

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食物アレルギーとは？
- ②どんな症状がでるの？
- ③アレルギー症状が出たときは？



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」から引用

①食物アレルギーとは？

年齢分布



20歳以上は10歳区切りで表示

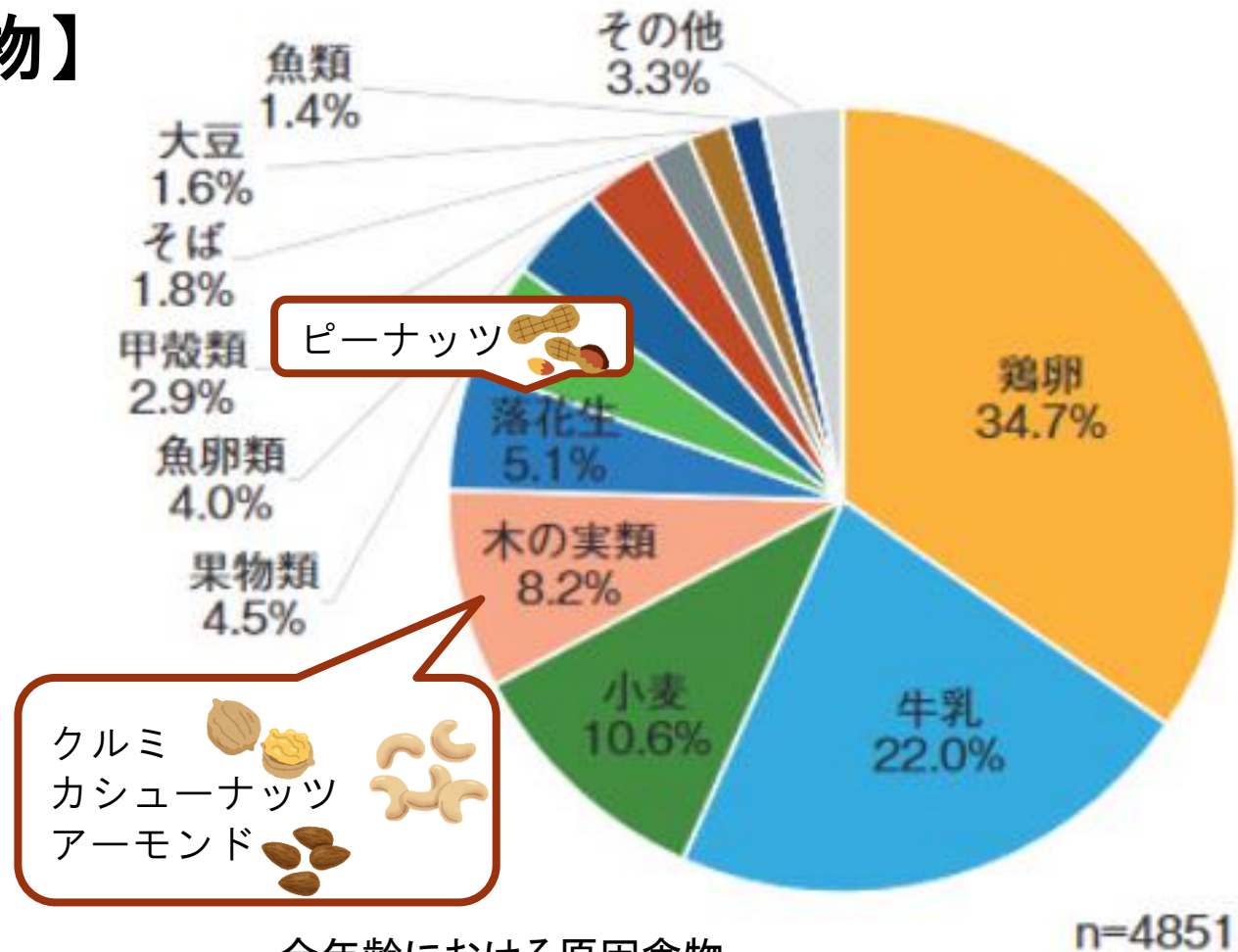
出典: 今井 孝成, アレルギー2020;69;701-5 から引用

①食物アレルギーとは？

食物アレルギーの原因食物

【3大原因食物】

1. 鶏卵
2. 牛乳
3. 小麦



全年齢における原因食物

出典：今井 孝成, アレルギー2020;69;701-5 から引用

①食物アレルギーとは？

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！

①食物アレルギーとは？

◆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

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。

③アレルギー症状がでたときは？

症状をチェック 5分以内に 緊急性が高い症状からチェック

	緊急性が高いアレルギー症状		
全身の症状	☐ ぐったり ☐ 意識もうろう ☐ 尿や便を漏らす ☐ 脈が触れにくいまたは不規則 ☐ 唇や爪が青白い		
呼吸器の症状	☐ のどや胸がしめ付けられる ☐ 声がかすれる ☐ 犬が吠えるような咳 ☐ 息がしにくい ☐ 持続する強い咳き込み ☐ ゼーゼーする呼吸	☐ 数回の軽い咳	
消化器の症状	☐ 持続する強い(がまんできない)お腹の痛み ☐ 繰り返し吐き続ける	☐ 中等度のお腹の痛み ☐ 1~2回のおう吐 ☐ 1~2回の下痢	☐ 軽い(がまんできる)お腹の痛み ☐ 吐き気
目・口・鼻・顔面の症状	☐ 顔全体の腫れ ☐ まぶたの腫れ		
皮膚の症状	☐ 強いかゆみ ☐ 全身に広がるじんま疹 ☐ 全身が真っ赤		
	上記の症状が1つでも当てはまる場合 1つでも当てはまる場合 1つでも当てはまる場合		
①ただちにエピペン®を使用する ②救急車を要請する(119番) ③その場で安静を保つ ④その場で救急隊を待つ ⑤可能なら内服薬を飲ませる () ただちに救急車で医療機関へ搬送			
①内服薬を飲ませ、エピペン®を準備 () ②速やかに医療機関を受診 (救急車の要請も考慮) () ③医療機関に到着するまで少なくとも5分ごとに症状の変化を観察。 ☐ の症状が1つでも当てはまる場合、エピペン®を使用 速やかに医療機関を受診			
①内服薬を飲ませる () () ②少なくとも1時間は、5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診 () 安静にし 注意深く経過観察			

★症状が出現したときに使用する治療薬を主治医に相談し、
処方してもらうとともに、症状の緊急度に応じた対応法を覚えておきましょう

症状が出現した場合に使用される治療薬			
薬（一般名）	（商品名）	作用	効果が表れるまでの時間
アドレナリン自己注射	エピペン 	アナフィラキシーの全ての症状を和らげる	速やか
抗ヒスタミン薬（内服）	ザイザル・アレロック・アレグラ・ジルテック・クラリチンなど 	皮膚のかゆみや蕁麻疹を抑える	30分～1時間
気管支拡張薬（内服・吸入）	メプチン 	気管支を広げて、咳やぜん鳴を抑える	吸入：速やか 内服：30分以上

もしも、ペン持ちした場合
エピペン®を打つ人の親指
に誤注射する可能性あり

衣服の上から
打つことができるが、
ポケットに物が入っていない
かは要確認！

エピペン®の使い方

それぞれの動作を
声に出し、
確認しながら行う！

介助者がいる場合



●介助者は、子供の**太ももの付け根と膝を**
しっかり押さえ、動かないように固定する
※ここを押さえることで、動かないようにしっかり固定できるだけでなく、押さえている手を、打つ場所の目印にできる。

注射する部位

- 衣類の上から、打つことができる
- 太ももの外側の筋肉に注射する
(真ん中(A)よりも外側で、かつ太ももの付け根と膝の間の部分)



あおむけの場合

座位の場合

①ケースから取り出す

ケースのカバーキャップを開けエピペン®を取り出す



⚡トレーナーではなく、
本物であることを確認

②しっかり握る

オレンジ色のニードルカバーを下に向け、利き手で持つ
“グー”で握る！



③安全キャップを外す

青い安全キャップを外す



④太ももに注射する

太ももの外側に、エピペン®の先端(オレンジ色の部分)を軽くあて、“カチッ”と音がするまで強く押しあて
そのまま5つ数える
注射した後すぐに抜かない！
押しつけたまま5つ数える！



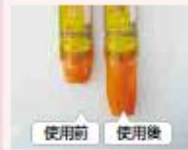
⚡投与部分に重なる
ポケットの中を確認

⚡投与前に必ず子ども
に声をかける

⚡軽く押しあてた状態
から、押しつける

⑤確認する

エピペン®を太ももから離しオレンジ色のニードル
カバーが伸びているか確認する
伸びていない場合は「④に戻る」



使用前 使用後

⑥マッサージする

打った部位を10秒間、マッサージする

※薬が速やかに吸収され、速く効果が現れるようにするため。

