

食物アレルギー教室

～食物アレルギーって、どんな病気？～

食物アレルギーって、どんな病気？

- ①食物アレルギーってなに？
- ②どんな症状がでるの？
- ③治療の基本は？



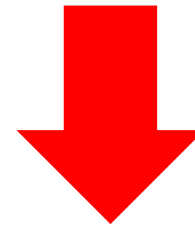
出典：環境再生保全機構 ERCA(エルカ)
「食物アレルギーを正しく知ろう」を加工して作成

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_28216.pdf

①食物アレルギーってなに？

◆体を守るはずの免疫反応が**食物**に対して
過敏に働いてしまうこと

○体を守るはずの反応
：免疫反応
ウイルスや細菌などの異物
が侵入してきたときに、攻撃・
排除する働き



食物など、本来は体に害を与えない物質も異物
と判断し、免疫反応が過敏に働く

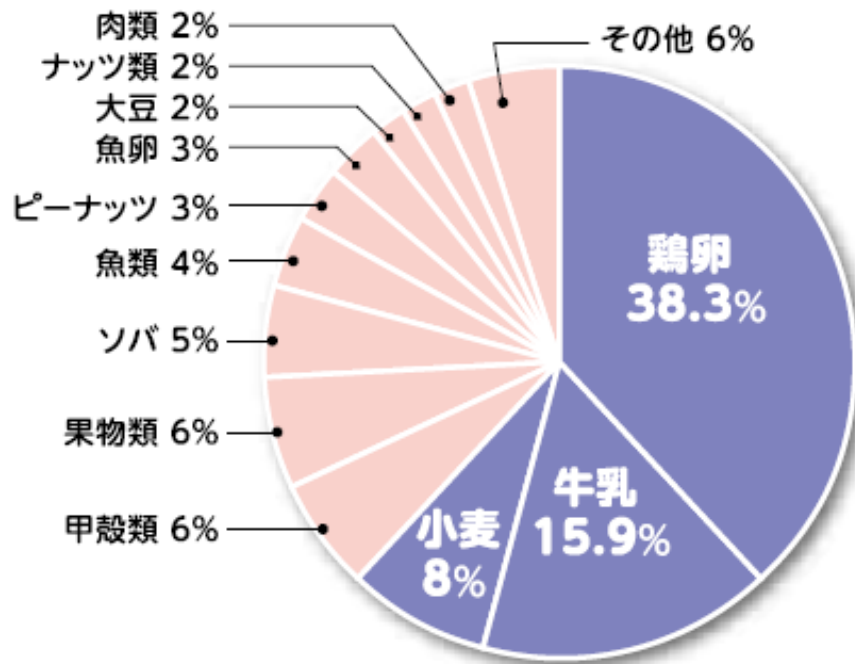
その結果、じんま疹やかゆみ、咳などが
引き起こされる

食物アレルギーの主要アレルゲン

●原因食品の内訳

総症例数=3,882

(対象は食物摂取後
60分以内に症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者)



【3大アレルゲン】

1. 鶏卵
2. 牛乳
3. 小麦



食物アレルギーの診断基準

アレルギー検査で食物抗原特異的IgE抗体が検出されても、
食物アレルギーと診断するのは早計です。

1 問診(Step1) アレルギーが出た時のことを詳しく聞いてもらいましょう
何を食べていたらどのくらいで何が起こったか詳しく聞いてもらいましょう。
場合によっては、「食物日誌」が役立ちます。

2 検査(Step2) これらは診断を補助する検査です
IgEを証明するための検査として
血液検査
皮膚試験

食事との関連性を
みるための試験
除去試験

3 食物経口負荷試験(Step3) 確定診断のための検査
実際に食べてみてアレルギー症状が出るか調べる
検査です。

4 診断確定 除去の程度を決めてもらいましょう。

②どんな症状がでるの？

食後2時間以内に下記のような症状がでてくること(即時型)が一般的

◎皮膚の症状

かゆみ、じんま疹、赤み(紅斑)

◎目の症状

結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ

◎口・のどの症状

口・のどの中の違和感、
イガイガ感、唇・舌の腫れ

◎鼻の症状

くしゃみ、鼻汁、鼻づまり



◎呼吸器の症状

声がかすれる、犬が吠えるような咳、のどがしめ付けられる感じ、咳、
息が苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする(ぜん鳴)、低酸素血症

◎消化器の症状

腹痛、吐き気、おう吐、下痢

◎循環器の症状

脈が速い(頻脈)、脈が触れにくい・脈が不規則、手足が冷たい、
唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下

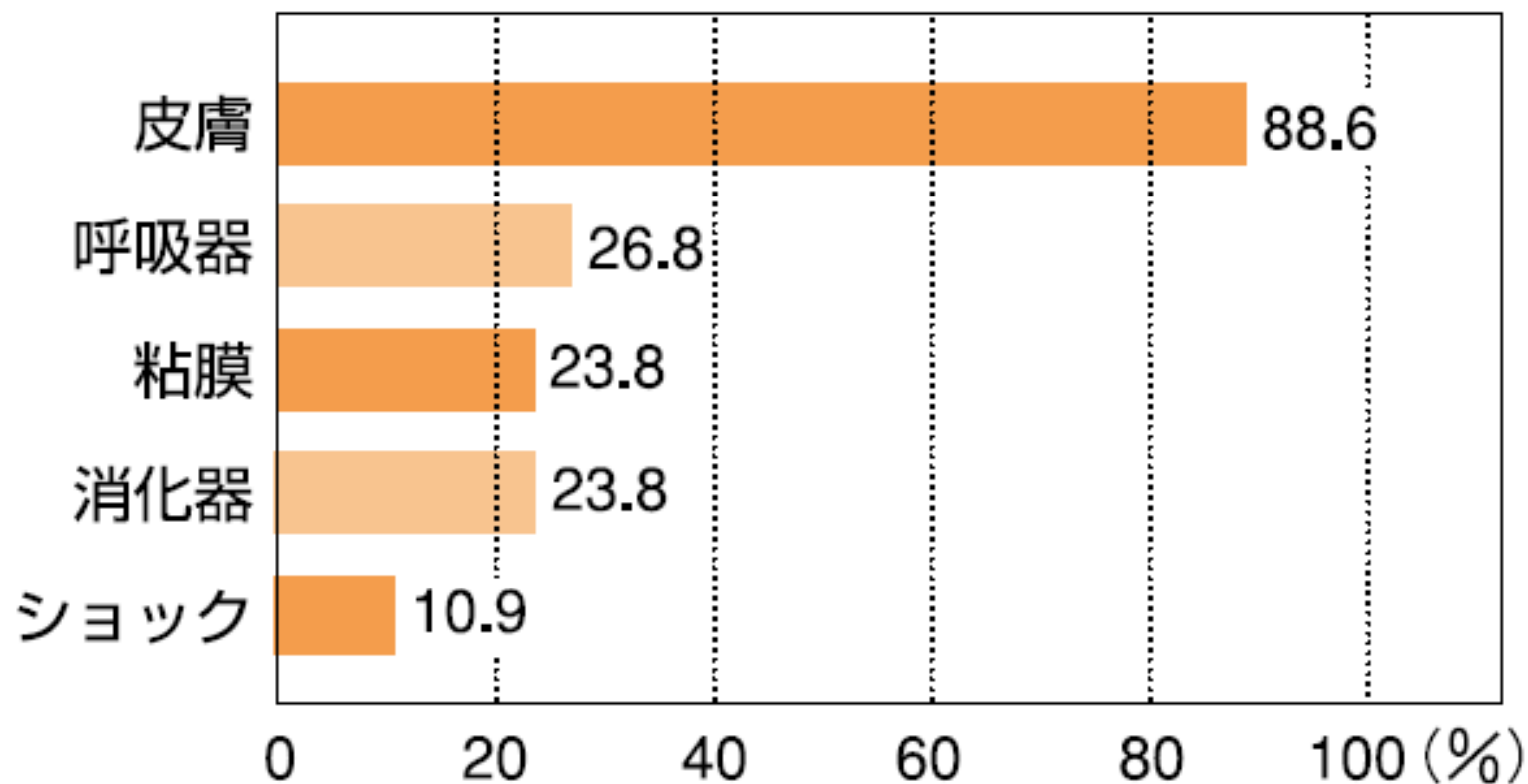
◎神経の症状

元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす(失禁)

❗ 一つの臓器にとどまらず、複数の臓器に重い症状が現れる場合を
アナフィラキシーと呼びます。

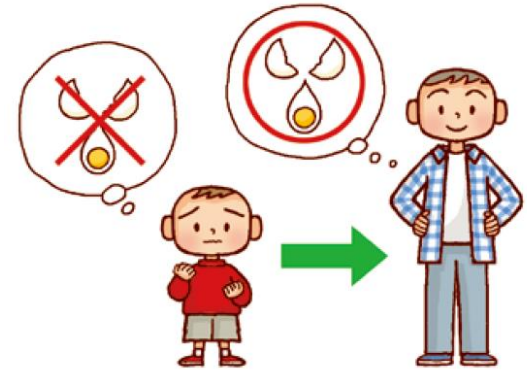
❗ アナフィラキシーに血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合を
アナフィラキシーショックと呼びます。生命を脅かす可能性がある、
非常に危険な状態です。

即時型食物アレルギー症状の出現頻度



- 最も頻度が高い症状は皮膚症状
- 重症のショック症状も10.9%存在する

成長による耐性獲得



耐性獲得(アウトグロウ):

乳児から幼児早期の即時型食物アレルギーの場合、成長とともに症状が出なくなり、原因食物を摂れるようになる

※アレルギーによって耐性獲得しやすいものとしにくいものがある
一般的には、

鶏卵・牛乳・小麦・大豆:耐性獲得しやすい

(食べられるようになりやすい)

ピーナッツ・ナッツ類

・甲殻類・魚類・果物 :耐性獲得しにくい

(食べられるようになりにくい)

③治療の基本は？

**治療の基本：原因食物を除去する食事療法
「正しい診断に基づいた必要最小限の食物の除去」
が原則**

【必要最小限の除去とは】

- ①**症状が出る食物だけを除去する。**
“念のため”“心配だから”といって、必要以上に除去する食物を増やさない
- ②**原因食物でも、“食べられる範囲”までは食べる。**
医師に相談のうえ、食べられる範囲を正しく決めよう！

アレルギー表示について

Point

1 表示されるのは特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの20品目の27品目に限られます。

表示の義務があるもの(特定原材料7品目)

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

● 食物アレルギーの頻度が高かったり、重い症状が現れやすい7品目は、表示義務があります(特定原材料)。

加工食品による食物アレルギー症状を起こす被害を防ぐため、あらかじめ箱や袋で包装されているもの、缶やビンに詰められた食品には、アレルゲンを表示する制度があります。現在は7品目が表示義務とされ、20品目の表示が推奨されています。

表示が推奨されているもの (特定原材料に準ずるもの20品目)

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、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

● 義務ではないものの、表示が推奨されている20品目もあります(特定原材料に準ずるもの)。
*義務ではないので、表示されないこともあります。

Point

2 表示の対象は、あらかじめ容器包装されているもの、缶やビンに詰められた加工食品です。

・飲食店(レストラン、ファーストフード店など)、量り売りのお惣菜、店内で調理する(加熱も含む)お弁当やパンなどはアレルギー表示の対象外です。

Point

3 表示の義務はアレルゲンのタンパク質濃度を基準に定められています。

- ・表示義務があるのは加工食品中のアレルゲンのタンパク質濃度が数 $\mu\text{g/g}$ 以上のものに限られます。
- ・加工食品中のアレルゲン濃度が、表示義務濃度以下であっても、1食分を摂取すると症状が誘発されることがあります。

Point 4

代替表記、拡大表記についても理解しましょう。

たとえば、「卵」→「たまご」、「落花生」→「ピーナッツ」のように、異なった表記でも特定原材料と同一であることが理解できる場合には、別の名称で表記することが認められています。

代替表記：表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということが理解できる表記		拡大表記例：特定原材料名または代替表記を含んでいるため、これらを用いた食品であると理解できる表記例
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスマルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、乳糖、乳たんぱく、生乳、牛乳、濃縮乳、加糖れん乳、調製粉乳
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ
そば	ソバ	そばがき、そば粉
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム

Point 5

アレルゲンが一括表示されていたり、省略されていることがあります。

食品表示には、個々の原材料ごとにアレルゲンを表示する「個別表示」、アレルゲンをまとめて一括で表示する「一括表示」があります。ただし、個別表示と一括表示を併用することはできません。

「個別表示」の場合、同じアレルゲンが何度も出てくる場合は、省略が認められます。

●一括表示例(市販のお弁当)

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物(里芋、人参、ごぼう、その他)、焼酎、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬、付け合せ、調味料(アミノ酸等)/ph調整剤、グリシン、着色料(カラメル)、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸K) (一部に小麦、卵、大豆、牛肉を含む)
------	--

どの原材料に何のアレルゲンが含まれているかわかりません。

一括表示される場合は、含まれるアレルゲンがすべて列記されます。

●個別表示例(ポテトチップス)

【省略されない場合】

原材料名	ばれいしょ(国産)、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ(大豆・小麦を含む)、オニオンエキスパウダー、香味油(大豆・小麦を含む)、調味料(アミノ酸等)/香料(大豆・小麦・りんご由来)、パプリカ色素(大豆由来)、甘味料(ステビア)、酸味料、香辛料抽出物
------	--

青で示した大豆や小麦は、複数回出てくるため二度目以降は、省略されています。

【省略された場合】

原材料名	ばれいしょ(国産)、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ(小麦を含む)、オニオンエキスパウダー、香味油、調味料(アミノ酸等)/香料(りんご由来)、パプリカ色素、甘味料(ステビア)、酸味料、香辛料抽出物
------	---

表示が省略された場合、アレルゲンが含まれている原材料が複数あっても、確認することができません。

Point 6

注意喚起表示は認められています。

「同じ製造場所で〇〇を含む製品を生産しています」という注意喚起表示は認められていますが、義務ではありません。「〇〇が入っているかもしれませんが」という可能性表示は認められていません。

原因食物別の対応法



鶏卵

食品表示
ここに注意!

- 鶏卵を除去しても、他食品中の動物性・植物性タンパク質による栄養面での代替が容易です。

*肉や魚、牛乳、大豆製品などを食べましょう。

- 市販のクッキーやビスケット、ケーキミックスなどでも鶏卵を含まない製品があります。食品表示の確認をしましょう。
- 加熱により、アレルギー性は大きく低下します。ただし、調理条件によって低下の度合いが異なるので、注意が必要です。
- 鶏卵は、多くの加工食品に使われているので、アレルギー表示に注意してください。

卵 (Mサイズ) 1個分 (50g) の
タンパク質 (6g) の代替の目安

鶏肉	30g
豚肉	30g
牛肉	30g
魚	30g
絹ごし豆腐	120g
牛乳	180ml

- 卵殻カルシウム 卵の殻が原料です。高温処理されていない未焼成の卵殻カルシウムを含む食品には、表示義務濃度を少し上回る程度の卵タンパク質が検出されるため表示されます。ただし、多くの場合使用量が少なく、鶏卵アレルギーの方でも食べることができる程度の量なので、主治医に相談しましょう。
- レシチン (卵由来) 乳化剤です。レシチン (卵由来) と表示されている場合、卵黄が含まれているので、注意が必要です。レシチン (大豆由来) あるいはレシチンとのみ記載されている場合は、鶏卵は使用されていません。
- 魚卵、鶏肉 タンパク質の種類が異なるため、鶏卵アレルギーの原因にはなりません。



牛乳

食品表示
ここに注意!

- タンパク質源としての代替は容易ですが、**カルシウム源としての代替が必要です**。低年齢児では牛乳アレルギー除去調製粉乳(牛乳アレルギー用ミルク)による代替をします。→
- 加熱してもアレルギー性が低下しにくいいため、注意が必要です。
- 乳製品に関する加工食品のアレルギー表示は複雑です。正しく理解しておきましょう。

- **乳糖** 乳糖には牛乳タンパク質が混入しているため拡大表記に指定されており、食品表示欄に表示されます。ただし、乳糖の使用量が少ない場合には食べられることが多いので、主治医に相談しましょう。
- **ホエイ、カゼイン** 牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。ホエイパウダー、カゼインナトリウムなど表示にはいろいろありますが、「〇〇(乳由来)」と表示されます。
- **乳化剤** 「乳」という文字が入りますが、卵黄、大豆、牛脂などから作られているので、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
- **乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム** 「乳」という文字が入りますが、化学物質であり、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
- **乳酸菌** 菌の名前であり、牛乳成分ではないため、牛乳アレルギーの原因にはなりません。漬物などにも含まれていることがあります。ただし、「乳酸菌飲料」は乳製品で牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。
- **牛以外の動物の「乳」** 牛以外の動物の乳(山羊乳、めん羊乳など)は、アレルギー表示の対象外です。山羊乳は牛乳とタンパク質がよく似ている(交差抗原性が高い)といわれており、山羊乳を含む食品を食べると症状を起こすおそれがあるので、主治医に相談しましょう。

牛乳90ml(コップ1/2杯)中のカルシウム(100mg)の代替の目安

牛乳アレルギー用ミルク	180ml
木綿豆腐	83g (1/5-1/4丁)
桜えび(干)	5g
ししゃも(生干)	33g(1.5尾)
ひじき(乾物)	7.1g
小松菜(生)	60g



小麦

食品表示
ここに注意!

- しょう油中の小麦タンパク質は醸造の過程で分解されるため、ほとんどの場合、安全に使えます。
- 小麦アレルギー患者は主食を米飯にすることで栄養面での代替ができます。
また、小麦の代わりに、米粉や雑穀を使っためんやパンも使えます。

*米粉パンは小麦グルテンを使っている製品が多いので、アレルギー表示に注意しましょう(下記参照)。

- しょう油、みそ、酢 製品に残存している小麦タンパク質が微量であるため、多くの小麦アレルギーの方が食べられます。特に大豆、小麦、塩のみを原材料とするしょう油中には小麦タンパク質であるグリアジン検出されません。これらの調味料が使用できれば、生活の質は大きく向上するので、主治医に相談しましょう。
- グルテン 小麦のタンパク質が含まれており、注意が必要です。米粉パンなどに使用されることがあります。グルテン(小麦由来)などと表示されます。
- 麦芽糖 主にとうもろこしでん粉が原料であるため、小麦アレルギーの原因にはなりません。小麦からつくられる麦芽糖は「麦芽糖(小麦を含む)」などと表示されます。
- 小麦以外の麦類 小麦以外の麦類はアレルギー表示の対象外です。小麦アレルギーの方は他の麦類(大麦、ライ麦、えん麦、はと麦など)や製品(麦ご飯等)と交差抗原性があるために、食べると症状を起こす可能性があります。麦茶は飲めることが多いですが、麦ご飯では症状を起こすことがあるので、主治医に相談しましょう。