

# 第17回 愛媛こどもの食物アレルギーシンポジウム

in 松山市

—保育・教育・家庭・医療が手をつなごう—

プログラム・抄録集



会場 愛媛県医師会館 5階ホール

松山市三番町4丁目5-3 TEL 089-943-7582

日時 2024年8月4日(日) 13時30分～

参加費：無料

共催：愛媛県医師会・愛媛県小児科医会

後援：東温市医師会、松山市医師会、伊予医師会、上浮穴郡医師会、愛媛大学医学部医師会、愛媛県、愛媛県教育委員会、東温市、東温市教育委員会、松山市、松山市教育委員会、伊予市、伊予市教育委員会、松前町、松前町教育委員会、砥部町、砥部町教育委員会、久万高原町、久万高原町教育委員会、愛媛県私立幼稚園・認定こども園協会、愛媛県保育協議会、愛媛県薬剤師会、愛媛県看護協会、愛媛県栄養士会

## 第 17 回愛媛こどもの食物アレルギーシンポジウム —保育教育・家庭・医療が手をつなごう— の開催に向けて

2006 年 8 月 6 日の大会宣言の下、第 1 回愛媛こどもの食物アレルギーシンポジウムが松山市民文化会館(ひめぎんホール)大ホールで 800 名のご参加をいただき、開催されました。食物アレルギーをもつ子ども達のために、まわりのいろいろな立場の大人たちが協力して取り組むのが目的でした。

お陰様で、好評を博し、2007 年と 2008 年には県下 3 地区の同時開催、2009 年以後は中予・東予・南予の 3 地区の持ち回りで行われることとなり、今年で 17 回目の開催を迎えます。

その間、皆様のご協力により、食物アレルギー診療は少しずつ、県内の様々な分野の方々に浸透してきました。今では、愛媛県は県全体でこどもの食物アレルギーに真摯に取り組む県として、全国でも有名となっています。

しかし、食物アレルギーの有病率は年々増加しており、妊産婦への発症予防の指導、アレルギー症状出現時の適切な対応、災害時の備え、アレルギー専門医の地域格差など、解決すべき問題はまだまだ多いと言えます。

近年では原因食物の多様化がみられ、特にアナフィラキシーをおこしやすいナッツ類のアレルギーが全国的に増加しています。また、食物たんぱく誘発胃腸症(消化管アレルギー)という特殊なタイプの食物アレルギーも増加しており、診断が遅れるケースも増えています。「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去」が食物アレルギーの原則ですが、念のため、心配だから、という理由だけで不必要な除去を強いられていることもあります。また、周囲の理解や協力が不十分なために、その子どもと保護者が地域の中で孤立し、ストレスや不安を抱え込んでしまっている例も経験されます。

これらの問題を解決するために、本シンポジウムでは、偏りのない食物アレルギー関連情報をお知らせするとともに、子ども達、保護者家庭、幼稚園、保育園、学校、医療関係者それぞれが、より親密な連携の輪を構築していくことを目指しています。

子ども達のご家族はもとより、保育、教育、医療関連職種の方々など、こどもの食物アレルギーに関心のある方々、多数のご参加をお待ちしています。

忌憚のないご意見をいただけましたら、幸いです。

2024 年 7 月吉日

# 大会宣言

1. 食物アレルギーをもった子どもとその家族が、  
生き生きと生活するために、  
あらゆる職種が協力し、手をつなぎます。
2. 子どもの食物アレルギーの予防と治療を行うために、  
信頼性の高い新しい情報に基づいて継続的に研修を行い、  
協力体制を充実していきます。
3. 愛媛において、日本一進んだ食物アレルギーの  
チーム医療体制を築くことを目指します。

注) 2006年 初回の食物アレルギーシンポジウム開催時に作成された大会宣言です。

愛媛県医師会・愛媛県小児科医会、食物アレルギー対策委員会

愛媛生協病院 小児科	有田孝司
くす小児科	久壽正人
愛媛大学大学院医学系研究科小児科学講座	楠目和代
愛媛大学大学院医学系研究科地域小児・周産期学講座	桑原 優
小泉小児科	小泉宗光
松山赤十字病院小児科	小林光郎
市立宇和島病院小児科	長谷幸治
愛媛大学大学院医学系研究科小児科学講座	西村幸士
福岡小児科アレルギー科	福岡圭介
(あいうえお順)	

\*\*\*\*\*

<プログラム（敬称略）>

開会あいさつ:

愛媛県医師会長 村上 博

1) 食物アレルギーの基礎知識:

小泉小児科 小泉 宗光

2) 愛媛県における小児食物アレルギーの現状調査:

愛媛大学医学部附属病院 小児科 西村 幸士

3) 松山市立保育園での食物アレルギー対応の取組について:

松山市役所 こども家庭部保育・幼稚園課 管理栄養士 石田 沙織

=====休憩=====

4) アレルギー除去食について 管理栄養士の立場から:

愛媛大学医学部附属病院 管理栄養士 山本 多津

5) クイズで学ぼう！食物アレルギー:

松山市民病院 小児科 八木 悠一郎

6) アナフィラキシー時の対応とエピペンの使用法:

愛媛県立新居浜病院小児科 高橋 研斗

閉会あいさつ:

愛媛県小児科医会長 井上 哲志

司会進行:

愛媛大学医学部附属病院 小児科 西村 幸士

\*\*\*\*\*

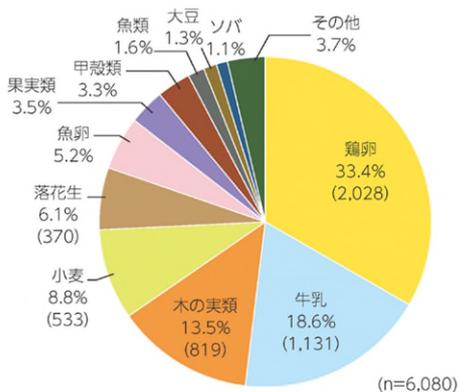
# 1) 食物アレルギーの基礎知識

小泉小児科 小泉宗光

## 原因食物の頻度

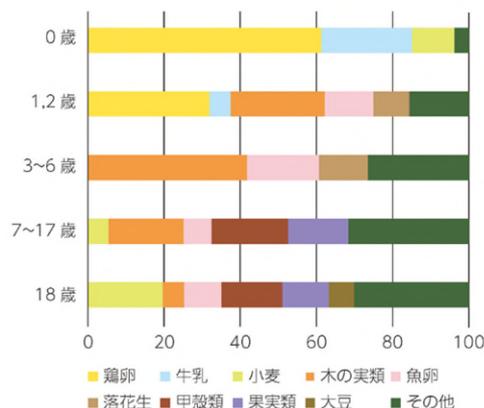


即時型食物アレルギーの原因食物の内訳



摂取後 60 分以内に症状を誘発して医療機関に受診した患者の全国調査

年齢別 新規発症の原因食物



杉崎千鶴子, 他. アレルギー. 2023 ; 72 : 1032-37. より

食物アレルギーの発病は 3 歳までが全体の約 80%を占める。3 歳以降の発症は成人を含めても20%にとどまる。乳児期は鶏卵、牛乳、小麦のアレルギーが多く、幼児期以降にピーナッツやエビ・カニ、果物のアレルギーを発症することが多い。特に最近では幼児期において木の実類のアレルギーの増加が報告されている。

アレルギーの検査として汎用される血液検査や、アレルゲン皮膚試験は検査が陽性と判定されても実際には食べても症状がでないこと（偽陽性）が意外と多い。過去に重篤な症状を経験した、血液検査が強陽性などで、万一に備え入院させて食べさせてみる試験（経口食物負荷試験、以下負荷試験と略す）を行った結果、症状なく食べられる例が少なからずあることが報告されている。検査が陽性という理由で長期の完全除去を続けることは、栄養面や家族の食のQOL、そして将来の耐性獲得（普通食を食べられるようになる）を目指すという観点からも避けたい。負荷試験で安全に食べられる範囲・量を確認し、少量でも食べることをお勧めする。

### 臓器別の症状出現頻度

臓器	出現頻度 (%)
皮膚	86.6
呼吸器	38.0
粘膜	28.1
消化器	27.1
ショック	10.8

n=4851

### 食物アレルギーの症状の分類(臨床型)

臨床型	発症年齢	頻度の高い食物	耐性獲得(寛解)	アナフィラキシーショックの可能性	食物アレルギーの機序
新生児・乳児消化管アレルギー	新生児期 乳児期	牛乳(乳児用調製粉乳)	多くは寛解	(±)	主に非IgE依存性
食物アレルギーの類する乳児アトピー性皮膚炎	乳児期	鶏卵、牛乳、小麦、大豆など	多くは寛解	(+)	主にIgE依存性
即時型症状(喘息、アナフィラキシーなど)	乳児期～幼児期 成人期	乳児～幼児: 鶏卵、牛乳、小麦、そば、魚類、ピーナッツなど 学童～成人: 甲殻類、果物、小麦、果物類、そば、ピーナッツなど	鶏卵、牛乳、小麦、大豆などは寛解しやすい その他は寛解しにくい	(++)	IgE依存性
食物依存性運動誘発アナフィラキシー(FDEA)	学童期～成人期	小麦、エビ、果物など	寛解しにくい	(+++)	IgE依存性
口腔アレルギー症候群(OAS)	幼児期～成人期	果物・野菜など	寛解しにくい	(±)	IgE依存性

(食物アレルギー診療の手引き2017より)

## 2) 愛媛県における小児食物アレルギーの現状調査

愛媛大学医学部附属病院 小児科 西村幸士

愛媛県内の食物アレルギー児の人数、除去食の対応状況、アレルギー対応食の備蓄状況など、愛媛県内のアレルギー対応状況を把握するため、調査を行いました。愛媛県内の保育施設(幼稚園、保育所、認定こども園など)を対象に、愛媛県健康増進課に依頼して、各市町村の子育て支援課の担当者に google フォームで作成したアンケートをメールで送付したところ、県内 240 施設から回答を得られました。なお、本調査は愛媛大学医学部附属病院の臨床研究倫理審査委員会で承認を得て実施しています。

回答を得られた施設の 91%が給食を提供しており、そのうち 93%が食物アレルギー対応をしていました。給食が週 4~5 回、おやつなどの間食が週 5~6 回提供している施設が多いようでした。

実際に除去を行っている児は、1 歳~5 歳にかけて満遍なく対応されていました。原因食物の種類は、鶏卵が 43%(550 名)と最も多く、次いで牛乳・乳製品が 13%(172 名)、ナッツ類が 9%(113 名)と、全国調査と比較して大きな差は認められませんでした。

アナフィラキシー時の緊急治療薬であるアドレナリン自己注射薬(エピペン®)を所持している児がいる施設は、全体の 9%でした。2022 年度には県内で 1 名の児にエピペン®を使用されていました。

乳アレルギー用ミルクを備蓄している施設は 10%で、施設によって異なる種類のミルクを備蓄していました。アレルギー用アルファ化米を備蓄している施設は 25%で、施設によっては最大 1217 食も備蓄していました。その他様々な食品が備蓄されていました。普段から時々食べて症状が現れないことを確認しておくのが大切です。

日本アレルギー学会と厚生労働省が作成した「アレルギーポータル」は、アレルギーに関する情報を集約した Web サイトであり、最も信頼できる公的な資料です。今回の調査で「アレルギーポータル」を知っているのは 14%とわずかでした。

災害に備え、保護者と保育施設と医療機関で、アレルギーに関する知識を共有することで、アレルギーの子どもたちがより安全に生活できます。各種資料を無料でダウンロードできますが、災害時は停電や通信障害が発生するため、先に印刷し紙面で保管しておくのがよいでしょう。



スマートフォンでもパソコンでも、サクサク読めます!

<https://allergyportal.jp/>

検索サイトからのアクセス

アレルギーポータル

### 3) 松山市立保育園での食物アレルギー対応の取組について

松山市役所 こども家庭部 保育・幼稚園課 管理栄養士 石田 沙織

#### 1. 公立直営園での食物アレルギー児数と原因食品

#### 2. 食物アレルギー対応について

- (1) 入園時
- (2) 調理時
- (3) 食事提供時

#### 3. 食物アレルギーに対する訓練の実施

#### 4. まとめ

#### 4) アレルギー除去食について 管理栄養士の立場から

愛媛大学医学部附属病院 栄養部 管理栄養士 山本 多津

## 食物アレルギーの管理と治療

### 正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去

必要最小限の除去とは？

- ・ 食べると症状が出る食物だけを除去する。
- ・ 原因食物でも「食べられる範囲」までは食べる。
- ・ 「食べられる範囲」は医師が判断する。

食物経口負荷試験



### 鶏卵アレルギー完全除去の場合の注意点

食べられないもの	鶏卵と鶏卵を含む加工食品、その他の鳥の卵（うずら卵など） ＜鶏卵を含む加工品＞ マヨネーズ、練り製品（かまぼこ、はんぺんなど）、肉類加工品（ハム、ウインナーなど）、調理パン、菓子パン、鶏卵を使用している天ぷらやフライ、鶏卵をつなぎに利用しているハンバーグや肉団子、洋菓子類（クッキー、ケーキ、アイスクリーム）など								
調理の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肉類のつなぎ 片栗粉などのでんぷん、すりおろした芋やれんこんなどをつなぎとして使う。</li> <li>●揚げ物の衣 水と小麦粉や片栗粉などのでんぷんをといて、衣として使う。</li> <li>●洋菓子の材料 プリンなどはゼラチンや寒天で固める。ケーキなどは重曹やベーキングパウダーで膨らませる。</li> <li>●料理の彩り カボチャやトウモロコシ、パプリカ、ターメリックなどの黄色の食材を使う。</li> </ul>								
調理の際の注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理器具や食器を完全に分ける。</li> <li>・ 台所や食器類の洗浄を徹底する。</li> </ul>								
主な栄養素と代替栄養	鶏卵M玉1個（約50g）あたり たんぱく質 約6.0g → <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>肉（豚・牛肉の赤身）</td> <td>25～35g</td> </tr> <tr> <td>鶏（ささみ）</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>魚</td> <td>25～35g</td> </tr> <tr> <td>豆腐（木綿）</td> <td>85g</td> </tr> </table> ※主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、大豆製品など）、副菜（野菜、芋類、果物など）バランスに配慮する。	肉（豚・牛肉の赤身）	25～35g	鶏（ささみ）	25g	魚	25～35g	豆腐（木綿）	85g
肉（豚・牛肉の赤身）	25～35g								
鶏（ささみ）	25g								
魚	25～35g								
豆腐（木綿）	85g								

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022より引用

## 原因食物別の食事療法のポイント

### 鶏卵アレルギー

独立行政法人 環境再生保全機構「よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック」  
食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022より抜粋

- ・鶏卵を除去しても、他の食品中の動物性・植物性タンパク質により栄養面における代替が容易である。
- ・加熱によりアレルギー性が低下する（アレルギー性は加熱温度、加熱時間、調理方法によって異なるため注意が必要）。
- ・加工食品の原材料である卵殻カルシウム（焼成・未焼成製品）はほとんど鶏卵タンパク質を含まないため摂取することができる。
- ・鶏肉や魚卵は、鶏卵とアレルギーが異なるため、基本的に除去の必要はない。

定量基準	卵1/20個 卵白2g (タンパク質0.2g)	卵1/8個 卵白5g (タンパク質0.6g)	卵1/4個 卵白10g (タンパク質1.3g)	卵1/2個 卵白20g (タンパク質2.3g)	卵1個 卵白40g (タンパク質4.5g)	
定量基準を満たせば食べて良い加工食品	ウィンナー1本 ちくわ1本 ロールパン1個	ハム1枚 かまぼこ3切れ ビスケット1枚 クッキー1枚	うずら卵1個 コロケ1個 唐揚げ3個 中華麺1玉	ホットケーキ1枚 ドーナツ1個 ハンバーグ1個 とんかつ1枚	カステラ1切れ バームクーヘン1/2個 ショートケーキ1カット シフォンケーキ1切れ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>低加熱料理</p> <p>茶碗蒸し プリン マヨネーズ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>通常加熱料理</p> <p>卵焼き オムレツ 目玉焼き</p> </div> </div>

参照：おいしく治す食物アレルギー攻略法NPO法人アレルギー支援ネットワーク



## 牛乳アレルギー完全除去の場合の注意点

食べられないもの	牛乳と牛乳を含む加工食品 <牛乳を含む加工品> ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、全粉乳、脱脂粉乳、一般の調整粉乳、れん乳、乳酸菌飲料、はっ酵乳、アイスクリーム、パン、カレーやシチューのルー、肉類加工品（ハム、ウィンナーなど）、洋菓子（チョコレートなど）、調味料の一部など
調理の工夫	<p>●ホワイトソースなどのクリーム系の料理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいもをすりおろしたり、コーンクリーム缶を利用する。</li> <li>・植物油や乳不使用マーガリン、小麦粉や米粉、豆乳でルーを作る。</li> <li>・市販の乳不使用ルーを利用する。</li> </ul> <p>●洋菓子の材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳やココナッツミルク、アレルギー用ミルクを利用する。</li> <li>・豆乳から作られたホイップクリームを利用する。</li> </ul>
調理の際の注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理器具や食器を完全に分ける。</li> <li>・台所や食器類の洗浄を徹底する。</li> </ul>
主な栄養素と代替栄養	<p>普通牛乳100mlあたり カルシウム 110mg → 調整豆乳 360ml 干しひじき 10g (小鉢1杯) アレルギー用ミルク 200ml</p> <p>※主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、大豆製品など）、副菜（野菜、芋類、果物など）バランスに配慮する。</p>

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022より引用

## 原因食物別の食事療法のポイント

### 牛乳アレルギー

独立行政法人 環境再生保全機構「よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック」  
食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022より抜粋

- ・タンパク質源としての代替は容易であるが、カルシウム源としての代替が必要である。
- ・加熱してもアレルギー性が低下しにくいいため注意が必要（タンパク質の量がアレルギー量の目安となる）。
- ・牛肉は、牛乳とアレルギーが異なるため、基本的に除去する必要はない。
- ・加工食品の原材料には「乳」の文字をもつ紛らわしい表記が多く、十分な理解が必要である。

定量基準	牛乳3ml (タンパク質0.10g)	牛乳10ml (タンパク質0.33g)	牛乳30ml (タンパク質1.00g)	牛乳50ml (タンパク質1.65g)	牛乳100ml (タンパク質3.3g)	牛乳200ml以上 (タンパク質6.6g以上)
定量基準を満たせば食べて良い加工食品	 バター6g   ハム1/2枚	 食パン6枚切1枚	 板チョコ1/4枚  乳酸菌飲料(ミニサイズ)  ロールパン1個  キャンディーチーズ1個	 コーヒー牛乳、フルーツ牛乳(100ml)  インスタントカップスープ1杯  ホイップクリーム90g  加糖練乳20g	 ヨーグルト(100g)  アイスクリーム1個(100g)  スライスチーズ1枚(14g)  プリン1個	 粉チーズ(7.5g)  ナチュラルチーズ26g  シチュー1皿  グラタン1皿

参照：おいしく治す食物アレルギー攻略法NPO法人アレルギー支援ネットワーク



## 小麦アレルギー完全除去の場合の注意点

食べられないもの	小麦と小麦粉を含む加工食品 小麦粉：薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦 <小麦を含む加工食品> パン、うどん、マカロニ、スパゲティ、中華麺、麩、餃子や春巻の皮、お好み焼き、たこ焼き、天ぷら、とんかつなどの揚げもの、フライ、シチューやカレーのルー、洋菓子類（ケーキなど）、和菓子（饅頭など）
調理の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>ルー</b> 米粉や片栗粉などのでんぷん、すりおろしたいもなどで代用する。</li> <li>●<b>揚げ物の衣</b> コーンフレーク、米粉パンのパン粉や砕いた春雨で代用する。</li> <li>●<b>パンやケーキの生地</b> 米粉や雑穀粉、大豆粉、いも、おからなどを生地として代用する。市販の米粉パンを利用することもできる。</li> <li>●<b>麺</b> 市販の米麺や雑穀麺を利用する。</li> </ul>
調理の際の注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理器具や食器を完全に分ける。</li> <li>・台所や食器類の洗浄を徹底する。</li> </ul>
主な栄養素と代替栄養	食パン6枚切1枚あたり（薄力粉・強力粉45g相当） エネルギー 約150kcal → ごはん 100g 米麺（乾麺） 40～50g 米粉パン 60g 米粉 40g程度 ※主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、大豆製品など）、副菜（野菜、芋類、果物など）バランスに配慮する。

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022より引用

## 原因食物別の食事療法のポイント

### 小麦アレルギー

独立行政法人 環境再生保全機構「よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック」  
食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022より抜粋

- ・主食は米飯にする。副食のバランスがよくなり、栄養面からは望ましい食事となる。
- ・醤油の原材料に使用される小麦は醸造過程でアレルゲンが消失するため、基本的に醤油を除去する必要はない。
- ・食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因食物として最も頻度が高い。

定量基準	うどん5g 薄力粉1.3g (タンパク質0.13g)	うどん10g 薄力粉2.6g (タンパク質0.26g)	うどん30g 薄力粉7.8g (タンパク質0.78g)	うどん50g 薄力粉13g (タンパク質1.3g)	うどん100g 薄力粉26g (タンパク質2.6g)
定量基準を満たせば食べて良い加工食品	 コンソメ	 ムニエル1枚  唐揚げ3個  シューマイ1個  ビスケット1枚	 コロケ1個  餃子1個 (皮1枚6g)  天ぷら1個 (7cm程度)	 天ぷらかき揚げ1個  とんかつ1枚  カレー1人前  シチュー1人前  春巻き1本	 食パン8枚切り1/2枚  ロールパン1/2個  ホットケーキ1/2枚  中華麺1/4玉  パスタ(乾燥18g) (ゆで40g)  そうめん(乾燥24g) (ゆで35g)

参照：おいしく治す食物アレルギー攻略法NPO法人アレルギー支援ネットワーク

## 原因食物別の食事療法のポイント

### 木の実（ナッツ）類アレルギー

- ・アナフィラキシーを起こしやすい食物なので注意が必要である。
- ・木の実（ナッツ）類（クルミ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、ココナッツなど）は、ひとくくりにして除去する必要はない。個別に症状の有無を確認する。
- ・ただし、カシューナッツとピスタチオは同じウルシ科、クルミとペカンナッツは同じクルミ科であり、この2つのペアは関係性が強いので、どちらかにアレルギーがあれば、両者を除去する必要がある。
- ・洋菓子などに使用されていることが多く、粉末状にされて外観からは含まれていることがわからない場合があるので注意が必要である。

### 落花生（ピーナッツ）類アレルギー

- ・症状が出ると、重くなる場合が多いので、注意が必要である。
- ・ピーナッツとはアレルゲン性が異なる樹木ナッツ類（クルミ、カシューナッツなど）、ごまはピーナッツとまとめて除去する必要はない。
- ・ローストする（炒る）ことでアレルゲン性が高まる。
- ・ピーナッツオイルを含めた除去が必要である。

### 魚卵アレルギー

- ・イクラによる即時型が増加している。
- ・乳幼児期では初めてイクラを摂取して症状が誘発される場合がある（塩漬けされている場合が多い魚卵は、そもそも低年齢児には勧められません）。

### 果物、野菜アレルギー

- ・野菜、果物によるアレルギーで多くみられるのは、口の中が腫れたりかゆくなる「口腔アレルギー症候群（OAS）」である（一部の野菜や果物は、花粉との間に交差反応性があることが知られている）。
- ・加熱によりアレルギー性は低下しやすいので、調理したものは食べられる場合が多い。
- ・果物アレルギーの全てが口腔アレルギー症候群（OAS）とは限らず、微量でアナフィラキシーを起こすこともある。
- ・食物アレルギーと紛らわしい反応を起こすことがある。

### 甲殻類、軟体類、貝類アレルギー

- ・甲殻類（特にエビ）は食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因物質として頻度が高い。
- ・エビで症状が出る場合には半数以上でカニでも症状が出る。
- ・甲殻類、軟体類、貝類をひとつくりにして除去をする必要はない。血液検査、食物経口負荷試験、などで個々に症状の有無を確認する必要がある。

### 魚アレルギー

- ・全ての魚が食べられないことはまれである。問診や食物経口負荷試験で摂取可能な魚を見つけることが望ましい。
- ・魚は鮮度が低下すると魚肉中にヒスタミンが作られ、かゆみ、じんましんなどの症状をもたらすことがある。これは食物不耐性であり、食物アレルギーとは異なる病態で、区別して考える。
- ・小児はまれであるが、魚に寄生したアニサキスが原因のアレルギーが報告されている。
- ・青魚、赤身魚など、魚皮や身の色などの区別による除去には根拠がない。
- ・かつお、いりこなどのダシの除去は、不必要なことが多い。

### 大豆アレルギー

- ・大豆アレルギーで、他の豆類の除去が必要なことは非常に少ない。このため豆類をひとつくりに除去する必要はない。
- ・醤油や味噌は醸造過程で大豆アレルゲンの大部分が分解されるため、食べられる場合が多い。
- ・納豆も発酵によりアレルギー性の低下が期待できる。
- ・大豆油は症状なく摂取できることが多い。
- ・「花粉-食物アレルギー症候群（PFAS）」では、豆腐が摂取可能であっても豆乳のみ症状が誘発されることがある。
- ・納豆による遅発型アナフィラキシー（摂取後5時間から半日後に発症）が報告されている。

### そばアレルギー

- ・症状が出ると、重くなる場合が多いので注意が必要である（アナフィラキシーを起こしやすい）。
- ・そば殻を吸い込むことで、喘息症状を誘発する場合がある。
- ・そばアレルギーは水に溶けやすく熱に強い性質がある。このため、そばと同じ釜でゆでたうどんなどは、そばの混入が生じうる。
- ・菓子類の材料に使われていることもあるので、食品表示をよく確認すること。

### ゴマアレルギー

- ・症状が出るのはすりごまや練ごま（粒ごまで症状が出にくいのは、消化されずにそのまま便中に排せつされることが多いため）。
- ・ゴマ油は使用可能な場合が多い。除去の必要性は主治医に相談する。

### 肉アレルギー

- ・肉アレルギーの患者は少なく、全ての獣肉（牛肉、豚肉、鶏肉など）の除去が必要になることは極めてまれである。
- ・肉アレルギーがあっても肉エキス（ダシ）は食べられる場合が多い。
- ・肉類除去によるヘム鉄の不足に注意する。

独立行政法人 環境再生保全機構「よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック」  
食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022より抜粋

## アレルギー表示について

### 特定原材料等

	特定原材料等の名称	表示
特定原材料	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	義務
特定原材料に準ずるもの	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、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	推奨 (任意)

消費者庁 食物アレルギー表示に関する情報より引用

## ～アレルギー除去食まとめ～



- ・ 必要最小限の除去を心がけましょう。
- ・ 除去食物の特性を知り、不足する栄養素を代替品で補い、食生活のバランスをとりましょう。
- ・ 除去食物の食べられる範囲や量など自己判断しないで、医師に相談しましょう。
- ・ 食材は新鮮なものを十分に加熱調理してから食べましょう。
- ・ 加工食品のアレルギー表示を理解して、活用しましょう。
- ・ 外食や中食を食べるときは十分に気をつけましょう。
- ・ 困ったときは専門家（医師、栄養士、保健師、看護師など）に相談しましょう。

5) クイズで学ぼう！食物アレルギー

松山市民病院 小児科  
八木 悠一郎

ここまでの講演で、皆様は食物アレルギーについてさらに理解を深められたのではないのでしょうか。ここで、息抜きを兼ねて食物アレルギーに関するクイズを用意しました。このクイズは、皆様の知識の確認や整理、さらには新しい発見につながることを目的としています。正解・不正解を気にせず、リラックスして取り組んでいただければと思います。

以下は解答欄、メモとしてご使用ください。

	解答欄
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



## 6) アナフィラキシー時の対応とエピペンの使用法

愛媛県立新居浜病院 小児科 高橋 研斗

### 【本日の内容】

- (1)アナフィラキシーについて
- (2)エピペンの使い時と使い方
- (3)エピペンの試し打ち



### (1) アナフィラキシーについて

アレルギーは、皆様よくご存じの通り、異物から人の体を守るための仕組みである「免疫」が過剰に働くことによって、かゆみ、咳、嘔吐などのさまざまな症状を引き起こす状態です。そのなかで、**短時間に全身**にあらわれる**激しい急性のアレルギー反応**を**アナフィラキシー**と言います。日本では、アナフィラキシーの原因で特に頻度が高いのが食物(68.1%)、医薬品(11.6%)、昆虫毒(4.4%)です。また、食物を食べるだけでは発症しないものの、それに加えて運動すると発症する食物依存性運動誘発アナフィラキシーや、花粉症の患者さんで、花粉と交差反応性を有する植物性食物（くだもの、スパイス、豆乳など）を摂取した時に生じるアナフィラキシーや、花粉に強く感作された患者さんにおける、花粉飛散時期の大量の花粉尘吸入暴露によるアナフィラキシーなども存在します。

表1 主なアナフィラキシーの症状

	自覚症状	他覚症状
全身症状	不安感、無力感	冷や汗
循環器症状	動悸、胸が苦しくなる	血圧低下、脈拍が弱まる、手足の先が冷たく紫になる
呼吸器症状	鼻が詰まる、のどや胸が締め付けられる	くしゃみ、咳、呼吸困難、ゼーゼー、ヒューヒュー
消化器症状	吐き気、腹痛、口の中の違和感、お腹がゴロゴロする	嘔吐、下痢、便・尿失禁
粘膜・皮膚症状	皮膚のかゆみ	皮膚が白または赤くなる、じん麻疹、腫や唇がはれる
神経症状	唇や手足の痺れ感、耳鳴、めまい、目の前が暗くなる	けいれん、意識障害

**食べものを食べる**  
(卵、牛乳、小麦、そば、ピーナッツ など)

**昆虫に刺されて、毒などが体内に入る**  
(スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチ など)

**薬を飲む、注射する、塗る**  
(抗生物質、解熱鎮痛剤、ワクチン、麻酔薬 など)

表1のようにアナフィラキシーにはさまざまな症状がみられます。時に、これらの症状が急激に変化し、数分後に、「**アナフィラキシー・ショック**」とよばれる、**血圧低下、意識障害などのショック症状**を引き起こし、生命を脅かす危険な状態になってしまうこともあるため十分な注意が必要です。

[ 小児で多い原因食物 ]

牛乳・小麦・ピーナッツ・クルミ・カシューナッツ・ソバ

[ 注意すること ]

運動、体調不良（急性感染症）、空腹状態、ストレス、非日常的活動、月経前、入浴、不安定な喘息

## (2)エピペンの使い時と使い方

食物によるアナフィラキシー発現から心停止までの時間はわずか30分と報告されています。アナフィラキシーの治療薬にアドレナリンという注射のお薬があります。血圧を上げ、アレルギー症状を速やかに改善させる目的で使用します。これを一般向けに携行できるようにしたものが”エピペン®”です。エピペン®は処方体重制限があり、アナフィラキシーなど重症な症状を起こすリスクの高い方に処方されるため、全ての食物アレルギー患者さんの手元に渡るわけではありません。患者さん自身や周りの大人（保護者や教員など）が注射することを想定しているため、処方された患者さんとそのご家族はしっかりと手順を理解する必要があります。

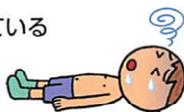


また、大事なのは、エピペンは**医師の治療を受けるまでの間の、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤**である。という点です。つまり、エピペンを使用した際には、救急車を要請し、その後

表2 エピペンを使用すべき症状

必ず医師の診察を受

けるようにして下さい。患者さんは症状がアナフィラキシーか否かを考える必要はありません。表2にあるような症状が1つでもでたら、エピペン®を使用して構いません。（使用したら救急車も呼びましょう。）**判断に迷うレベルであれば使用しましょう！**

消化器の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>繰り返し吐き続ける</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>持続する強い（がまんできない）おなかの痛み</li> </ul> 
呼吸器の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどや胸が締め付けられる</li> <li>声がかすれる</li> <li>犬が吠えるような咳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>持続する強い咳込み</li> <li>ゼーゼーする呼吸</li> <li>息がしにくい</li> </ul> 
全身の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>唇や爪が青白い</li> <li>脈を触れにくい・不規則</li> <li>尿や便を漏らす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がもうろうとしている</li> <li>ぐったりしている</li> </ul> 

使い方については、練習用トレーナーを用いて実際に触りながら学びましょう。

また、とても良いアプリをご紹介します。

★マイエピ〜食物・蜂毒アレルギーの毎日のそばに | アナフィラキシーってなあに.jp | ヴィアトリス製薬株式会社 ([allergy72.jp](http://allergy72.jp))

エピペンの使い時や使い方など、詳しく、またわかりやすく動画などもあります！

是非ダウンロードして、普段から意識して操作してみてください！



## (3)エピペンの試し打ち

本日は期限切れのエピペンの本物をもってきております。実際に模型に実射し、エピペンの使用感を体感しましょう。

出典：エピペンガイドブック（ヴィアトリス製薬合同会社）

## MEMO

\*\*\*\*\*

- ・ シンポジウムにご参加いただきましてありがとうございました。
- ・ 今後とも食物アレルギーを持つ子どもたちのためにご理解とご協力をお願いいたします。
- ・ 今後の参考にさせていただきたいと思いますので、本日のシンポジウムに対するアンケート用紙をお配りしています。ご記入いただきましたアンケート用紙をお帰りの際に受付にお出してください。
- ・ 恐れ入りますが、ごみは各自でお持ち帰りいただきますよう、お願い申し上げます。

**第 17 回 愛媛こどもの食物アレルギーシンポジウム実行委員会**

\*\*\*\*\*