

# 食物アレルギーの基礎知識

ドクターズコンテンツシリーズ #03

## なぜ食物アレルギーになるの？

食物アレルギーが1番多いのが**乳児期**の子供です。乳児期の食物アレルギーは、**消化・免疫機能が未熟**なためにおこります。



そのため、ご両親のアレルギーの有無にかかわらず発症する可能性があります。



Doctor  
アネモネこどもクリニック  
**横井 俊明 先生**

## アレルギーの原因になる食べもの

アレルギーの原因になる食べものを「アレルゲン」と呼びます。

### 3大アレルゲン

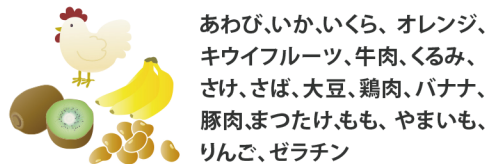


この3種類が代表的な3大アレルゲンです。ただし、食物アレルギーは乳幼児期だけ発症する場合が多く、**幼稚園入園までに5割、9歳までに9割の子供は治る**と言われています

### 表示義務品目 7種類



### 表示推奨品目



※厚労省 HP「食品のアレルギー表示について」より転載

## ！ 離乳食のポイント

これらのアレルゲンを**食べる時期を遅らせる**だけでも、発症を予防できることがあります。特に、**生卵や牛乳**などは、もし離乳食メニューに困らないのであれば**1～1歳半**ころまで食べはじめる時期を遅らせて様子を見ても良いでしょう。

## 食物アレルギーの一般的症状



ほとんどの症状は、食後数分～1時間であらわれますが、稀(まれ)に、食事の翌日や翌々日に遅れてあらわれる場合もあります。



### 「じんましん」がでる

食物アレルギーの一般的な症状が**じんましん**です。じんましんは一般的に「かゆみ」をとめないまま。口元、顔、手足、など全身にでる可能性があります。

### 呼吸がしづらくなる

重い症状の子供は喉がむくむ恐れがあります。3ヶ月 4ヶ月という若い月齢では、もともと喉がせまいために、少しのむくみでも気道が塞がれてしまいます。気道がむくむと息使いが変わり、肩呼吸がはじまります。喉のむくみは**生命に関わる恐れ**もあるので特に気をつけましょう。

### 嘔吐・下痢をする

アレルギーの症状として、嘔吐や下痢が生じる場合もあります。

## 症状が出たときの対処法

重度	症状	対処法
！	<ul style="list-style-type: none"> <li>じんましんが出て、呼吸が荒い</li> <li>声が出ない</li> <li>ぐったりしている</li> </ul>	喉のむくみにより、窒息しかけている可能性があります。急いで医療機関を受診しましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>じんましんが全身にひろがった</li> <li>かゆみが強く機嫌がわるい</li> <li>高熱が出た</li> </ul>	緊急性はありませんが、なるべく早めに病院を受診しましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>じんましんは出ているが、かゆみが少なく、機嫌も良い場合</li> </ul>	冷やすとかゆみが治まる場合が多いです。逆にお風呂や服の着すぎなどで体温が上がると、かゆみが増します。体をあたためすぎないようにしましょう。
軽度		

### ！ 写真を撮っておくと安心です

発症の翌日に受診しても、じんましんが消えていて、症状を確認できない場合があります。症状がでている間に携帯電話やデジカメなどで撮影しておく、診察に役立ちます。

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」  
サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも...

### アイチケット 広場

- 食物アレルギー検査とは
- どうやって治療するの？
- 予防はできるの？

- パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>
- スマホから <http://park.paa.jp/sp/>
- ケータイから <http://park.paa.jp/m/>

・・・なども掲載中！