

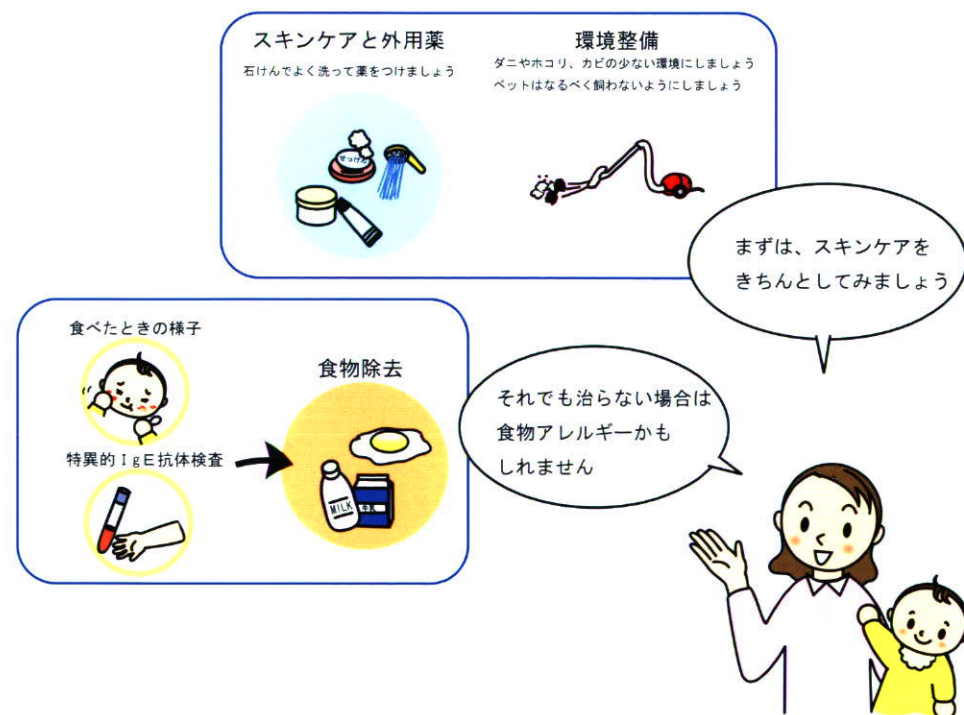
乳児のアトピー性皮膚炎と食物アレルギー

赤ちゃんのアトピー性皮膚炎の中には食物アレルギーを併発していることも多くあります。生後 1 ヶ月から 2 ヶ月の間に顔や頭に慢性の湿疹が続き、なかなか良くならない場合や、スキンケアと外用薬療法をしても良くならない場合は食物アレルギーが関わっている可能性があります。

いま行っているスキンケアを見直してみて、もう少し念入りに**スキンケア**（石けんで洗う、保湿剤を充分量ぬる）・**環境整備**（ダニやホコリ、カビの少ない環境にする・じゅうたんをフローリングにする・ペットは飼わないようにするなど）をした上で、外用療法（適切なステロイド軟膏などをぬる）を行って様子をみましょう。

それでも治らない場合は食物アレルギーが関係している場合があるかもしれません。血液検査や皮膚テストや食べたときの様子から食べ物が原因であると分かった場合に食物を除去して様子をみていきます。（P6 を御参照ください）

スキンケア、外用薬治療、環境整備に加えて食物の影響についても医師と相談しましょう。

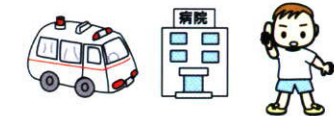
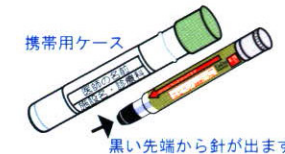


エピペン®の使い方

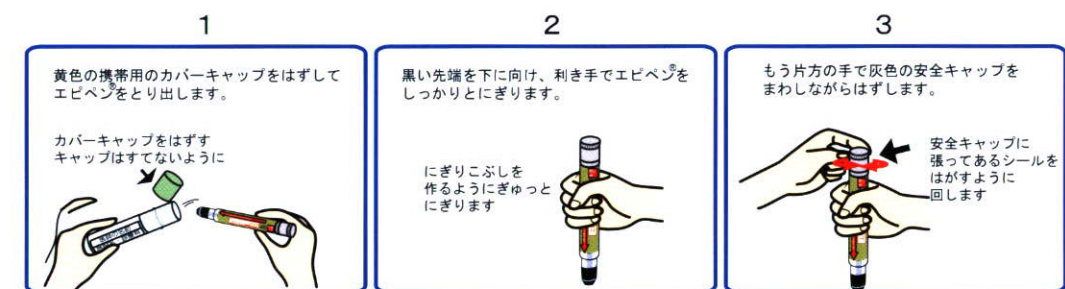
アナフィラキシーショック症状もしくはそれを起こす可能性がある場合は早い対応が必要です。エピペン®（エピネフリン）の処方を受けている場合は、速やかに注射をして、すぐに救急車を呼び医療機関を受診します。学校で保管してもらえる場合は、先生や養護の先生と保管場所や対応方法を相談しておきましょう。（P16 の情報ネットのホームページをご参照ください）

エピペン®（エピネフリン）はアナフィラキシーの症状をやわらげる自己注射です

注射をした後すぐに救急車を呼ぶなどして急いで救急病院へ連れて行きます
医師にはエピペン®を使ったことを伝えます



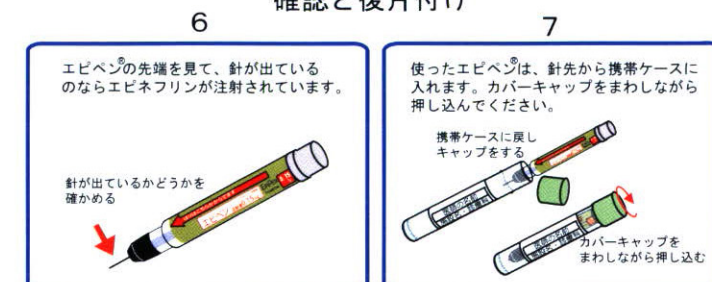
エピペン®を準備する



エピペン®の打ち方



確認と後片付け



情報ネット

食物アレルギーの最新の情報については下記のホームページ上で見る事が出来ます。
ご利用下さい。

学術団体・官公庁

- 社団法人日本アレルギー学会
学会の専門医が検索できる
<http://www.jsaweb.jp/>

- 日本小児アレルギー学会
医療者向けですが、患者にも役立つ情報がたくさんある
<http://www.iscb.net/JSPACI/>

- 財団法人日本アレルギー協会
医療者向けと患者向けに分かれている ダウンロードして活用できる情報がある
<http://www.jaanet.org/>

- 食物アレルギー研究会
<http://foodallergy.jp/>

- リウマチ／アレルギー情報センター
アレルギー全般／医療者からの相談箱／一般向けQ&A
<http://www.allergy.go.jp/>

- 医療と健康のシンポジウム
シンポジウムの案内と動画配信
(財) 日本予防医学協会・リウマチ・アレルギーシンポジウムチームによる
「小児アレルギー疾患Q&A: アトピー性皮膚炎」のページでは30項目以上の質問に動画で回答
<http://www.sympto.jp/index.html>

- 独立行政法人環境再生保全機構
主に喘息(食物アレルギーもあり)／無料のパンフレット
<http://www.erca.go.jp/>

- アナフィラキシー対策フォーラム
アナフィラキシーに関する知識やアナフィラキシー医療機関リスト情報がある
<http://www.anaphylaxis.jp/forum/checksheet.html>

- 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>
● 厚労省「リウマチ・アレルギー情報」
専門医情報やガイドライン情報、アレルギー相談研修医教材などがある
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/index.html>

- 厚労省「食品の表示に関する情報提供」
パンフレット「加工食品に含まれるアレルギー表示(患者・消費者向け)」などを
ダウンロードができる
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hyouji/index.html>

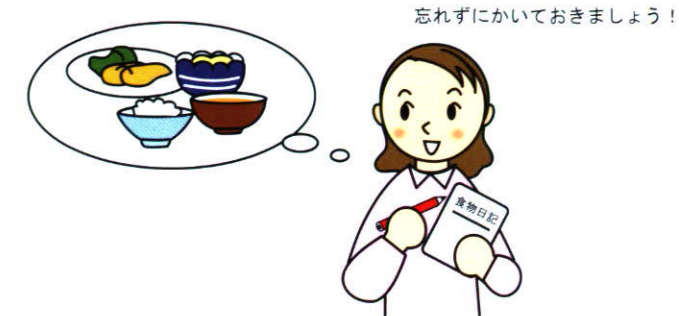
- 文部科学省
<http://www.mext.go.jp/>

患者会・患者支援団体

- 特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット アラジーポット
親の会／アレルギー全般／社会特に教育機関でのアレルギーの理解に向けて活動
入園入学マニュアルなど学校でのアレルギーの説明に役立つ情報が無料でダウン
ロードできる
<http://www.allergypot.net/>

- アレルギーを考える母の会
アレルギー疾患に孤立して悩み苦しむどなたにでも、共感と励ましを送り、
ガイドラインや専門医などの情報提供をするピアサポート。会費制会員制なし。
かながわ県民センター 15 F 相談室1 第4火曜日10:00～12:30
Tel: 045-312-1121 (内 3501) Fax (随時): 045-312-6307

食物日記の記入例



食物日記

H19年10月23日 火曜日 天気 晴れ

	食べたもの	調味料など	体調 (風邪を引いているなど)
5:00			
6:00			
7:00	朝ごはん ごはん みそ汁(かぼちゃ、たまねぎ) サラダ(とうふ、トマト) 焼き魚(塩サケ)	米 みそ(大豆) だし(コンブ、かつお) ドレッシング (ゴマ、サラダ油、酢、しょう油)	昨日から鼻水が出ている
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00	お昼ごはん やきそば(めん、豚肉、キャベツ、 もやし、ピーマン)	ソース 青のり	
13:00			
14:00			
15:00	おやつ おせんべい(市販品) 麦茶(麦)		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	夕ごはん ごはん 肉じゃが(豚肉、さといも、たまねぎ、 ニンジン、ごぼう、しらたき、 グリーンピース) なすの油いため(なす、ピーマン、豚肉) サラダ(キャベツ、きゅうり、コーン)	米 しょう油、さとう、みりん サラダ油、塩、こしょう 塩、こしょう、マヨネーズ(市販)	
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

調味料も忘れずに
書きましょう

献立のヒント!
大豆のアレルギーのある方は
麦のお味噌や大豆を使わない
しょう油にしましょう

園や学校に行っ
ているときは
給食のメニューを
書きましょう
献立のヒント!

小麦のアレルギーのある方は
麦茶ではなく、
牛乳やジュース、水などに

献立のヒント!
牛乳のアレルギーのある方は
カルシウムを補完するために
小魚や海藻を献立に
いれましょう

○○おせんべい

名 称	米菓子
原材料名	米(うるち米、もち米)、植 物油脂、でん粉、砂糖、蛋白 分解物(大豆を含む)、食塩、 調味料(アミノ酸)、植物レシ チン(大豆由来)
内容量	100g
賞味期限	枠外上部に記載
保存方法	直射日光を・高温多湿を避け、 常温で保存してください。
製造社	○△株式会社

食品表示の部分を
切り取って貼ると
参考になります

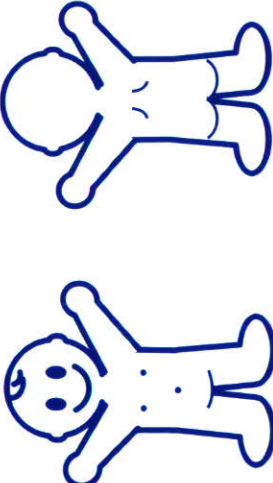
献立のヒント!
卵を使っていない
マヨネーズもあります

・どんな症状か・どこに出たかを かきましよう

かゆがったり
赤くなったところ、
お腹が痛くなったなどを
書き込みます

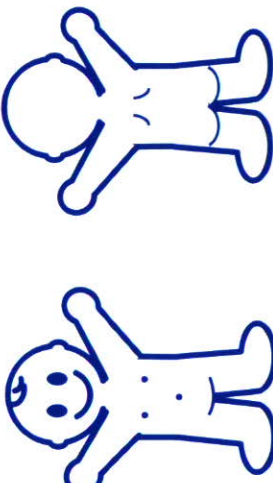
食物日記

年 月 日 曜日 天気

	食べたもの	調味料など	体調 (風邪を引いているなど)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
・どんな症状か・どこに出たかを かきましよう			

食物日記

年 月 日 曜日 天気

	食べたもの	調味料など	体調 (風邪を引いているなど)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
・どんな症状か・どこに出たかを かきましよう			

セルフケアナビ食物アレルギー

平成20年2月発行

発 行 厚生労働科学研究

印 刷 株式会社 協和企画

II. 研究成果の刊行に関する一覧表

研究成果の刊行に関する一覧表

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
秋山一男、上田暢男、堀場通明、松井猛彦	座談会「喘息死ゼロを目指して」	呼吸	26	9-22	2007
秋山一男	特集 アレルギー対策 ー花粉症・食物アレルギー・アトピー等への対応 アレルギーの克服に向けた最近の研究成果と今後の展望	公衆衛生	72	180-183	2008

