、養護の先生、栄養士さんとの話し合いの場をつくってもらうようにして下さい。医師からのアレルギー疾患管理表も有用です。

給食センターと施設間の情報交換が不足すると

事例 81

年齢・性別 : 11歳 男児

アレルゲン : ピーナッツ

原因 : 調味料(豆板醤)

症状 : じんま疹

経過 : いつもの業務用豆板醤が、メーカーの製造中止になり、急に別の物に変更となり、回鍋肉に使用されました。生徒が口に入れて、痛みを先生に訴えたため、学校側からの給食センターへの問い合わせの結果、ピーナッツオイルが使用されていることがわかりました。

解説 : いつも給食で使っている業務用豆板醤のメーカーが変更になってその変更先のメーカーのものにピーナッツオイルが入っていたため誤食事故を起こした症例です。

対策 : 給食で使用の食品メーカーが変わる際には、少量しか使わない調味料ひとつにしても必ず連絡がもらえるように学校の先生に事前にお問い合わせをお願いします。

学校側も、アレルギー物質表示を確認して、保護者に連絡することが重要です。

3、食事（給食・おやつ）メニューや食事中におきた事例

献立の確認は複数の人で行ったほうがよい

事例 82

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

原因 : 学校給食のオムレツ

症状 : じんま疹、皮膚のかゆみ、口唇・口腔の違和感

経過 : 学給食のオムレツを1口食べてしまいました。5分以内に、じんま疹、皮膚のかゆみ、口唇、口腔のピリピリ感があり、本人がすぐに吐きだして、口の中を洗ったため、大事には至りませんでした。

解説 : 卵アレルギーがあるため、給食のメニューで卵料理が出る場合は、母親が代替食を持参することになっていましたが、母親がメニューを見落とし、代替食品を持たせなかったため、本人は配膳されたまま食べてしまいました。担任の先生も、この児の食物アレルギーに対して理解が不十分で、給食内容も母親まかせで、注意を払っていませんでした。

対策 : 誤食事故を防ぐには、二重、三重のチェックが必要です。給食対応は母親まかせではなく、学校全体で食物アレルギー児を把握し、注意しなければなりません。

事例 83

給食で出されたキムチでじんま疹が...

年齢・性別 : 9歳 女児

アレルゲン : ゴマ

原因 : キムチ

症状 : じんま疹

経過 : 給食で出されたキムチを食べたところじんま疹が出ました。献立表にはゴマの表示は無く、除去指定ですが配膳されていました。後で確認したところゴマが入っていることが判明しました。

解説 : ゴマ除去と伝えてありましたが、献立の原材料にゴマの表示がなかったため家族は気がつきませんでした。

対策 : ゴマは表示の対象ではありませんが、ゴマアレルギー症例が増えてきています。ゴマアレルギーであることを伝え、出来れば原材料にゴマも記載してもらおうようにしましょう。

事例 84

食材がよくわからない料理だったのだけど...

年齢・性別 : 1歳 女児

アレルゲン : ゴマ

原因 : 豆腐チャンプルー

症状 : じんま疹、目のかゆみ、眼球充血、喘鳴

経過 : 月初めに、献立表をもらい、除去をしてもらう料理をチェックし、提出していました。食材の中には、ゴマ油を使用しているか、使用していないかわからなかったため、除去をチェックせずに提出してしまいました。残念なことにゴマ油が混入しており食べた直後よりじんま疹、目のかゆみ、眼球結膜充血、喘鳴まで生じてしまい病院を受診しました。

解説 : わからない食材の部分を、しっかりと確かめなかったために誤食してしまいました。

対策 : 献立表をチェックして、アレルゲンかどうか、わからない食材が使用されている場合は栄養士さん、調理師さんに必ず確かめるようにしてください。原因アレルゲンが入っているかどうかかわからない料理は原則として除去する方が安全です。

食事中の観察を怠ると

事例 85

友達からおやつをもらってしまって...

年齢・性別 : 3歳 男児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 牛乳入りのアメ

症状 : じんま疹

経過 : 園が主催のサマーキャンプの帰りのバスの中で、おやつタイムとなり、たまたま隣の席の友達が、持参していたおやつ(牛乳入りのアメ)を牛乳アレルギーの友達にあげてしまい、食べたアレルギー児はじんま疹が出現しました。

対策 : 食物アレルギーを理解できない年齢では起こりやすい事故です。おやつタイムの間も、園児の観察が大切です。

事例 86

園でおかわりのシチューを食べて...

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : おかわりのシチュー

症状 : じんま疹、嘔吐、腹痛

経過 : 園では牛乳除去食となっていました。牛乳除去のシチューを食べた後、お代わりをしました。

そのとき、誤って牛乳除去でないシチューをおかわりで食べさせてしまいました。食べ終えた直後に腹痛を訴え、嘔吐し、全身にじんま疹が出ました。母親と連絡をとり、主治医の病院に搬送し、ステロイドの点滴注射等の処置で症状は軽快しましたが、大事をとってその日は入院することになりました。

解説 : 牛乳入りも、牛乳除去のシチューも見た目はまったく区別がつかないため、除去食は色の違うお皿とスプーンが使用されていましたが、お代わり用は、お皿の色は除去されていないものと同じ色で、スプーンのみ、色を変えてあったそうです。そのため、除去されていないシチューが間違っていて与えられてしまいました。

対策 : 普通食と除去食とを誰がみても区別できるように、除去したアレルゲンを明記したカードをつけるべきです。色をかえたり、スプーンの形を違えたりするだけでは、区別のルールを知らないスタッフには判断できません。

配膳する時は、指差し呼称で確認することも大切です。

4、給食以外の学習活動の事例

事例 87

しゃっくりが止まらなかったので友達が麦茶をくれました、そしたら...

年齢・性別 : 3歳 男児

アレルゲン : 大麦

原因 : 麦茶

症状 : じんま疹

経過 : 園で遊んでいるとき、しゃっくりがとまらず困っていました。そのとき、一緒に遊んでいた友達が、親切に、自分の持っている麦茶をくれました。麦茶を飲んだところ、全身にじんま疹が出ました。

解説 : 自由遊び中で、先生の目が行き届かないときに起こりました。また、食事の時間ではなく、遊びの時間だったため、先生も誤食の危険を予測していなかったと思われます。麦茶は大麦アレルギーがあっても多くの患児は飲むことができますが、大麦アレルギーの強い患児はアレルギーを引き起こすことがあります。

対策 : 園のスタッフ全員が食物アレルギーのことを把握し、食事の時間以外も、目を配ると同時に、他の園児にも食べられないものがあることを知ってもらい、飲み物や食べ物の交換をしないように説明することが大切です。

事例 88

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルギー : 牛乳

原因 : お泊まり保育中のレストランでの代替食

経過 : お泊り保育に行きました。幼稚園の園長先生と食事打合せを行い、夕食は除去食の予定でしたが、宿泊先のレストランが配慮して出した代替食を食べたところじんま疹が出現しました。母親から症状出現時に飲ませるように渡されていた抗ヒスタミン薬で症状は軽快しました。

解説 : 宿泊先のレストラン側としては、牛乳の加工食品ではアレルギーは起きないものと考えていたため、せっかくの配慮が事故となってしまいました。安易な代替食は、提供される側もする側も慎むべきです。

対策 : 代替食の場合は、事前にメニューの確認と打ち合わせを行いましょう。

事例 89

家庭科の調理実習でのとき

年齢・性別 : 12歳 男児

アレルギー : 卵、牛乳、小麦、バナナ、ココア

原因 : マフィン

症状 : のどの痛み

経過 : 家庭科の調理実習でマフィンを作りました。卵、牛乳、小麦、バナナ、ココアを使用し、オーブンで焼きました。きれいな焼き色になり、先生の指示のもと、取り出し、食べたところ、30分後にのどが痛くなりました。

解説 : 今まで食べて症状がなかったため、特に注意を払っていませんでした。今回、加熱が十分にされていなかったため、症状が出現した可能性があります。

対策 : 十分に加熱した食品を食べた場合でも、今回の事例のように加熱が不十分だったりすると症状が出る場合があります。また、調理中に（調理中に使った原材料の後片づけが不十分であれば調理後に）原因食品を吸入したり、接触によってもアレルギー症状を起こすこともあります。

図 3 : 学校生活管理指導表

裏
名前 _____ 男・女 平成 ____年 ____月 ____日生 (____歳) _____ 学校 ____年 ____組 提出日 平成 ____年 ____月 ____日

学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)

アレルギー疾患 (あり・なし)	病型・治療	学校生活上の留意点	★保護者 電話: ★連絡医療機関 医療機関名: 電話: 記載日 _____年 ____月 ____日 医師名 _____ 医療機関名 _____
	アナフィラキシー (あり・なし) 食物アレルギー (あり・なし) A. 食物アレルギー病型 (食物アレルギーありの場合のみ記載) 1. 即時型 2. 口腔アレルギー症候群 3. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー B. アナフィラキシー病型 (アナフィラキシーの既往ありの場合のみ記載) 1. 食物 (原因) _____) 2. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー 3. 運動誘発アナフィラキシー 4. 昆虫 _____) 5. 医薬品 _____) 6. その他 (_____) C. 原因食物・診断根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ《 》内に診断根拠を記載 1. 鶏卵 《 》 2. 牛乳・乳製品 《 》 3. 小麦 《 》 4. ソバ 《 》 5. ビーナッツ 《 》 6. 種実類・木の实類 《 》 (_____) 7. 甲殻類 (エビ・カニ) 《 》 (_____) 8. 果物類 《 》 (_____) 9. 魚類 《 》 (_____) 10. 肉類 《 》 (_____) 11. その他1 《 》 (_____) 12. その他2 《 》 (_____) D. 緊急時に備えた処方箋 1. 内服薬 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬) 2. アドレナリン自己注射薬 (「エピベン®」) 3. その他 (_____)	A. 給食 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 B. 食物・食材を扱う授業・活動 1. 配慮不要 2. 保護者と相談し決定 C. 運動 (体育・部活動等) 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 D. 宿泊を伴う校外活動 1. 配慮不要 2. 食事やイベントの際に配慮が必要 E. その他の配慮・管理事項 (自由記載)	
アレルギー性鼻炎 (あり・なし) アレルギー性鼻炎 (あり・なし) A. 病型 1. 通年性アレルギー性鼻炎 2. 季節性アレルギー性鼻炎 (花粉症) 主な症状の時期: 春、夏、秋、冬 B. 治療 1. 抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬 (内服) 2. 鼻噴霧用ステロイド薬 3. その他 (_____)	A. 屋外活動 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 B. その他の配慮・管理事項 (自由記載)		

●学校における日常の取り組み及び緊急時の対応に活用するため、本表に記載された内容を教職員全員で共有することに同意しますか。
 1. 同意する
 2. 同意しない 保護者署名: _____

図 4 : 保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表

<参考様式>

保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表 (食物アレルギー・アナフィラキシー・アレルギー性鼻炎) 提出日 平成 ____年 ____月 ____日

名前 _____ 男・女 平成 ____年 ____月 ____日生 (____歳 ____ヶ月) _____ 組

この生活管理指導表は保育所の生活において特別な配慮や管理が必要となった場合に限りて作成するものです。

アレルギー疾患 (あり・なし)	病型・治療	保育所での生活上の留意点	★保護者 電話: ★連絡医療機関 医療機関名: 電話: 記載日 _____年 ____月 ____日 医師名 _____ 医療機関名 _____
	アナフィラキシー (あり・なし) 食物アレルギー (あり・なし) A. 食物アレルギー病型 (食物アレルギーありの場合のみ記載) 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 2. 即時型 3. その他 (新生児消化器症状・口腔アレルギー症候群・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・その他: _____) B. アナフィラキシー病型 (アナフィラキシーの既往ありの場合のみ記載) 1. 食物 (原因: _____) 2. その他 (医薬品・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・ラテックスアレルギー・ _____) C. 原因食物・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ《 》内に除去根拠を記載 1. 鶏卵 《 》 2. 牛乳・乳製品 《 》 3. 小麦 《 》 4. ソバ 《 》 5. ビーナッツ 《 》 6. 大豆 《 》 7. ゴマ 《 》 8. ナッツ類* 《 》 (すべて・クルミ・アーモンド・ _____) 9. 甲殻類* 《 》 (すべて・エビ・カニ・ _____) 10. 軟体類・貝類* 《 》 (すべて・イカ・タコ・ホタテ・アサリ・ _____) 11. 魚卵 《 》 (すべて・イクラ・タラコ・ _____) 12. 魚類* 《 》 (すべて・サバ・サケ・ _____) 13. 肉類* 《 》 (鶏肉・牛肉・豚肉・ _____) 14. 果物類* 《 》 (キウイ・バナナ・ _____) 15. その他 (_____) D. 緊急時に備えた処方箋 1. 内服薬 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬) 2. アドレナリン自己注射薬 (「エピベン®0.15mg」) 3. その他 (_____)	A. 給食・離乳食 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 B. アレルギー用調整粉乳 1. 不要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は《 》内に記入 ミルフイー・ニューMA-1・MA-mi・ベブディエント エレメンタルフォーミュラ その他 (_____) C. 食物・食材を扱う活動 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 D. 除去食品で摂取不可能なもの 病型・治療のCで除去の際に摂取不可能なものに○ 1. 鶏卵: 卵殻カルシウム 2. 牛乳・乳製品: 乳糖 3. 小麦: 醤油・酢・麦茶 5. 大豆: 大豆油・醤油・味噌 6. ゴマ: ゴマ油 11. 魚類: かつおだし・いりこだし 12. 肉類: エキス E. その他の配慮・管理事項	
アレルギー性鼻炎 (あり・なし) アレルギー性鼻炎 (あり・なし) A. 病型 1. 通年性アレルギー性鼻炎 2. 季節性アレルギー性鼻炎 主な症状の時期: 春、夏、秋、冬 B. 治療 1. 抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬 (内服) 2. 鼻噴霧用ステロイド薬 3. その他 (_____)	A. 屋外活動 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 B. その他の配慮・管理事項 (自由記載)		

この生活管理指導表は、地域独自の取り組みや現場からの意見を踏まえ、今後改善していくことを考えております。

まとめ 園・学校・託児所

個々の園・学校・託児所に適した「食物アレルギー対応マニュアル」を作成しておく

1,スタッフへの食物アレルギー研修

施設に食物アレルギーの子どもがいるならば、スタッフ全員で食物アレルギーの学習をする

参考書；

学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン（平成 20 年；日本学校保健会）

よくわかるやさしく作れるアレルギー対応給食（平成 23 年；NPO 法人アレルギー支援ネットワーク）

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（平成 23 年；厚生労働省）

食物アレルギーの診療の手引き 2011（平成 23 年；厚生労働科学研究：海老澤班）

食物アレルギーの栄養指導の手引き 2011（厚生労働科学研究：今井班）

食物アレルギー診療ガイドライン 2012（平成 23 年；日本小児アレルギー学会）

食物アレルギーひやりはっと事例集 2012（平成 24 年；厚生労働科学研究：宇理須班）

ぜん息予防のための食物アレルギーの基礎知識 2012 年改訂版（平成 24 年；環境再生保全機構）

2, アレルギー情報の共有をする

施設内スタッフ間の情報共有

- ・事前に患児の原因食物、除去の程度、症状を全員で把握。
- ・医師からの診断書・管理指導表は定期的に見直す（表 3、図 4）。
- ・スタッフ間で患児名と原因食物の情報を共有する。
- ・担当が不在となる日は申し送りを確実に行う。
- ・申し送りは口頭だけではなく、文書で行い、内容を指を差しながら声を出して確認する。

保護者との情報共有

- ・患児の原因食物、除去の程度、症状を聞いておく(管理指導表を利用する)。
- ・医師からの診断書は定期的に提出してもらう。

給食センターとの情報共有

・給食センターは、アレルゲンと関連する可能性のある食品についてメーカーなどが変更になった際には、原材料をメーカーに確認し施設にも連絡する。

3,給食について

(1) 除去食を提供するなら

- ・施設のルールを決める。
- ・多人数の施設では完全除去にする；家庭での除去食とは異なるのもやむを得ない。
- ・園児・児童で個々の除去程度に応じて、別々の対応を行う施設は、事故が起きやすいので特に注意する

(2) 献立作成、調理の際の注意点

献立表

- ・原材料は料理ごとに分かりやすく記載する。
- ・保護者給食の献立や原材料を提供してチェックをしてもらう。

食事スタッフは

- ・食品表示を必ずチェックする。
- ・チェックできるように表示を外さない。
- ・除去食に使う代替食品の一覧表を作成する。
- ・除去食用のレシピを揃える。
- ・できたら除去食を作るための専用の食器を準備する。
- ・献立の記録を残す。
- ・できたら除去食を作るための専用の食器を準備する
- ・献立の記録を残す

3) 配膳時 誤りによる事故発生の防止

- ・色の違いでの区別はルールを知らない職員が間違える恐れがある。
- ・原材料も載せたメニューを記載したカードを配膳盆に載せ簡単に原材料を確認できるようにする。
- ・調理時、配膳時、責任者が必ずメニューを指差し声に出して確認をする。可能であれば複数の職員でチェックする。
- ・除去食から先に配る。

給食開始時；担任（保育担当者）は

- ・メニューの原材料を記載した一覧表を自分の見えるところに置く。
- ・給食の開始時にメニューの原材料を確認して患児の原因食品と照合する。
- ・食物アレルギーの児童の隣に席をとるのもよい。

食事中

- ・食事中ならびに食事後（後片付けを含めて）の観察を怠らない。
- ・友達の給食を食べないように注意する。
- ・患児にお代わりを与える時は、原因食品の有無をチェックする。
- ・児童生徒にお代わりの管理をさせている学校では、除去食・代替食を食べている生徒・児童におかわり禁とする。
- ・原因食品（牛乳など）がこぼれても食物アレルギー患児が触らないように注意する。
- ・原因食品に触ったらすぐに水道水で洗い流す。触った手で目をこすらせないようにする。

4、食事以外の活動

- ・患児の原因食品が含まれる教材は使わない。必要ならば活動内容を見直す。

(1)活動；大豆の代わりにピーナッツを使用した豆まき、そば打ち体験、うどん作り体験、調理実習。

(2)図工；卵の殻を使った工作、小麦粘土、牛乳パック。

(3)食事後；牛乳パック、皿などの迅速な回収と子どもの手が届かない場所に保管する。

(4)清掃；牛乳などが付着した雑巾は園児・児童の手が届かないところへ収納する。

(5)手洗い；牛乳、大豆成分、加水分解小麦など食品成分が含まれた石けんは使用しない。

(6)寝室；そば殻枕。

*ラテックスアレルギー患者が参加している時には、ゴム製品にも配慮；ゴム風船。

*ハチアレルギー；エピペン[®]の携帯。

*お泊まり保育などで、食事を出すなら事前に家族やスタッフと打ち合わせが必要。

5、アナフィラキシーなどアレルギー症状出現時の対応のシミュレーションをしておく

- ・家族への連絡方法。
- ・受診する救急病院をあらかじめ保護者と確認しておく。
- ・緊急時用の内服やエピペン®使用のタイミングを確認する。
- ・スタッフのエピペン®実技講習などを行う。

6、心理的、社会的配慮

- ・保護者や医療従事者との連携。
- ・患儿への励まし。
- ・異なった食事内容でも楽しく食べられる雰囲気作り。

7、食物アレルギー教育

- ・年齢に応じて自己管理能力の育成をする。
- ・周りの友達が理解し協力できる体制づくり。
- ・回避のための教育：食品の見分け方。
- ・アレルゲン食品が提供された時の回避の方法。
- ・アレルギー反応の出現時の対応。

上記以外の園・託児所での特徴

- ・食物アレルギーは乳幼児期に多いため、園や託児所で預かる年齢は食物アレルギーが多い。
- ・年齢的に未摂取の食品が多い。

外食（ホテル・レストラン）

1、利用する側の事前の確認不足

事例 90

レストランの外食で、鴨の肉だからよいと思ったら...

年齢・性別 : 1 歳 男児

アレルギー : 卵、牛乳

原因 : 合鴨のロースのソテー

症状 : 顔面の腫れと結膜の浮腫

経過 : お父さんが注文した合鴨のロースのソテー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。すぐに手持ちの抗ヒスタミン薬を飲ませ、病院も受診しことなきを得ました。

解説 : 合鴨のロースのソテーのソースに卵とバターが使用してありました。

対策 : レストランでは料理に使用している材料の表示義務はありません。注文の際に、必ず食物アレルギーの使用や混入がないか、確認しましょう。もちろん、同じテーブルの人全員の料理も確認が必要です

事例 91

こじやれたお寿司屋さんで

年齢・性別 : 9 歳 女児

アレルギー : 卵

原因 : イカの塩焼き

症状 : 口唇の痛みと腫れ、のどの違和感、じんま疹

経過 : 地方に家族で旅行にいき、イカの塩焼きを頼みました。ところが、食べた直後から唇が痛い、のどにおかしな感じがしましたが、せっかく旅行なので食べ続けました。しばらくすると、唇が腫れあがり、全身にじんま疹が出ました。お母さんが、アレルギー症状に気がつき、旅行用にもっていたアレルギーの薬を服用し、しばらくして落ち着きました。

解説 : 実は、照りを出すためにイカの表面に塗った卵白が原因でした。旅行でもあり、いつもより気をつけていたのですが、初めて入ったお店でもあり、原因アレルギーの使用について聞くのをつい遠慮してしまいました。

対策 : お寿司屋さんでも、思わぬアレルギーが混入します。卵焼きはチェーン店の場合はセントラル加工で工場生産されていますから、パッケージに表示がありますので、表示の確認をお願いできるかもしれません。店頭で実際に焼く場合は、ふんわりさせるために牛乳やバターや生クリームが入っていることもあります。また、調理する器具の洗浄も不十分な場合アレルギーの混入もありえます。鉄板焼では、洗浄は閉店間際しかしないと考えたほうがよいと思います。和食だから安心とはいいきれません。お店によっては、職人かたぎで、お願いや細かい確認がたくさんあると、不機嫌になる大将もいるかもしれませんが、食物アレルギーのための除去食品をはっきり言った方が、お互いに気分よく食事をするができるかもしれません。

事例 92

旅行先の豆腐とは？

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン : ピーナッツ

原因 : ジーマミ豆腐

症状 : じんま疹 咳 喘鳴

経過 : 沖縄旅行の夕食で、ジーマミ豆腐を食べました。初めて食べる食感で、四角い形は同じであり、大豆でできたものと思い、大丈夫と思い食べさせたら、食べた直後から全身が真赤になり、咳だけではなく 喘鳴が出現し、ホテルの人に救急車を呼んでもらい救急病院へと搬送されました。アドレナリンの筋肉注射とステロイドの点滴で症状は軽快しましたが、経過観察で、翌日の朝まで1泊入院となりました。

解説 : ジーマミ豆腐は大豆ではなくピーナッツでできたものとは知らなかったために起きました。エピペン[®]など緊急時の薬を携帯しており、迅速に対処しておれば、もっと軽症で済んだかもしれません。

対策 : 土地の名産品を食べることは旅行の楽しみのひとつですが、アレルギー症状を起こすことも想定し、事前に近くにある医療機関の確認や、保険証も忘れずに持って行きましょう。地方の方言は聞き取りにくいこともあり、包装されていない食品はとくに原材料の確認が難しいため注意が必要です。他にも、豆腐の形をしています、「ゴマ豆腐」という名前の（練りゴマを牛乳と葛で固めた）商品でアナフィラキシーを起こした患者もいます。豆腐の形をしていると、大豆と考えますが、思わぬ重篤な症状が出る場合があります。注意が必要です。

事例 93

そばを扱っているうどん屋さんで、うどんを注文したけれど

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン : そば

原因 : きつねうどん

症状 : 嘔吐

経過 : ソバアレルギーはあったのですが、お店のメニューにはアレルギーの成分の表示がしてあったので、安心してうどん屋さんに入りました。メニューには、調理場での混入に関して記載がないので、十分注意がされていると思いました。注文したきつねうどんを食べて10分ぐらいしてから、口元をかゆがりだし、咳、鼻汁も出て、嘔吐しました。嘔吐してすこし落ち着いてから手持ちのステロイドの内服をして病院に向かいました。

解説 : うどん屋さんですが、そばも取り扱ってました。うどんもソバも同じ釜でゆでていました。そのためきつねうどんにソバの成分が混入したのが原因です。

対策 : ソバアレルギーの場合は、ゆで汁を介しての、微量の混入でも重篤な症状を引き起こすことがあります。そばアレルギーの患者さんはそばも扱ううどん屋さんには入らない方が無難です。

追加事例 10

チェーン店って共通メニューではないの？

症例 4歳 女児

アレルゲン 卵

症状 アナフィラキシー

経過 アレルギー児を持つ友人にファミリーA店のハンバーグ（お子様）はアレルギー対応で食べられたと聞き行きました。友人の言葉をうのみにして、店員に確認せず、そのまま注文し食べさせ、店を出たところでアナフィラキシーが発症しました。アナフィラキシー症状になったので、お子様ハンバーグにアレルゲンが入っているか聞くと、「入っている」との返答でした。「アレルギー対応の商品」を聞くと「当店はハンバーグではなく、カレーがアレルギー対応です。」とのことでした。店舗によって違ったのです。

対策 原材料は季節ごとに変更されることがあります。店舗により限定商品もあります。

今までよかったという経験が、つい確認忘れをすることに繋がります。また、他のチェーン店でも大丈夫でも毎回の店でも確認をすることが大切です。

普通のレストランではアレルギー食品の混入は起きうると思えるべきです。調理台のふきんでお皿のソースをふいたり、包丁も洗わずふきんで拭うだけで次の調理にとりかかるシェフも多いです。

2、食事を提供する側の問題

スタッフの食物アレルギーに関する知識不足

事例 94

フライドポテトに小麦粉が...

年齢・性別 : 3歳 男児

アレルゲン : 小麦

原因 : フライドポテトのころも

症状 : じんま疹と咳

経過 : 息子が『ハンバーガーのお店』で、ジュースとフライドポテトを食べたいと言だしました。店員さんに、口頭でフライドポテトの原材料を確認したところ、「じゃがいも、塩、油のみ」とのことだったので、食べさせたところ、すぐに咳き込み始め、じんま疹が口周囲から全身にひろがりました。抗ヒスタミン薬をのませて、2時間ほどで治まりました。後日お店に確認したところ、実は、小麦粉がまぶしてあったとのことでした。

解説 : ポテトに振りかけてあった、小麦による症状の誘発です。

対策 : お店によって、調理品にいろいろ、手を加えている場合があります。各々お店で、アレルギーの原因となるものが、原材料以外にも使用していないか確認する。混入していないことが確実になければ食べないことです。

事例 95

レストランで、頼んだものは...

年齢・性別 : 3歳 女児

原因 : 牛乳

症状 : じんま疹、咳、鼻水

経過 : 牛乳アレルギーはあったのですが、レストランのメニューにはアレルギーの成分の表示がしてあったので、安心してお店に入りました。メニューの表示だけでは心配で、店員さんにも確認して『はっていないですよ』とのことでお子様カレーライスを頼みました。ところが、食べて10分ぐらいしてから、口元をかゆがりだし、鼻水と咳もてきました。もしかしてアレルギーと思い、手持ちの抗アレルギー剤を内服させて症状は軽快しました。

解説 : カレーのルーに脱脂粉乳が入っていました。しかし、調理の行程では牛乳は入れていないのでメニューには牛乳の表示はありませんでした。

対策 : アレルギーの成分の表示義務は個別に包装された加工食品にはありますが、レストランや店頭販売の食品には、表示義務はありません。お店のサービスも向上してきており、親切心から表示している場合もありますが、個別の材料までしっかり吟味することは難しいかもしれません。微量でもアレルギー症状を起こす患者は、調理の行程での混入する微量のアレルゲンにも注意が必要です。調理のプロたちは、包丁などはフキンで少し拭いただけで、次の作業に素早く移ることもしばしばです。レストランなどではアレルゲンの混入が ocorrência やすいと考えて下さい。アレルギー症状が出た時に適切に対応できるように、緊急時薬を携帯することが必要です。

事例 96

牛乳アレルギー用ミルクのはずなのに...

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : クリームシチュー

症状 : じんま疹、口唇の浮腫、咳

経過 : レストランで「牛乳アレルギー用ミルク」を使用したクリームシチューと表示されていたため注文しました。ところが、食べた直後にじんま疹と口唇の浮腫、咳が出てしまいました。薬を飲んで、すぐ主治医を受診して、点滴等の処置で症状は軽快しました。

解説 : レストランが『ペプチドミルク』を牛乳アレルギー用ミルクと勘違いしていました。

対策 : レストランなどの外食産業は、アレルギー対応を銘打つならば、食物アレルギーに対する十分な知識をもつことが必要です。アレルギー対応マニュアルを作成して下さい。メニュー作成にあたっては、アレルギー専門医と相談するのも良いでしょう。

事例 97

卵を切った包丁で、フルーツをカットした???

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン	: 卵
原因	: 調理場での卵の混入
症状	: じんま疹と咳、喘鳴、呼吸困難
経過	: 友人の家族と、ファミリーレストランにランチに行きました。友人が卵入りのミックスサンドを注文しました。息子は、卵アレルギーがあるため、カットしたフルーツを頼みました。息子はカットされたリンゴを食べた直後から、咳が出て、じんま疹が急に全身にひろがり、急いでかかりつけ医を受診し、点滴などの処置で落ち着きました。
解説	: サンドイッチ用の卵を切った、同じ包丁を洗っただけで、フルーツをカットしたために起きた事例です
対策	: 極少量の摂取でも、症状が出るような食物アレルギー児の場合、調理器具による混入まで配慮した店で食事をしなければなりません。微量混入まで配慮してくれるお店をみつけましょう。アナフィラキシーのような重篤なアレルギー症状を経験したことのある症例は、いつでもどこでもアレルギー症状に対処できるように、エピペン [®] を処方してもらい（保険適応が認められました）、所持すべきです。

スタッフの情報共有不足

事例 98

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。デザートにゆず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: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。

事例 99

ウインナーにチーズが...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 牛乳

原因 : チーズ入りウインナー

症状 : じんま疹

経過 : 温泉に行くことになり、牛乳アレルギーがあることを事前に、旅館と除去食の打ち合わせも済ませていました。ところが当日になって使用している食品の変更がありました。食事に出たウインナーを食べたところ、30分ぐらいして口の中がぴりぴりすると泣きだして、その後、体や顔が赤く腫れて1時間くらいでおさまりました。

対策 : このような店には2度と行かない。店主に申し入れることも

解説 : 除去食の打ち合わせは旅館のフロント担当の人とだけで、フロントの人がメニューを確認し、除去食と判断していました。お子様メニューのウインナーはチーズ入りでしたが、フロントの人はそこまでは知りませんでした。調理担当の人は食物アレルギーのことはまったく知らされておらず、子ども用にチーズ入りのウインナーを出しました。

対策 : 外食はかなり、リスクがあると認識する必要があります。

極微量で発症し、しかも重篤な症状を呈する食物アレルギー患者は食物アレルギーに対して配慮がないレストランや旅館では食事しない方が安全です。事前に食物アレルギー対応について確認しましょう。

アレルギー吸引による症状

追加事例 11

そば粉が空中を舞っていた！

年齢・性別：6歳 男児

アレルギー：ソバ

症状 咳 喘鳴

経過 手打ち麺をたべにA店へ食事に行き、患児はそば以外の丼物を注文しました。注文してまもなく待っている間に咳がはじまり呼吸がおかしくなり慌てて店外へ出ました。店内で、手打ち実演をしていてそば粉が店内に舞っていました。

解説 そばアレルギーの場合、ゆでるお湯を別にするというのと、主治医の先生から聞いていました（事例 93）。今回は念のためにうどんも注文せず、丼を注文したので大丈夫と思っていました。手打ち麺の実演が店の外からも見え、こども達も窓越しに興味深く眺めていたので、引き込まれるようにお店に入りました。空中に舞っているのに気がついたのは、咳が出てからでした。食べるだけではなく粉塵としてまっているそば粉を吸引しても症状が出ることも知っておくといいです。

対策 店内で実演ではなくても店内奥で手打ちしていれば、空中に舞っていると考えましょう。お店によっては、うどんにそば粉をまぶしている店もあるとのこと。

まとめ 外食（ホテル・レストラン）

患者側の対策

1, 利用する店の情報を得る

- ・外食はリスクが高いため利用前にアレルギー食を提供しているレストラン（ホテル）がどうかインターネットなどの情報を利用して確認する。

2, レストラン

- ・店員の「入っていません」は、不確かなことが多いので注意。
- ・食物アレルギー対応と掲示していない普通のレストランは混入が起きやすいと思った方がよい。
- ・バイキング形式のレストランはスプーン、 tong が他の料理と共有される恐れがあるので誤食を避けやすい。
- ・小麦（そば）アレルギーの患者は店の中で手うちしている店は室内に小麦粉（ソバ粉）が舞っているのに入らない。
- ・うどんにソバ粉がまぶしてあることがあるのでそばアレルギーの患者は注意する。

2, 誤食時の対応として

- ・内服薬（抗ヒスタミン薬、内服用ステロイド薬）やエピペン[®]、気管支喘息を合併する患者は気管支拡張薬などの準備。
- ・アナフィラキシーのリスクがある患者は、発症時に行くことができる救急病院を確認する。

食物アレルギー対応と銘打つレストラン側の対策

1, 事前対応

- ・アレルギー担当者が複数いることが望ましい。
- ・アレルギー対応食のメニューは原材料まで患者に分かりやすく記載する。
- ・食物アレルギー患者対応マニュアルがある。
- ・スタッフへの食物アレルギーの教育。
代替え食や混入（コンタミ）など、微量で誘発される症例がいること理解する。
- ・誘発症状が出た時のスタッフの対応を決めておく。

2, 予約時

- ・自店でアレルギー食の対応が可能であると判断した患者だけ予約を受ける。
- ・除去食メニューの原材料を FAX などを利用して連絡しておく。
- ・予約確定後、除去食メニューの材料を準備する。
- ・スタッフ全員が患者情報やメニューを把握できるようにしておく（情報の共有）。
- ・アレルギー担当者の名前を紹介する。

3, 来店時

- ・当日のアレルギー担当者の紹介。
- ・配膳前にメニューの再確認（材料を記入したメニュー）を家族と一緒にやる。
- ・料理ごとに原材料を記載したカードを付ける。
- ・調理器具や食器の区別は厳格に行い、別のコーナーで調理する。

課外活動（塾、祭り、キャンプ）

1、学習塾

事例 100

ご褒美にもらったアメにアレルギー...

年齢・性別 : 8歳 男児

アレルギー : 牛乳

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、喘鳴が起きました。自宅でインター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。また、インター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、喘息発作予防の目的で非発作の時に毎日使用するものです。

対策 : おやつも含め食べ物を提供する可能性のある施設の担当者は生徒の食物アレルギー情報を入手すべきです。

事例 101

ピーナッツは赤い？

年齢・性別 : 14歳 男子

アレルギー : ピーナッツ

原因 : クッキー

症状 : じんま疹、咳

経過 : 塾から帰る途中で塾で配られたクッキーを食べました。クッキーの中に赤い豆状のものがあつたが、小豆だと思ったので、全部食べたところじんま疹と咳が出現しました。

解説 : 本人はピーナッツアレルギーということは十分知っていたが、殻付きのピーナッツか白いピーナッツの状態しか知らなかったため、赤い薄皮付きのものはピーナッツだと思わなかったために起きた事例。

対策 : 上記事例（事例 100）の対策に加え、ピーナッツを含む食品についての情報を本人に学習してもらうことも必要です。

2、お祭り

事例 102

五平もちが卵いり？

年齢・性別 : 6歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 五平もち

症状 : 嘔吐

経過 : 友人に、地元のお祭りに連れて行ってもらいました。「かき氷」と「ポップコーン」だけを食べてもよいと許可しましたが、友人の子供も食物アレルギーがあり、食物アレルギーのことは分かっていると考え、特に確認しませんでした。お祭りで、五平もちを食べて、嘔吐してしまいました。

解説 : 五平もちのたれに含まれていた卵によるアレルギー症状です。

対策 : 屋台などで売られている店頭販売の商品は購入しないようにしましょう。

3、キャンプ

事例 103

キャンピングなら食べられたのに...

年齢・性別 : 10歳 男子

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、食物アレルギーの子ども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（情報の共有化）。また、参加するスタッフへの食物アレルギーに関する教育も必要です。

事例 104

フレンチトーストは卵いり？

年齢・性別 : 11歳 男子

アレルゲン : 卵

原因 : フレンチトースト

症状 : じんま疹、嘔気、口腔違和感

- 経過 : ボーイスカウトのキャンプに参加。昼食に全員でフレンチトーストを焼いて食べました。しかし、フレンチトーストに卵を使っていることを本人(アレルギー患児)が知らずに食べてしまいましたが、症状は軽度で、内服、エピペン[®]の筋肉注射をせずに自然に改善しました。
- 解説 : 乳児期から卵アレルギーと診断され除去食をしていた為、卵料理や加工食品表示については本人に教えていたが、「フレンチトースト」については知らなかった。
- 対策 : キャンプで作る料理を、事前に確認をする必要がある。また、キャンプ管理者へのアレルギーの周知を徹底する必要がある。

まとめ キャンプ対策

1、出発前の準備

(1) 情報入手と共有

- ・食物アレルギーの原因食品とその症状を確認する。
- ・食物だけでなく、医薬品、ラテックスについても情報を入手しておく。
- ・誘発症状に関しては、アナフィラキシーの有無や、運動との関連性について（食物依存性運動誘発アナフィラキシー）十分情報を得ておく。
- ・主治医からの診断書・指示書を提出してもらう。
- ・これら収集した情報をスタッフ全員が共有する。
- ・個人情報には慎重な扱いが必要である。スタッフで情報共有することを保護者から同意をとる。

(2) 企画（食事情報はおやつに至るまでスタッフ全員が共有できるシステムにする）

食事班：メニュー作成時

- ・参加者の食物アレルギー情報に基づいたメニューを作成する；できれば参加者全員が同じメニューにする。
- ・加工食品はアレルギー物質食品表示をチェックして選ぶ。
- ・そば、ピーナッツ、ナッツ類を原則使わない。
- ・卵も使わないメニューも一考に値する。
- ・食物アレルギー患者用の代替食を決めておく（おやつのメニューも含む）。
- ・完全除去食にする（間違い防止のため原因食品を少量含有する食品も出さない）。
- ・保護者にメニューの原材料表を渡し、事前チェックを依頼する。
- ・おやつの持ち込みは禁止；友達同士で交換の恐れあり。

医療班：救急時対応の事前準備

- ・緊急連絡先の確認；保護者の電話番号（自宅・携帯）、救急病院。
- ・救急時搬送する救急病院の確保。
- ・救急医薬品の準備；
 - 内服ステロイド薬、抗ヒスタミン薬
 - エピペン[®]携帯者の確認
- ・救急マニュアルの作成。

2、施設との打ち合わせと事前調査

- ・食事の打ち合わせ。
- ・メニュー作成。
- ・調理現場の責任者の確認。
- ・可能ならば施設の食物アレルギー対応マニュアルの確認。
- ・施設内のチェック；自動販売機、売店など。

3、キャンプ出発時

- ・出発の前に、家族からの患者情報（朝のコンディション、定期内服薬使用状況）、携帯薬（緊急内服薬とそれ以外の軟膏や吸入薬）などを確認しておく。家族には食事班、医療班、キャンプ責任者、キャンプ中の緊急連絡先も伝えておく。

4、キャンプ中

(1) 医療班は救急体制の確認

- ・救急病院の電話番号を医療室の目につくところへ掲示する。
- ・家族の連絡先は名札と一緒にしておき、医療室の患者ノートにも記載する。
- ・上記準備した救急医薬品の保管場所の確認は医療班が全員で行う。
- ・救急マニュアルの確認。

(2) 誤食時対処

- ・救急対応；(表5)
- ・アナフィラキシーは迅速な対応が必要。
- ・保護者へ連絡し、実施した対応を説明する。

(3) 患児の監視

- ・名札に除去食物、緊急連絡先、エピペン[®]携帯の有無を記載する。
- ・メニューを記載したカードを配膳盆に載せ簡単に料理内容を確認できるようにする。
- ・担当者は調理時、配膳時、メニューカードで確認する。
- ・他の参加者からみて特別扱いにならない配慮をする。
- ・食事中スタッフはアレルギー児のそばに座りよく観察する。
- ・スタッフは食事後の後片付け、食後の手洗いまで患児を観察する。
- ・食後2時間は観察する。
- ・食後は速やかに片付ける。
- ・患児だけでなく周りの参加者にも食材が残らないよう手洗いを指導する。
- ・ゴミ箱、食卓用の雑巾などは、参加者の手が届かない所に置く。
- ・食事後のハイキングなどの運動によってアレルギー症状が引き起こされることがある。

表5：医療機関外での食物アレルギー症状への対応

	軽症	中等症	重症
処置と対応	<p>抗ヒスタミン薬を内服させ、注意深く症状を観察</p> <p>*症状が進行するようなら中等症の対応を行う。 *抗ヒスタミン薬を携帯していない時は症状を観察し、進行するなら医療機関を受診する。</p> <p>●留意事項 ○口の中の食品は取り出さずうがいをする。 ○皮膚に付着したり、目に入った食品はよく洗い流す。 ○目の場合は眼科を受診する。 ○園・学校であれば保護者と連絡をとる。</p>	<p>抗ヒスタミン薬、ステロイド薬、気管支拡張薬を使用した上で、医療機関を受診</p> <p>*症状が進行するようなら、重症の対応を行う。 *これらの薬を携帯していない時にはすぐに医療機関を受診する。</p> <p>●留意事項 ○過去にアナフィラキシーを経験したことがある児では、原因食物を誤食した場合、軽症でも中等症として対応する。 ○園・学校であれば保護者を呼び出す。</p>	<p>エピペン®を注射（可能なら抗ヒスタミン薬、ステロイド薬、気管支拡張薬も使用）、改善が不十分なら救急車等で緊急搬送。症状が改善しても速やかに医療機関を受診</p> <p>エピペン®が使用できない場合、救急車等で緊急に医療機関へ搬送</p> <p>●留意事項 ○吐いたものを吸い込まないように顔を横向きにし、さらに、脳や心臓の血流量を増やすために、足を15～30cm高くしてあお向けに寝かせる。 ○アナフィラキシーショックになると血圧や心拍数が低下し、呼吸停止・心停止に至ることがあるため、心肺蘇生の必要性を常に考慮する。 ○消防署・医療機関への情報伝達に際し、エピペン®の所持や患児の状態を伝える。 ○園・学校であれば保護者を呼び出す。</p>
皮膚症状	発赤、かゆみ、じんま疹が顔などの限られた部位に出現	発赤、かゆみ、じんま疹が一カ所にとどまらず、別の部位にも拡大 発赤、かゆみ、じんま疹に加え、腫脹・浮腫が、耳、眼瞼、手足など限られた部位に出現	発赤、かゆみ、じんま疹が全身に広がり真っ赤に癒合 発赤、かゆみ、じんま疹に加え、腫脹・浮腫が頭、首、四肢などに広範囲に出現
粘膜症状	結膜の充血・かゆみ 口唇・舌・口腔内の違和感 くしゃみ、鼻汁、鼻閉	結膜・眼瞼の浮腫 口唇・舌・口腔粘液の浮腫 多量の鼻汁・強い鼻閉	
消化器症状	嘔気 軽い腹痛	1～2回の嘔吐 1～2回の下痢 持続する腹痛	反復する嘔吐 反復する下痢 強い腹痛
呼吸器症状	単発的な咳 * のどの違和感や咳ばらい、声がれ、イヌやオットセイが吠えるような咳がみられたら、喉頭浮腫の可能性を考慮して中等症の対応を行う。	断続的な咳 ぜん鳴（軽度） 息苦しさ（軽度） * 喉頭浮腫が疑われたら、ワンステップ上の対応を考慮する。	間断ない咳 明瞭なぜん鳴 呼吸困難・努力呼吸 声が出しづらい 唾を飲み込めない 横になれない 口唇チアノーゼ 呼吸困難はアナフィラキシーのなかで最も危険な症状のひとつです。
全身症状 (神経症状)	元気があり、機嫌や活動性にほとんど支障をきたさない。	元気がなくなり、不機嫌となり活動性が障害される。	ぐったりして動かなくなる。興奮したり、意識がもうろうとなる。時に、意識が消失する。 一刻の猶予も許されないきわめて危険な状態です。

旅行

事例 105

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 : ニアミス

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。

事例 106

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 : ニアミス

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。

まとめ 海外旅行

国際線アレルギー対応の案内

航空会社によってはアレルギー対応機内食を提供してくれます。事前の申し込みが必要になります。詳しくは航空会社のホームページを参照、あるいは航空会社の窓口にお問い合わせ下さい。

また、エピペン[®]の機内への持ち込みを希望される場合も、予約時に連絡が必要です。

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 Date: AUG 22, 2003
(医師のサイン) (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
([国指定国際ダイヤル]+[81]+[市外局番の頭の0を外した番号]+[電話番号])

Certificate for the Personal Use of Medicines

Patient's Name: _____

Date of birth: _____

Address: _____

This is to confirm that I have prescribed _____ EpiPen[®] Injection _____mg
(epinephrine injection _____mg) to Mr./Mrs. _____ for
the treatment of his/her anaphylactic reaction due to insect stings / foods / drugs /
other (_____).

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

Physician's signature: _____ Date: _____

<Contact Information>

Physician's Name: _____

Institution / Department: _____

Address: _____

TEL/FAX: _____

震災時

1、食品の入手が困難になります

事例 107

年齢 : 2歳 宮城県

アレルギー : 卵、牛乳、胡麻、小麦

症状 : アナフィラキシーの既往あり

震災直後の経過 : 何とか東京へ疎開しスーパーで買い物が出来ましたが、食物アレルギーの子どもが食べることができるお菓子はほとんど残っていませんでした。しかたなく食べられそうなせんべいだけ選んで帰りました。

解説 : 災害時には食料品を含む物資がなくなります。かつ、支援物資も交通手段が悪くなるため、届きにくくなります。さらにアレルギー物資となるとなおさらです。

対策 : 日持ちのするアレルギー食品の備蓄に加え、食べられる缶詰類、スナック菓子、お菓子、レトルト（お湯がないと使えないので水も一緒にポリタンクなどに保存）のおかずやご飯など、準備しておくといでしょう。また、誤食の頻度が増えるため、アナフィラキシーのある患者ではエピペン[®]の使用法などしっかり理解しておきましょう。（参考；アレルギー患者がいる家庭が災害のために準備する備品リスト）

2、3、4 誤食しやすくなり、合併するアレルギーも悪化します。いつもの薬が不足する。

事例 108

年齢 : 2歳 宮城県

アレルギー : 卵、牛乳

症状 : 湿疹や喘息の悪化

震災直後の経過 : 発災後、親戚や近所の家族と一緒に共同生活をした。その中には子どもが沢山いたので、牛乳を飲んだ手や乳製品を食べた手で触られ、徐々に湿疹が悪化していきました。また、災害ゴミの粉塵もひどく、それまでは薬が不要だった喘息が悪化しました。しかし、いつも通っている病院も閉鎖したためかかることができず、薬が不足し困ってしまいました。

解説 : 大勢の人との共同生活では、アレルギー食を作る余裕もなくなります。加えて誤食や接触による食物アレルギー症状が出やすくなります。そのため誤食時の内服を使用する場面が増えてきます。断水によって入浴ができなくなるためアトピー性皮膚炎が悪化します。埃っぽい環境下に加えタバコの煙などのため喘息発作も出やすくなります。

対策 : いつも使用する薬には名前と分量をメモしておきましょう。薬を飲ませるための飲料水も必要です。またアレルギー外来のある病院のリストの準備もあるといでしょう。アトピー性皮膚炎がある人は特に衣類や下着は多めに準備しておきましょう。入浴できなくても体をふけるティッシュやコットンなど、スキンケア用品の準備も必要です。停電のため電動式吸入器が使えなくなります。喘息発作時の内服薬も1週間分は準備しましょう。

5、お子さんの情報が周りの人に十分伝わりません

事例 109

年齢 性 : 3歳 新潟県

アレルゲン : 卵 小麦

症状 : 繰り返す湿疹

震災直後の経過：避難所生活で支給された食事から食べられそうなものだけ選んで食べさせていました。しかし食べられそうなものの種類が少なくなり、仕方なく天ぷらやフライの衣を剥いで食べさせていました。鶏肉料理を食べさせた時に背中に湿疹が何度か出たことがありましたが、今思うと小麦がまぶしてあったのかもしれない。

解説：避難所生活では食物アレルギーの対応はできないことが多いです。また食物アレルギーは他の疾患に比べ軽く見られがちであり、「こんな時に贅沢を言うな」と言われたり、理不尽な対応を受けた例もあります。食物アレルギーであることを理解していない周囲の人は、アレルゲン食品を知らずに子供に渡してしまうこともあります。

対策：自己防衛のため、食物アレルギーであることを示すアレルギー緊急カード（図5）を準備しておきましょう。子供とはぐれてしまうことを考えて子供に持たせておきましょう。また、炊き出しなどでは遠慮せず、アレルゲンが入っていないかを調理担当者に確認し、可能なら個別のアレルギー対応調理をしてもらいましょう。周囲の人への食物アレルギーを理解してもらうために行政や一般の人にアレルギー疾患の説明パンフを配布（日本小児アレルギー学会ホームページからダウンロードできます）してもらうよう働きかけも必要です。

図5：アレルギー緊急カード（表）

20 年 月 日現在	生年月日： 年 月 日	私は 食物アレルギー	私は 卵・乳・小麦・そば・落花生
緊急時(災害時)のおねがい	年齢： 歳	喘息 アトピー性皮膚炎	えび・かに・キウイフルーツ・りんご
私はアレルギーを持っています。私が倒れている場合には、救急車を呼んで、病院へ大至急運んでください。	性別： 男・女	その他 _____ です。	オレンジ・もも・いか・いくら
すぐに読んでください。	住所：	症状は 喘息 じんましん	あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉
ふりがな氏名：	電話番号：	嘔吐 下痢 呼吸困難 _____ が出ます。	豚肉・くるみ・大豆・まつたけ
血液型： (Rh + -)	保護者氏名：	私は、_____ で、	やまいも・ゼラチン・バナナ
	保護者氏名：	アナフィラキシーショック を起こしたことがあります。	_____ にアレルギーを起こします。

アレルギー緊急カード（裏）

緊急連絡先	かかりつけ医院	家族の集合場所避難先	メモ
名前 続柄等 連絡先(TEL等)	病院名：	避難先 1 名称：	<small>安否確認システムの登録は下記HPから(無料) URL: http://www.alle-net.com/ かな もしくは http://alle-res.com/Contents/Menu.php </small>
	住所：	電話番号：	
	電話番号：	避難先 2 名称：	
	服用薬：	電話番号：	
		集合場所 名称：	
		電話番号：	

まとめ 震災対策

1、食品の入手が困難になる

- ・安全に食べられる食品・飲料水（ペットボトル）の備蓄。

2、誤食が起きやすくなる

・必要最小限の除去食にしておくことが、震災の時に安全に食べることができる食品を入手しやすくするポイント。定期的に血液検査や負荷試験などをうけ、食べられる食品と食べてはいけない食品を整理しておく。

・誤食時の対応を準備する；緊急時薬の準備やかかりつけの病院・救急病院の電話番号のリストアップをする。

3、常用薬が不足する

- ・常用薬はなくなる前に処方を受け、1-2週間受診できなくても困らないようにする。
- ・定期的に使っている薬の名前と分量を記録しておく。
- ・薬を飲ませるための飲料水（ペットボトル）の備蓄。
- ・アレルギー外来のある病院のリストアップ。

4、患児のアレルギー情報が周りの人に伝わりにくい

・食物アレルギーであることを示す名札（アレルギー緊急カード（図5））；一時的にお子さんと離れ離れになる事態も起こりえる。

- ・病名、除去食品、常用薬を記載する。

5、合併する喘息やアトピー性皮膚炎が悪化する

気管支喘息：

・避難所においては、ほこり（寝具のほこりも含む）、ダニ、ペット、煙（タバコ、炊き出し、蚊取り線香、たき火）、粉塵などの環境の悪化によって発作が起きやすくなる。

- ・停電のため電動式吸入器が使用できない。

アトピー性皮膚炎：

- ・環境悪化や、断水のためスキンケアができなくなり、アトピー性皮膚炎が悪化する。

A、アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報

1、情報源

- 1、災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット（日本小児アレルギー学会ホームページがダウンロード可能）
- 2、災害援助を専門とする NPO や患者会との連絡先；電話番号、ホームページ、メールアドレス
- 3、アレルギー対応の物品が備蓄されている場所や連絡方法

2、医療・薬剤関連

- 1、かかりつけの病院、医院名、重要な所とその連絡先と簡単な地図
- 2、病歴などを記録したメモ
- 3、定期的に使用している薬剤の準備（疾患別にした下記に記載）最低 1 週間分
- 4、緊急時に使用する薬剤（疾患別に下記に記載）
- 5、お薬手帳

3、日用品

- 1) 懐中電灯
- 2) 小型携帯ラジオ（警報ベルつきが便利）
- 3) 乾電池
- 4) 充電器；携帯電話用、スマートフォン用など
- 5) マスク
- 6) 軍手
- 7) リュックサック
- 8) 小銭；10 円玉（電話用）
- 9) 下着一式
- 10) 防寒着
- 11) ヘルメット
- 12) 筆記用具
- 13) タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ（できるだけ刺激の少ないもの）ポリ袋、ジップロック
- 14) 紙おむつ、生理用ナプキン（下着の代わりになる、大きな傷の手当てにも使える）
- 15) ロウソク、マッチ、ライター
- 16) 石油ストーブ

4、食料ならびに関連物品

- 1) ミネラルウォーター
- 2) 調味料； 携帯用の塩、醤油、みそ
- 3) 乾燥野菜、乾燥果物
- 4) アルファ化米
- 5) ポリタンク
- 6) カセットコンロと携帯式ガスボンベ、

- 7) 電気炊飯器、電気鍋（無水調理が可能）、電気ポット、電気コンロ、電子レンジ、オーブントースター、ホットプレート（電気は比較的早期に回復するので便利）
- 8) 紙コップ、紙皿、わりばし
- 9) ラップ、アルミホイル

B、食物アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報

- 1、アレルギー対応食品が備蓄されている場所の地図と連絡方法
- 2、誤食時の緊急薬（抗ヒスタミン薬、経口ステロイド薬、エピペン®）最低1週間分
- 3、アレルギー対応食品の備蓄例（できるだけ日持ちのする食料品）

自分の子どもに必要な食料品を備蓄しておきましょう

- 1) アレルギー用ミルク;基礎編参照
- 2) 低アレルギー米や低アレルギー米のレトルト食品
- 3) アレルギー対応アルファ化米（特定原材料 25 品目未使用；災害備蓄用最長 5 年；米アレルギー患者は下記低アレルギー米を準備）
- 4) 米パン、米うどんなどのめん類
- 5) 缶詰類
- 6) ふりかけ、(カレーなど) レトルトのおかずやご飯(おかゆ) など
(お湯がないと使えないので清潔な水も一緒にポリタンクなどに保存)
- 7) お菓子(卵/牛乳/小麦/大豆など入っていない食品：加工品のアレルギー含有早見表から抜粋)
スナック菓子、雑穀のお菓子、干しりんごなどのお菓子、あわもち、きびもち
ひえのフリーズドライや雑穀のお餅類

4、食物アレルギーであることを周囲に知らせるアピールカードやサインプレート

5、合併するアレルギー疾患への対応

気管支喘息患者に対して

- 1、長期管理薬の備蓄；吸入ステロイド薬、ロイコトリン受容体拮抗薬など。最低1週間分。
- 2、発作時の緊急時薬（ B_2 刺激薬など）；電気が使えなくなるので内服薬の備蓄は必須
- 3、加圧式定量噴霧吸入器、スプレーやドライパウダー吸入器（停電になっても使用可能）
- 4、インターナル吸入液、メプチン吸入液（アンプル）
- 5、電動吸入器使用の場合、付属のバッテリー、シガーソケット、電池で電源をとれる物
- 6、布団シーツ・カバー
- 7、マスク

アトピー性皮膚炎患者に対して

- 1、外用薬の備蓄；保湿剤、ステロイド軟膏、タクロリムス軟膏など
- 2、常用している薬剤の備蓄；抗ヒスタミン薬
- 3、常用している石鹸
- 4、普段使用している下着、衣類
- 5、布団シーツ・カバー
- 6、スキンケア用品；ポリバケツに水を備蓄、電気ポットなど

表6:加工食品のアレルゲン含有量早見表(レベル0はFASTKITエライザVer.Ⅱ(日本ハム)で測定感度以下を示す)

商品名	メーカー	規格	1個当たり重量目安	タンパク含有レベル		
				卵	牛乳	小麦
焼肉 たれ 中辛	日本ハム株式会社	220g/本	1本	0	0	0
Winny 皮なしフランク	日本ハム株式会社	39g/本	1本	0	0	0
これは便利 しっとりまるやか ロース生ハム	日本ハム株式会社	5g/枚	1枚	0	0	0
森の薫り ロースハム	日本ハム株式会社	11g/枚	1枚	0	0	0
皮なしウインナー Winny	日本ハム株式会社	8g/本	1本	0	0	0
森の薫り ハーフベーコン	日本ハム株式会社	7g/枚	1枚	0	0	0
美味健康 角煮トンポーロー 柔らか三段煮込	日本ハム惣菜株式会社		1個	0	0	0
アンティエ レモン&パセリ	日本ハムファクトリー株式会社 静岡工場	22g/本	1本	0	0	0
森の薫り 新あらびき	日本ハムファクトリー株式会社 静岡工場	16g/本	1本	0	0	0
ライトツナ フレーク	株式会社宝幸 (輸入者)	80g/缶	1缶	0	0	0
さば水煮	株式会社宝幸 八戸工場	190g/缶	1缶	0	0	0
さばみそ煮	株式会社宝幸 八戸工場	190g/缶	1缶	0	0	0
peaches 白桃	株式会社宝幸 (輸入者)	250g/缶	1缶	0	0	0
シャキシャキしたくきわかめスープ	株式会社宝幸 (販売者)	6g/袋	1人分(1袋)	0	0	0
味付もずく黒酢入り	マリンフーズ株式会社三重工場	80g/個	1個	0	0	0
味付もずく土佐酢	マリンフーズ株式会社三重工場	80g/個	1個	0	0	0
味付もずく三杯酢	マリンフーズ株式会社三重工場	80g/個	1個	0	0	0
とんがりcorn	ハウス食品株式会社SF	0.9g/個	1個	0	0	0
シャウエッセン	日本ハム株式会社	1袋(138g) 標準6本	23g/本	0	0	0
サラダ うす焼き	亀田製菓	94g/袋	1.92g/枚	0	0	0
さやえんどう	カルビー	27g/袋	1.21g/個	0	0	0
たまねぎさん太郎	菓道	19g/袋	0.98g/個	0	0	0
アヲハタ55 イチゴジャム	アヲハタ	165g/個	165g	0	0	0
アヲハタ55 オレンジマレード	アヲハタ	165g/個	165g	0	0	0
アヲハタ55 ブルーベリージャム	アヲハタ	165g/個	165g	0	0	0
アヲハタ 十勝コーン ホール	アヲハタ	内容総量190g	固形量130g	0	0	0
キューピーベビーフード クリームコンドリア	キューピー	100g/個	100g	0	0	0
キューピーベビーフード かぼちゃのシチュー	キューピー	100g/個	100g	0	0	0
キューピーベビーフード ひじきの煮物弁当	キューピー	60g/個	60g	0	0	0
キューピーベビーフードよいこになあれ お肉と野菜のトマト煮込み	キューピー	100g/個	100g	0	0	0
キューピーベビーフードよいこになあれ かぼちゃちっぶ	キューピー	5g/袋	15g(5g×3袋)	0	0	0

2012～2013年に購入し測定

医師の指導のもとで使用すること

表7：食物アレルギー患者のための災害用保存食品の例

(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下さい。)

ミルクアレルギー用粉ミルク

- ・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) 0120-358-369
- ・エレメンタルフォーミュラ (明治) 0120-358-369
- ・ペプディエット (ビーンスタースノ) 0120-241-537

アレルギー特定原材料25品目不使用 (P29.表3参照)

アルファード食品株式会社 0120-014-852

- ・アルファード化米

キューピー 0120-141-122

- ・よいこになあれ かぼちゃのグラタン
- ・よいこになあれ ひえと根菜のまぜごはん
- ・よいこになあれ たらと野菜のみぞれ煮
- ・よいこになあれ 野菜とお肉のクリーム煮
- ・よいこになあれ 野菜とツナのおんかけ
- ・よいこになあれ おさかなと根菜の煮物
- ・よいこになあれ そぼろと根菜のうま煮
- ・よいこになあれ ツナと野菜のカレー
- ・よいこになあれ お肉と野菜のトマト煮込み
- ・よいこになあれ きびと野菜のグラタン
- ・よいこになあれ あわぼーる
- ・よいこになあれ ひえりんぐ
- ・よいこになあれ たかきびぼーる
- ・よいこになあれ おさつちっぷ
- ・よいこになあれ かぼちゃちっぷ
- ・よいこになあれ こーんりんぐ

アレルギー特定原材料7品目不使用 (P29.表3参照)

キューピー 0120-141-122

- ・野菜おじや
- ・かぼちゃシチュー
- ・おさかなのリゾット
- ・クリームコーンドリア
- ・かれいと野菜の和風あんかけ
- ・かれいと野菜の雑炊
- ・さけ野菜雑炊
- ・ツナトマトリゾット
- ・ミックス野菜
- ・きのこのドリア

- ・五目中華がゆ
- ・ツナと大根とわかめのごはん
- ・大豆とひじきのごはん
- ・鶏とひじきの炊き込みごはん
- ・雑炊と五目ごはんセット
- ・まるやか和風セット
- ・雑炊とリゾットのセット
- ・あじわい和風ランチ
- ・八宝菜ランチ
- ・牛肉とまぜごはんランチ
- ・レバートマト煮ランチ
- ・にんじんとかぼちゃのおかゆ
- ・白身魚と野菜の雑炊
- ・ささみと野菜のリゾット
- ・鶏レバーと野菜のトマト煮
- ・とり五目ごはん
- ・鮭のポテトクリーム煮
- ・チキントマトシチュー
- ・牛そぼろ野菜あんかけ

卵、乳、小麦、そば、落花生、大豆不使用

株式会社永谷園 0120-919-454

- ・A-Label (エー・ラベル) ふりかけ 鮭
- ・A-Label (エー・ラベル) ふりかけ おかか
- ・A-Label (エー・ラベル) カレー ポーク甘口
- ・A-Label (エー・ラベル) カレー ポーク中辛
- ・アンパンマンカレールー
- ・アンパンマンミニパックカレーポークあまくち
- ・アンパンマンミニパックハヤシ ポーク
- ・アンパンマンミニパックミートソース ポーク
- ・アンパンマンミニパック 野菜あんかけ丼
- ・くまのプーさんお茶づけ
- ・ミッキーマウスふりかけ 大袋 鮭わかめ
- ・ミッキーマウスふりかけ 大袋 おかか
- ・くま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
- ・獣電戦隊キョウリュウジャーカレー ポークあまくち
- ・獣電戦隊キョウリュウジャーカレーハヤシ ポーク
- ・獣電戦隊キョウリュウジャーカレーミニパックカレーポークあまくち

謝辞

皆様のお蔭で多数の患者様から集められた事例が、整理され「食物アレルギーひやりはっと事例集」を改訂することが出来ました。心から深謝します。

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。

事例収集に協力して頂いた組織

NPO法人アレルギー支援ネットワーク

NPO法人アレルギーを考える母の会

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	犬尾千聡	宇理須厚雄
大久保悠里子	大沢香	小倉和郎	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	鈴木聖子
高松伸枝	田中健一	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	成瀬徳彦	野村孝泰	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	藪田憲治
山田一恵	山脇一夫	湯川牧子		

作成協力

尾辻健太（沖縄協同病院 小児科）

表紙デザイン

小倉和郎（岡山済生会総合病院）

監修

宇理須厚雄（藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院小児科 教授・アレルギーセンター長）

編集委員

編集長 近藤康人（藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院小児科 准教授・アレルギーセンター事務局長）

委員 近藤久（医療法人久愛会近藤小児科医院 院長）

山田一恵（山田医院 院長）

寺西映子（医療法人道雄会和田クリニック 院長）

鈴木聖子 成瀬徳彦 田中健一（藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院 アレルギーセンター）