

6 こんな時どうする？ ～食物アレルギー～

食物を摂取することにより、皮膚や呼吸器、消化器あるいは全身の症状が出るアレルギー反応のことです。じんま疹（蚊に刺されたときのように皮膚が盛り上がりたり赤くなったり痒（かゆ）くなる症状）が最も多くみられます。症状は軽いものからアナフィラキシーショックのような生命に関わるほどの重症なものまであります。

今まで食べて症状が出たものはうっかり食べないように注意しましょう。食物アレルギーの症状としては最初に、じんま疹がもっとも多くみられます。

食物アレルギーによるじんま疹は摂取後30分以内にあらわれることが多いですが、2～3時間後に出てくるときもあります。しかし、じんま疹が出たからといって原因がすべて食物によるものとは限りません。原因がはっきりしないときはかかりつけ医に相談してください。

医療機関救急受診のポイント

（救急外来を受診しましょう）

▶ 食物によるアレルギー症状がみられた場合

じんま疹などの症状のみであり元気なときは様子をみます。咳き込みや呼吸困難（肩で息をしたり息がゼーゼーヒューヒューという音がする）がみられるようになり、元気がなくグッタリしたときは、原因が判明しているかどうかにかかわらず、ただちに医療機関を受診してください。

▶ 今までにじんま疹などの皮膚症状に加えて咳き込みや息がゼーゼーヒューヒュー鳴っていたり元気がなくなったりグッタリしたことのある場合

アレルギーの原因食物を誤って食べてしまったときはただちに医療機関を受診してください。

家庭での対処方法のポイント（Q & A）

Q 1 今まで食物アレルギーと診断されていますが？

うっかり食べてしまった場合の対処法について、かかりつけ医と話し合っておいてください。また、幼稚園や保育所、学校に通っている場合は、お子さんの食物アレルギーについて担任に伝えておきましょう。医師による診断書も提出しておいたほうが良いでしょう。

Q 2 初めてじんま疹が出た場合はどうしたら良いですか？

じんま疹がどんどん広がってくる場合や、30分間様子をみてもよくなってこないとき、あるいは息苦しくなってきたり元気がなくなってくる場合は、直ぐに医療機関を受診してください。元気よくしていて、広がってくる気配がなければ様子をみます。

**Q 3 牛乳や卵のアレルギーといわれていますが、
どのようなことに気をつければいいですか？**

調理をしたり食事をする場合はどのようなものが含まれているか確認するように心がけてください。市販されている多くの食品には、牛乳や卵が含まれています。市販されている食品のパッケージには、含まれている材料のうち指定されたものが表示されています。内容をよく確かめてから購入しましょう。他の食物によるアレルギーの場合も同様です。何が入っているかわからないような食物はお子さんに与えないようにしましょう。

