たのしくたべようニュース

知っていますか？　食物アレルギー

食物アレルギーとは、原因となる食品によって、じんましんや口や目の周りのかゆみや腫れ、せきなどの症状が起こることです。食物アレルギーは誰でも発症する可能性があるので、お子さんが食物アレルギーを持っている方も、そうでない方も、症状や原因になる食品などについて正しく理解することが大切です。

症状は子どもによってさまざま

皮膚

じんましんや皮膚のかゆみ、赤み、湿しんなど。食物アレルギーの中で、もっとも多い症状です。

粘膜

目の充血、目の周りのかゆみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、口の中や唇の違和感、腫れなど。

消化器

腹痛、下痢、気持ちが悪い、吐き気・おう吐など。

神経

元気がない、ぐったりする、意識がもうろうとなる、尿や便を漏らすなど。

呼吸器

せき、息苦しい（呼吸困難）、ゼーゼー・ヒューヒューする（ぜん鳴）など。

循環器

脈が速い、脈がふれにくい、手足が冷たい、唇や爪が青白い（チアノーゼ）など。

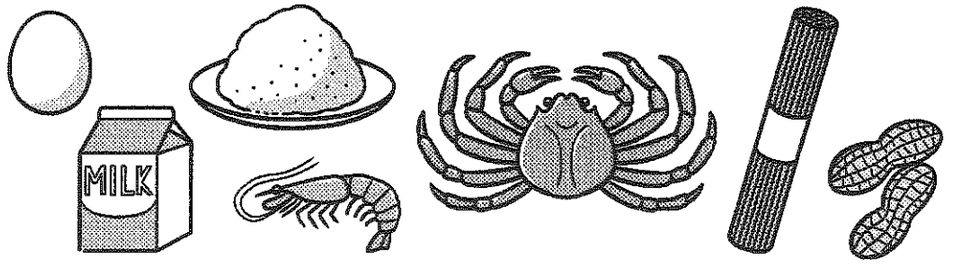
アナフィラキシー

皮膚、呼吸器、消化器などの複数の臓器に重篤な症状が同時に起こることです。アナフィラキシーショックとは、血圧の低下や意識の障害が起こり、命が危険な状態になることです。

お子さんが食物アレルギーかもしれない場合は、自己判断をせずに必ず医師の診断を受けてください。

食物アレルギーの原因になりやすい食品

消費者庁では、28品目を食物アレルギーを引き起こしやすい食品とし、特に重篤度・発症数が多い「卵・牛乳・小麦・えび・かに・そば・落花生（ピーナッツ）」の７品目を加工食品などの原材料として使用した際には、表示するように義務づけています。



加工食品の原材料表示をチェックしましょう

必ず表示されている７品目	表示が推薦されている21品目
卵・牛乳・小麦・えび・かに・そば・落花生（ピーナッツ）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

Q. 食物アレルギーはずっと続きますか？

A. 成長と共によくなることもあります。

子どもに食物アレルギーが多いのは、消化吸収や免疫の仕組みが未発達なことが一因と考えられます。鶏卵・牛乳・小麦などが原因の場合、体の成長と共に消化吸収や免疫の仕組みが発達すると、症状が改善されて食べられるようになる場合が少なくありません。ただし、これ以外の食品では治りにくいこともあるので、医師の指示に従って治療を続けましょう。

監修　昭和大学 医学部 小児科学講座 教授　今井孝成先生