

園・学校・施設	47
1、食物アレルギー知識不足による事例	47
食物アレルギーのことを知らないスタッフが起こした事例（事例 75, 76）	
2、情報共有不足による事例	47
スタッフ間での情報共有が不十分であった事例（事例 77, 78）	
スタッフと家族の情報共有の不足による事例（事例 79, 80）	
給食センターと施設間の情報交換が不足すると（事例 81）	
3、食事（給食・おやつ）メニューや食事中におきた事例	50
献立の確認は複数のひとが行ったほうがよい	
給食の献立（メニュー）に関する事故；メニュー誤りや事前チェック誤り（事例 82-84）	
食事中的観察を怠ると	
友達との給食・おやつに関する事故：触れる、食べる、子ども同士での交換（事例 85）	
代替食のお代わりがある場合、スタッフ全員が簡単に区別できるように（事例 86）	
共通編の1アレルギー量や2アレルギーに記載した事例も参照してください	
4、給食以外の学習活動の事例 給食やおやつの時間以外でも食物アレルギーが起こります	52
自由遊び時間に、アレルギーをひき起こしました（事例 87）	
お泊まり保育での事例です（事例 88）	
調理実習中に...（事例 89）	
まとめ 園、学校、託児所	55
外食（ホテル・レストラン）	57
1、利用する側の事前の確認不足	57
注文する前にアレルギーが入っているか確認しましょう（事例 90-93）	
2、食事を提供する側の問題	59
スタッフの食物アレルギーに関する知識不足（事例 94, 95）	
微量でも症状が誘発されるケースがあります（事例 96, 97）（共通編の記載を参照）	
スタッフ間での情報共有不足（事例 98, 99）	
まとめ 外食（ホテル・レストラン）	63
課外活動（塾、祭り、キャンプ）	64
以下、学校生活で食事と無関係と思われるところでもアクシデントが起こりえます	
1、学習塾（事例 100, 101）	64
2、お祭り（事例 102）	64
3、キャンプ（事例 103, 104）	65
まとめ キャンプ対策	67

旅行	69
機内食に関する食事について (事例 105, 106)	
まとめ 海外旅行 (エピペン®の機内への持ち込みのための診断書)	69
震災時	72
災害時には類似した様々な問題が起きていました。こうした事例の中から代表的な症例を選び、他の症例との類似点をアレンジして事例として掲載させて頂きました。	
1、食品の入手が困難になる	72
販売店の食品在庫がなくなることに加え、交通機能マヒで支援物資が届きません (事例 106)	
また支援物資の中にはアレルギー対応食品は少ない	
2、誤食を起こしやすくなる	72
集団での共同生活を強いられ、除去食が作れない状況になります (事例 107)	
避難所生活では支給された食事の中から食べられそうなものを与えた (事例 108)	
3、いつもの薬が不足する	72
いつもの医療機関にかかれないので、手持ちの薬 (内服薬・軟膏) がなくなりました	
4、合併するアトピー性皮膚炎、喘息が悪化する	72
軽症の気管支喘息で日ごろは薬などいらな程度であったので薬は準備してありませんでした (事例 107)	
断水のため体を洗えず、アトピー性皮膚炎が悪化し、軟膏や悪化した際に飲む内服薬も底をついてしまった例も見られました	
5、お子さんの情報が周りの人に十分伝わりません	73
一時的に親と離れ離れになってしまい、お子様のアレルギー情報が分からなくなっている例がありました。	
また周りから理不尽な対応をされた家族もみられました (事例 108)	
まとめ 震災対策	74
A、アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報	75
B、食物アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報	76

各場面に共通する基礎知識

1、症状誘発するアレルゲン量に関する基礎知識

アレルギーを誘発するアレルゲンの量には個人差があります

事例 1

これくらいは大丈夫よ、きっと...

年齢・性別 : 1歳 女児

アレルゲン : 卵、牛乳

原因 : カステラ

症状 : 全身じんま疹

経過 : それまでに3回、卵の二次製品を食べて症状が出たことがあったため、園には食物アレルギーの話はしてありました。しかし、幼稚園のおやつ時間に先生が「これくらいは大丈夫よ」とカステラを少量食べさせたとのことでした。5分くらいで、全身じんま疹がみられ、抗ヒスタミン薬の内服をしてから病院を受診しました。

解説 : 誘発する摂取量は、個人個人によって全く異なります。

対策 : 自己判断で安全に摂取できる量を決めることは避けましょう。医師に相談して下さい。

ごくわずかな量で症状を起こす子もいます

事例 2

コップに残っていたミルクで大変なことが...

年齢・性別 : 5歳 女児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 牛乳

症状 : じんま疹

経過 : 園のおやつ時に、他の子供が牛乳を入れて飲んだコップを洗ってから、うちの子のためにお茶を入れてくれたのですが、飲んだ後にじんま疹が出ました。手持ちの抗ヒスタミン薬の内服で落ちつきました。

解説 : コップに牛乳が残っていたためと思います。園の先生が極少量のミルクでもトラブルが起きることを十分認識しておらず、洗浄が不十分であったためと考えられます。

対策 : 間違っても飲まないようにするために、食物アレルギー児には専用の食器を使うこと。

事例 3

卵抜きで調理していたのに...

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : てんぷらの衣についた卵

症状 : アナフィラキシー
経過 : いつも除去食を出してくれるホテルで、てんぷらを食べた時にじんま疹、腹痛、冷汗が出てぐったりしました。すぐ手持ちのステロイド薬を飲ませ、病院を受診した時には症状は落ち着いていました。その後、ホテルに確認したところてんぷらの衣に卵が混ざったおそれがあることを知りました。

解説 : 卵抜きで料理はされていたのですが、うっかり他の料理で使用した調理箸を使用したため、てんぷらの衣に微量の卵が混入したものと考えられます。

対策 : このようなごくわずかな量でもアレルギーを起こす患者さんがいます。ごく微量のアレルゲンで症状を惹起するかどうか知っておくことは役に立ちます。特に微量でアナフィラキシーのような重篤な症状を起こしたことがある患者さんは注意が必要です。

事例 4

卵の調理した鍋を洗わずに...

年齢・性別 : 2歳 女児

アレルゲン : 卵

原因 : 調理器具に残っていた卵

症状 : アナフィラキシー

経過 : 旅行先で、皆と別料理を頼んであったにもかかわらず、食事中にショック症状を起こしました。直ちに救急車で病院へ行き治療を受けました。あとで、確認したところ、卵料理をした鍋を十分洗わずに使用していたことがわかりました。

解説 : 卵を使用した調理器具に残った極少量の卵でも重篤なアレルギー症状を起こす症例もいます。

対策 : 同上

事例 5

ジュースのノズルから牛乳が...

年齢・性別 : 3歳 男児

アレルゲン : 牛乳

原因 : ジュースに混入した微量のミルク

症状 : じんま疹

経過 : 注入口が共通タイプの自動販売機で、ジュースを買って飲んでいたら、口の周囲からじんま疹が出てきました。慌てて緊急時用の抗ヒスタミン薬を飲ませました。

解説 : ノズルが共通タイプの自動販売機では、前に購入されたコーヒーのミルクがノズルに残っている場合があります。この例では、ノズルに残った微量のミルクがジュースに混じってしまったことで症状が出たと思われます。

対策 : ノズルが共通タイプの自販機は使わない

事例 6

触っただけなら大丈夫と思ったのに...

年齢・性別 : 3歳 男児

アレルゲン : チーズ

原因 : チーズの包装

症状 : じんま疹、咳、喘鳴、ぐったり

経過 : 祖父は孫にチーズのアレルギーがあることは知っていました。自分が食べようとしたチーズの包装を孫がむきたがったので、触るだけなら大丈夫と思いむかせたところ、その触った手を口にもって行ってしまいました。

解説 : 食物アレルギーにも程度の差があり、重症な場合は触った手を舐めるだけで症状が出る場合があります。

対策 : アレルゲンとなるものを子供に持たせない。

事例 7

スプーンが一緒だったただけなのに...

年齢・性別 : 7歳 男児

アレルゲン : 煮魚

原因 : 魚を煮たときに使ったスプーン

症状 : 発赤、かゆみ、じんま疹、下痢、目の充血

経過 : 家族の煮魚のおつゆをすくったスプーンを、軽く水洗いして魚アレルギーの子供に使わせたら、食事を食べた数分後から目のかゆみとじんま疹、その後下痢の症状が出ました。

解説 : 原因食材に触れた食器や調理器具でも、洗いが不十分で残っていると、アレルギー症状を起こすことがあります。

対策 : 最初から専用の調理器具や食器を用意しておきましょう。また、できるだけアレルギーの強い子供にあわせた献立を考え、家族みんなで同じものを食べるようにするのがよいでしょう。

事例 8

同じ袋に入っていただけなのに...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルゲン : ピーナッツ

症状 : 喘鳴、軽度チアノーゼ

経過 : 柿の種とピーナッツが一緒に入った袋から柿の種だけ食べたところ、突如、喘息のような症状(ゼーゼー・ヒューヒュー)と軽いチアノーゼが出てしまいました。

解説 : たとえピーナッツそのものを食べていなくても、粉末状で微量についているだけの量で、症状

が誘発される可能性があります。特にナッツ類はローストされるとアルゲン性が増すので、微量でも危険なので注意が必要です。

症例 9

入院中、本人は除去食を食べていたのに...

年齢・性別 : 4歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 卵豆腐

症状 : じんま疹、喘鳴、腹痛、嘔吐

経過 : 卵アレルギー児が肺炎の治療で入院をしていました。二人部屋で仲良しになった同室の児が朝食に出た卵豆腐を食べた後に風船で遊んでおり、その風船を貸してもらい同じように口にくわえて膨らませて遊んでいたところ、1時間ぐらいうると、顔面から全身にじんま疹が広がり、腹痛とともに嘔吐し、喘鳴が認められるようになりました。入院中だったので、すぐ医師の診察を受けて抗ヒスタミン薬が投与され、気管支拡張剤の吸入をおこない症状は改善しました。

解説 : 口の周りに残っていた卵豆腐が風船を介して、アレルギー児の口に入ったことで、誤食が起きたと考えられます。食物アレルギーのない同室の児まで、アレルギー制限食とするわけにはいきません。入院中であっても、個室でなければ、集団生活をおくっているのだから、アレルギー児が口にするものには、食物以外にも注意しなければならないことが、この事例でわかります。

対策 : この事例では、同室に、卵アレルギー児がおり、卵豆腐が朝食に出ていたので、医師、看護師、または付き添いの家族が、同室の児に食後、顔と口をしっかりと洗わせることで事故はおきませんでした。あらゆる状況において、食物アレルギー児に関わるすべての人が、情報を共有し、口に入るものはもちろん、吸入や接触でもアレルギー症状がおこることも認識して、不安を抱かせることのないよう配慮し、注意を怠らないことが誤食事故の防止に必要です。

その子の体調によって誘発量が若干変わることがもあります

事例 10

少しなら大丈夫と思って...

年齢・性別 : 2歳 男児

アレルゲン : じゃがいも

原因 : ポテトチップス

症状 : 顔面の発赤と浮腫

経過 : その日は体調が悪くあまり食欲がなかった。じゃがいもアレルギーはあったが、ポテトチップス5枚程度は食べて症状がなかったので、今回も5枚与えたところ、食べて15分後に顔面の発赤と浮腫が出現しました。

解説 : 前回食べられたポテトチップス5枚でアレルギー症状がでてしまいました。アレルギーを誘発する摂取量は患者の体調で変わることがあります。

対策 : この例のように体調が悪いとアレルギーが起きやすくなる場合があります。
下痢、運動、入浴、鎮痛解熱剤、生理などが食物アレルギーを誘発しやすくなる要因です。

2、アレルギー含有量やアレルギーの起きる原因

同種類の加工食品でもアレルギー含有量には差があります

事例 11

このパンは大丈夫と思ったら...

年齢・性別 : 5歳 女児

アレルギー : 卵

原因 : メロンパン

症状 : 口唇の腫れとじんま疹

経過 : 母親は「菓子パンくらいの鶏卵は大丈夫」と園に伝えていましたが、園のおやつにでたメロンパンで、口唇の腫れとじんま疹がでてきました

解説 : 母親は（少量の卵が使用してある）菓子パンは大丈夫だというつもりでいた。しかし提供されたメロンパンは、菓子パンであることには違いないが、通常の菓子パンに比し卵が増量してあることが問題だった。卵の含有量が多かったので症状が出た。

対策 : 菓子パンでも商品によって卵アレルギー含有量に差があることを知っておきましょう。

事例 12

原材料が同じで似ている食品だからと...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルギー : 小麦

原因 : そうめん

症状 : 顔面の発赤、咳

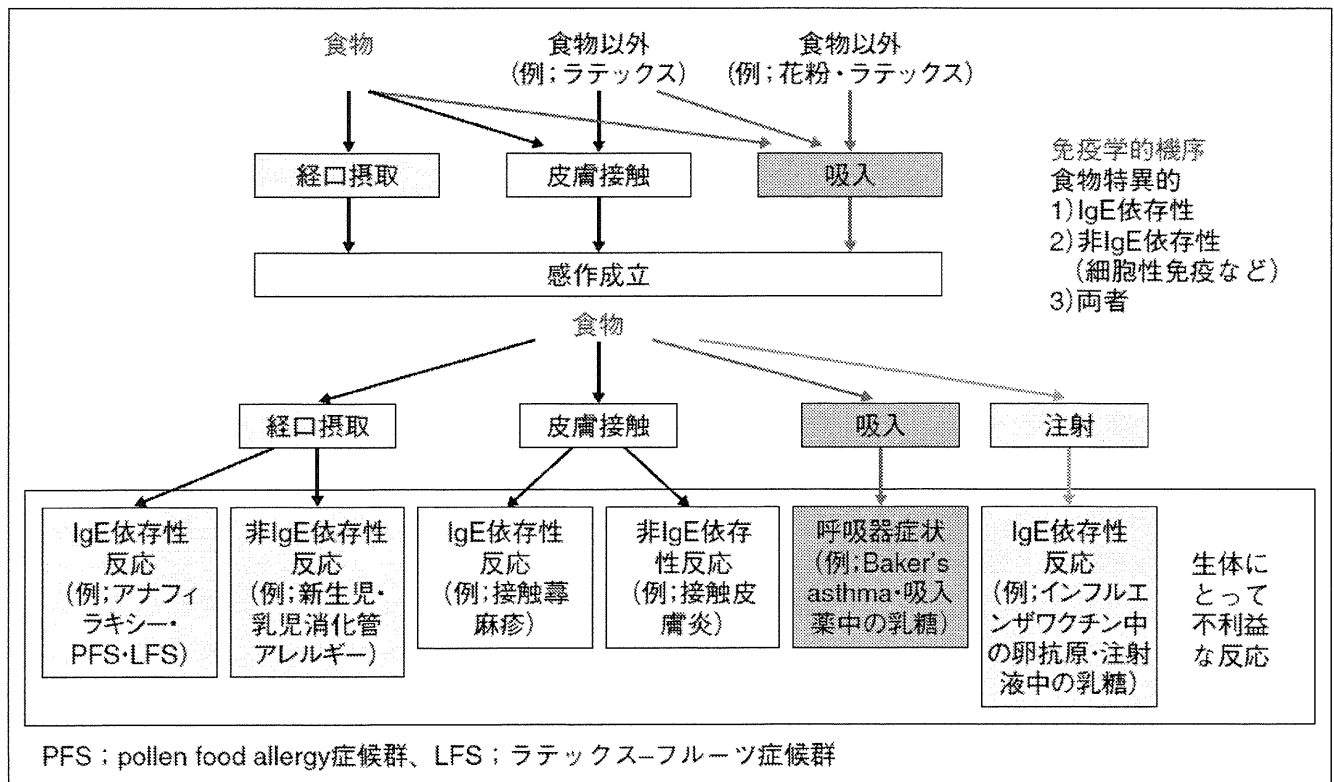
経過 : うどんを6本までは食べられるので、そうめんをあげてみることにしました。そうめんは細いので少し多めにあげてみたところ、食べてから20分ほどして顔面が赤くなり、咳込んでしまいました。40分ほどして症状は消失しました。後になって、そうめんは小麦タンパクの量が多いと知り、注意して与えなくてはならなかったと反省しました。

商品1個あたりに含まれる 卵タンパクの含有量	商品名
1,000 mg以上	メロンパン チョコチップメロンパン
100～1,000 mg	スイートブール ホワイトデニッシュショコラ マロン&マロン ミニスナックゴールド 薄皮クリームパン アップルパイ ナイススティック バターロール 薄皮チョコパン 高級つぶあん 薄皮ピーナッツパン
10～100 mg	コロネミルクチョコクリーム 薄皮つぶあんぱん 薄皮白あんぱん スナックスティック 黒糖入りテーブルロール レーズンバターロール シュガーロール カレーパン

解説 : 同じ原材料で作られていて、見た目が似たものでも、含まれるアレルゲンの量は異なります。
 対策 : 原因食物が少量しか食べられない場合、原因食物が含まれる類似の食品を安易に試食することは避けましょう。

食物アレルゲンは接触や吸入でも起こします

図：食物アレルギーの定義の説明です。これを見ると食物アレルギーの感作経路は食べるだけでなく吸入や接触でも起こり得ます。また、皮膚接触、吸入、注射によっても食物アレルギー症状が誘発される場合があります（図は食物アレルギー診療ガイドライン 2012 から引用）。



事例 13

紙袋に残っていた粉で喘息発作が...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 大豆

原因 : 紙袋に残っていた大豆の粉

症状 : 喘息発作

経過 : 幼稚園で、大きな紙袋を使い、紙の服を作って着るといふ工作のときに喘息が起きました。

解説 : この紙袋は、大豆を入れるのに使っていたことが後でわかり、大豆の粉じんを吸い込んだ為に喘息発作が起きたことがわかりました。

対策 : 使用済み紙袋の以前の使用内容を確認する。これ以外にも米、そば粉、小麦粉などを扱った後の物品は使用しない。

事例 14

小麦ねんどは、小麦なんだよ！

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルゲン : 小麦

原因 : 小麦粘土

症状 : じんま疹、結膜充血、眼瞼浮腫

経過 : 小麦アレルギーがあることは事前に園に伝えてあったのですが、小麦粘土の工作をしました。5分後に触った手からじんま疹が出現し、またその手で目をこすったため、結膜充血、眼瞼浮腫が起きました。抗ヒスタミン薬を飲ませ、手と目を洗い、ようやく落ち着きました。

解説 : 食物アレルギーでは、多くの患者で接触によるアレルギーを起こします。食べなければ大丈夫と思っていたため、このようなことが起きました。

対策 : 食物アレルギーは食べるだけでなく、皮膚や粘膜への接触でもアレルギー反応を起こします。特に目は出やすいので注意する。

事例 15

触った手で眼をこすってしまい...

年齢・性別 : 5歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : ゆで卵の殻についていたと思われる卵

症状 : 眼球結膜の腫れ

経過 : 保育園の行事で、ゆで卵にシールを貼った。自宅に帰ってきてから、卵に穴が開いていたために、そこに指を入れてしまい、その指で目をこすったら眼球結膜が腫れてしまった。

解説 : ゆで卵に触れた手で白眼をこすってアレルギー症状が出た。

対策 : 皮膚に触れても大丈夫でも、眼の中などの粘膜に触れるとアレルギー症状が出る場合があり、アレルゲンが手に触れた場合はしっかり手を洗う必要がある。卵アレルギー児のいる園では卵の殻を利用した工作は避ける。

事例 16

肌着の素材にアレルゲンが...

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルゲン : 牛乳

原因 : カゼイン繊維を含む肌着

症状 : 肌着の触れた部分にじんま疹

経過 : 生後3か月頃から湿疹がひどくなりアトピー性皮膚炎と診断を受けました。完全母乳栄養でミルクを与えたことはなかったのですが、1歳の時に行ったアレルギー検査では牛乳、カゼインと

もに反応が出ていました。これまでは問題なく着ることができた肌着を着せたところ、肌着が接触していた部分にじんま疹が出てしまいました。繊維の素材を見てみるとカゼイン繊維と記載してありました。

解説 : カゼイン繊維の成分が皮膚を刺激して症状が出た可能性があると考えられます。
対策 : 牛乳アレルギーの患者は使用を避ける。

事例 17

卵のついたトングを触って...

年齢・性別 : 4歳 女児

アレルゲン : 卵

原因食品 : レストランでの食事

症状 : 目の周りの発赤

経過 : レストランでの食事の時、ビュッフェ形式であり、自由にとることができた。トングなどを子供が触り、その手で目の周りを触ったことで症状が出た。洗顔などをして、しばらくすると症状は改善した。

解説 : トングに卵がついていた。

対策 : アレルゲンがついている可能性がある食器などをさわった後は、速やかに手を洗う習慣をつける。

3、アレルギー検査

血液検査で陽性と判断されたすべての食品を除去する必要はありません

事例 18

血液検査の結果で、除去、除去といわれ続けて、体重が...

年齢・性別 : 11ヵ月 男児

アレルゲン : 牛乳、鶏卵、小麦

症状 : アトピー性皮膚炎

経過 : 生後3ヵ月ごろよりアトピー性皮膚炎と診断されました。アレルギーの検査をした項目は全て陽性だったので、医師から離乳食は1歳ごろから開始するようにと指導を受け、その後は民間療法で治療をしていました。皮膚の症状はある程度落ち着いたのですが、10ヵ月健診のとき体重増加不良、発達遅延を指摘されてしまいました。

解説 : 過度の食物除去療法による発育障害です。乳児において食物除去療法を行う場合は、特に代わりになる食物を積極的に検索して、成長、発達に影響の無いように十分に配慮する必要があります。

対策 : 血液検査で特異的IgE検査が陽性であっても食べられる場合があります。またこれまで食べられていた食品に対する特異的IgE陽性だった場合は、やめる必要があるかないかを主治医に相

談してから決めてください。もし疑わしい食品のすべてが検査でIgE陽性であった場合は、専門医に相談して食べられる食物を探してもらいましょう。もし、食べられるものがすぐ見つからない場合でも、専門医の正しい指導を受け、ケースによっては食物アレルギーの知識のある栄養士による栄養管理も必要です。母子手帳などにある成長曲線をつけて、発育の経過をきちんとみていくことは大変重要です。

また、食物アレルギーがある乳児でも離乳食の開始を遅らせる必要はありません。生後5～6か月頃が適切です。安全に食べることができる食品で栄養を確保して離乳食を進めていって下さい。

血液検査の値の低い食品の安全性が高いとは限りません

事例 19

うどんならいいかなと思い、試してみたら...

年齢・性別 : 2歳 女児

アレルゲン : 小麦

原因 : うどん

症状 : じんま疹

経過 : アトピー性皮膚炎で血液検査をしてもらい、卵、牛乳、大豆、米、小麦の特異的IgE抗体が陽性と判明し、低アレルゲン米と野菜のみの離乳食しか食べていませんでした。2歳の時、小麦の数値が一番低かったため、小麦から試してみようと思い、自宅で、うどんを食べさせたところ、じんま疹がでてしまいました。幸いにも、自宅で観察のみにて落ちつきました。

解説 : 数値が低ければ安全と思い、家族の判断だけで自宅で試してみたために、症状が出てしまいました。

対策 : アレルギー検査でIgEの数値が一番低い食品が、一番症状が出ないという認識は誤りです。負荷試験を行う時期については、必ず主治医またはアレルギー専門医とご相談ください。

4、学童期以降に発症することが多い食物アレルギーの特殊型

花粉症を合併する患者にみられることが多い果物や野菜の口腔アレルギー症候群

事例 20

いつも食べていたフルーツなのに...

年齢・性別 : 18歳 女性

アレルゲン : トマト

原因 : トマト

症状 : 口唇の刺激感、のどの痛み、

経過 : トマトを口にしたら、いつもとちがって、のどに少し違和感がありました。気にせず何個も食べ続けたら、のどがピリピリして呼吸しづらくなりました。後日、プリック・プリックテストでトマトにアレルギーがあることが証明されました。

解説 : 口腔アレルギー症候群 (Oral Allergy Syndrome : OAS) とよばれる食物アレルギーの特殊型

です。高学年の児童から成人の方に発症します。原因は果物や野菜であることが多いです。口やのどの症状だけで終わってしまうものが大部分ですが、一度に大量に摂取すると全身症状をきたす場合があります。

対策 : 花粉症があり果物を食べたときに口の中に違和感を生じたら、OASかもしれません。病院へ行って調べてもらいましょう。

事例 21

味噌、醤油、豆腐は食べていたのに...

年齢・性別 : 39歳 女性

アレルゲン : 大豆

原因 : 大豆乳

症状 : 口腔違和感、嘔吐、じんま疹

経過 : 味噌、醤油、豆腐などの大豆食品はふつうに摂取していましたが、高濃度大豆乳を飲んだところ、口腔違和感があり、その直後に全身にじんま疹が広がりました。

解説 : シラカンバ花粉症の主要抗原の一部が大豆の抗原と交差をおこし口腔アレルギー症候群(OAS)を起こすことがあります。通常OASの症状は軽いのですが、この例のように全身症状をきたす場合もあります。原因はまだよくわかっていませんが、特に花粉症が重症であるほど症状は強い傾向があります。

対策 : 健康食品ブームで最近よく売られている大豆乳での事例です。花粉症(シラカンバ花粉)がある場合、大豆乳を摂取する場合は少量摂取してみて、安全であれば徐々に増量してください。

運動で悪化するまたは運動後に誘発される食物アレルギー

事例 22

これまで小麦は大丈夫だったのに、どうして...

年齢・性別 : 12歳 男児

アレルゲン : 小麦

症状 : アナフィラキシー

経過 : これまで小麦は普通に食べていました。しかし、学校給食の後、授業でサッカーをしていたら、突然、顔面、頸部、躯幹にじんま疹が出現し、意識を失って病院へ連れて行かれました。

解説 : 今回の事例は食物依存性運動誘発アナフィラキシーです。給食で食べたスパゲティーが原因となり、その後サッカーをしたため症状が出現しました。

対策 : まず原因を確認しておくことが重要。原因がわかれば運動前に該当食品を避けるか、該当食品を食べた後約2時間運動を避けます。原因がわからなければ、給食後2時間は運動を避けることです。

事例 23

いったん軽快したはずの牛乳アレルギーが...

年齢・性別 : 14 歳 男子

アレルゲン : 牛乳

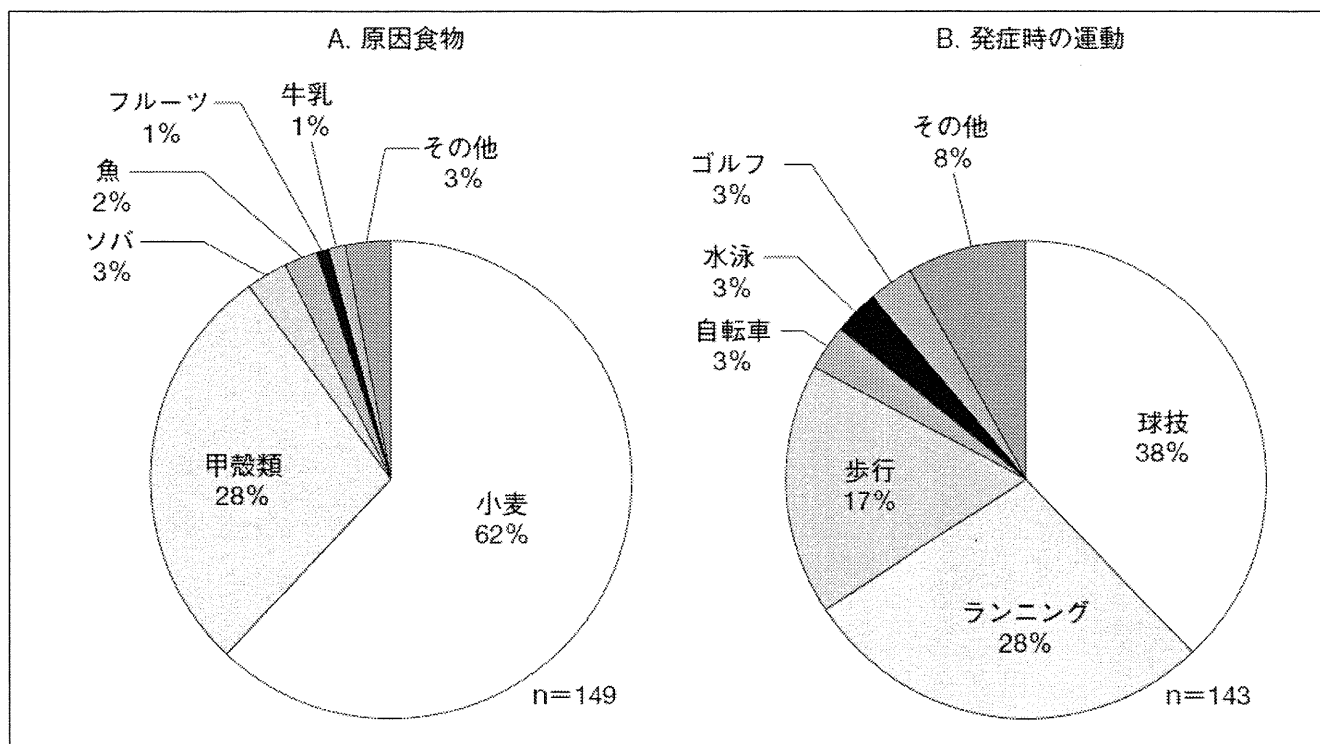
原因食品 : パン

症状 : 顔面の発赤

経過 : 幼少期に牛乳アレルギーがあり除去していたが 5 歳の時点で、経口負荷試験により陰性と確認され、その後牛乳を摂取しても問題はなかった。しかし、14 歳になり牛乳が混ざっているパンを摂取、1 時間後に野球部で練習をしていたら、顔面が真っ赤になった。手持ちの抗ヒスタミン薬を内服し、静かに横になっていたら症状は改善した。

解説 : 特定の食物摂取後に運動をする事でアレルギー症状が誘発される、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」とよばれる食物アレルギーのひとつです。

対策 : 運動前には原因食物を食べない、または原因食物をたべた後は運動を控える。



図：我が国で報告された食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因食品と発症時の運動の割合（食物アレルギー診療ガイドライン 2012 から引用）

5、治療

母乳を介する食物アレルギーの治療で気をつけることは

事例 24

母乳栄養はアレルギーを起こさないって聞いていたのに...

年齢・性別 : 3ヵ月 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 母乳中の卵アレルゲン

症状 : アトピー性皮膚炎

経過 : 生後すぐより顔面に湿疹、2ヵ月のときアトピー性皮膚炎と診断され、スキンケアとステロイド外用薬で治療していました。母乳栄養にアレルギーはないといわれて食事制限せずに母乳栄養を続けていましたが、湿疹は徐々に悪化してきたため、アレルギー専門医で血液検査を行いました。卵白が原因アレルゲンとわかり、母親が卵製品の摂取を制限したところ、アトピー性皮膚炎が軽快していきました。

解説 : 乳児のアトピー性皮膚炎には食物アレルギーが関与しているものがあります。このような事例の場合、母親の食事から鶏卵とその加工品を除去して乳児の症状が改善するのを見る除去試験と、母親に5~7日間毎日卵1個くらい食べてもらい、授乳後の乳児の症状の変化を観察する、いわゆる経母乳食物負荷試験で、母乳中に分泌されるアレルゲンが原因となっているかどうかを調べる必要があります。この症例では母親の母乳中のアレルゲンが疑われました。母親に対して卵の除去を行い症状が軽快し、その後、経母乳負荷試験によって症状が再燃したため診断が確定しました。

対策 : 母乳栄養児の中には、この症例のように母親への食物除去により症状が改善する場合があります。母親への制限食が必要な場合でも、その期間は短期間でよいことが多いので主治医やアレルギー専門医に相談してください。

牛乳アレルギーには、アレルギー用ミルクを使用してください

事例 25

粉ミルクを自宅で飲ませたら...

年齢・性別 : 10ヵ月 男児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 乳糖のみを除いたミルク

症状 : 喘鳴、じんま疹

経過 : アトピー性皮膚炎があり、卵、牛乳アレルギーと診断されました。10ヵ月まで母乳で育ててきましたが、母乳を中止して、ミルクに変更してみようと思いミルクを買ってきました。乳糖のみ除いたミルクを初めて自宅で飲ませたところ、喘鳴、顔の浮腫、じんま疹がみられ救急車で病院へ行き、入院となりました。

解説 : 乳糖のみを除いたミルクには牛乳成分が含まれています。

対策 : ミルクアレルギーには、アレルギー用ミルクを使用してください。

表：市販されているアレルギー用ミルク（食物アレルギー診療ガイドライン2012から引用）

商品名		ニューMA-1 (森永乳業)	ベプディエット (ビーンスターク・ スノー)	MA-mi (森永乳業)	ミルフィーHP (株式会社明治)	エレメンタル フォーミュラ (株式会社明治)
タンパク質 窒素源	カゼイン分解物	○	○	○		精製結晶 L-アミノ酸
	乳清分解物			○	○	
分子量	平均分子量	約300	800	約500	800~1,000	
	最大分子量	1,000	1,500	2,000	3,500	
乳糖		(-)	(-)	(±)	(-)	(-)
ビタミンK配合		○	○	○	○	○
タウリン強化配合		○	○	○	○	○
銅・亜鉛強化配合		○	○	○	○	○
標準調乳濃度		15%	14%	14%	14.5%	17%
風味		独特の風味	独特の風味	良好	良好	独特の風味

治る年齢には個人差があります

事例 26

「1歳半頃になると食べられるようになる。」と言われて...

年齢・性別 : 2歳 男児

アレルゲン : 牛乳

原因 : 脱脂粉乳入りのマーガリン

症状 : 喘鳴、顔のむくみ

経過 : ミルクアレルギーがあり、ミルク除去をしていましたが、それまでかかっていた主治医には、「1歳半頃になると食べられるようになることが多い」と言われていたため、自宅で脱脂粉乳入りのマーガリンを使ったスコーンを食べさせてみました。ひと口食べさせて、20分後に喘鳴、顔のむくみがみられたため、直ぐ病院を受診しました。

解説 : 食物アレルギーが治る時期には、個人差があります。にもかかわらず、以前に言われたことを覚えていて、自己判断から自宅で食べさせてしまったため症状が出てしまいました。

対策 : 食物アレルギーは年齢とともに治ることが多いのですが、治る時期には個人差があります。除去を解除する時には自己判断せず、必ず主治医やアレルギー専門医と相談してください。

食べて治す治療を自分の判断だけで行うことは危険です

事例 27

食べて治す本を読んで...

年齢・性別 : 11歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 鶏卵を含む食品

症状 : 少量ずつ摂取することにより食物アレルギーが治るとい本を読んで、少しずつ食べていますが、症状の出る時と出ない時があります。症状の程度も、さまざまです。

解説 : 自宅で、少量ずつ摂取することにより食物アレルギーを治す治療（経口免疫療法）は専門医の指導のもとに行わなければなりません。自宅で食べる安全量も負荷試験に基づいて決定されます。

事例 28

食べて治す治療を自宅で進めていたら...

年齢・性別 : 8歳 女児

アレルゲン : 卵

原因 : 加熱の不十分な卵

症状 : 口腔違和感、腹痛

経過 : 卵アレルギーでしたが加熱した鶏卵は問題なく食べられるになりました。少しずつ慣れさせてみよう、自宅で加熱の条件を変えて温泉卵からどどん生に近い状態にして与えていました。今回、加熱が少なかったようで、食べているときから舌がピリピリし、のどに違和感、腹痛が現れました。2時間後全身に蚊に刺されたような発赤が出ました。経口ステロイド薬、抗ヒスタミン薬を服用し40分後におさまりました。

解説 : 加熱などの調理条件でアレルギー症状の出方は変わります。また本人の体調も症状の出やすさに影響します。

対策 : 食べて治す治療（経口免疫療法あるいは経口減感作療法）を行う場合、自宅での原因食品の増量や調理条件を変えることは危険です。進め方については食物アレルギーに精通した医師に相談して行って下さい。

事例 29

自宅でちょっと食べてみるのは、ちょっと...

年齢・性別 : 1歳 男児

アレルゲン : 卵

症状 : じんま疹、嘔吐

経過 : アトピー性皮膚炎があり、血液検査の結果に従って卵の除去食対応を行っていたが、自宅で少しずつ摂取してみると良いというかかりつけ医の指導で、ゆで卵を1/8個食べたら、摂取後2時間してから、嘔吐とじんま疹が出現した。

解説 : 徐々に摂取をしていくと食べられるようになることが多いことは事実ですが、アレルギーが誘発される危険と隣り合わせです。特に、初回摂取量は慎重に決定すること必要があります。

対策 : 自宅で安易に摂取を開始するのではなく、食物負荷試験のできる医療機関で、摂取可能量を決めることが好ましい。

事例 30

ちよつとずつ食べるのにも慎重に！

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルギー : 牛乳

症状 : 咽頭の違和感

経過 : もともと、アトピー性皮膚炎があり、血液検査で牛乳が陽性だったため、ずっと除去食対応をしていました。症状が出なければ少量ずつ食べてもいいと言われていたので、牛乳はちよつとずつ飲むようにしていました。いつもより、少し多い量を飲んだら、のどがかゆいと言い始め、しばらく様子を見ていたら治まりました。

解説 : 少しずつ摂取していくと、摂取できる量が増えていく場合も多いのですが、少し量が増えるだけで症状が強くなることもあり、注意が必要です。

対策 : アレルギー摂取量を少しずつ増やしていく治療法を経口免疫療法（経口減感作療法）と呼びます。この治療はじんま疹のようなアレルギー症状や時にはアナフィラキシーのようなリスクを伴います。専門医の指導を受けながら行う必要があります。また増量するタイミングや症状が出た時の対応法なども主治医とあらかじめ決めておく必要があります。

6、誤食を防ぐための教育（自己管理能力を身につける）

年齢が大きくなったら自己管理能力を身につけさせましょう

事例 31

年齢・性別 : 6歳 男児

アレルゲン : 卵

原因 : 卵を使用したケーキ

症状 : じんま疹

経過 : 卵アレルギーがあり、母親の許可のないケーキは食べていけないと言われていたが、親戚の家へ1人で出かけ、誕生日のプレゼントをもらうだけの予定がサプライズに出された卵を使用したケーキを断り切れずに食べてしまい、全身にじんま疹が出て、救急外来を受診することになりました。本人も食べていけないと分かっていたのですが、「食べられない」ということを親戚の人に言い出せませんでした。

解説 : 食物が出ない予定だったので、母親も親戚の人には食物アレルギーのことは話してありませんでした。親戚の予期せぬ好意で、このような事例がおきてしまうこともあります。

対策 : 自己管理が十分にできない幼小児では、ひとりで行動する場合、必ず児を取り巻く大人には食物アレルギーのことを知っておいてもらって下さい。

まとめ 各場面に共通する基礎知識

1、症状を誘発するアレルゲン量

誘発するアレルゲン量には、個人差があります。中には、ほんのわずかな量でも症状を起こす例もあります。また同一患者においても誘発量は体調によって若干変わりますので注意してください。

2、アレルゲン含有量やアレルギーの起きる原因

同種類の加工食品でも、アレルゲン含有量は 100 倍以上の差があります。また販売地域やリニューアルによってアレルゲン含有量が変化します。

また、食物アレルゲンは接触や吸入でも症状を起こすことも知っておきましょう。

3、アレルギー検査

血液検査で分かる抗原特異的 IgE 値で除去・解除を自己判断しないようにしましょう。

特異的 IgE 値は確定診断ではなくあくまでも参考値です。よって、IgE 検査が陽性と判断された全ての食品を除去する必要はありません。

IgE 値のみを比べて、低い食品の安全性が高いとは限りません。特異的 IgE 値は、アレルギー症状が出現する確率を示します。高い値の患者さんは、原因食品を食べた時に症状が出やすいと言えます。ただし、この出やすさは食品によっても異なります。自己判断するのではなく医師に相談して下さい。

食物アレルギーを同定する方法の中で最も信頼がおける検査は経口負荷試験です。しかし、経口負荷試験にはアナフィラキシーのような強い反応が起きることがあります。必ず医師の監視のもとで行ってください。

病院で行う原因アレルゲンを同定するための検査には、上記以外に皮膚プリック試験や好塩基球ヒスタミン遊離試験があります。

4、学童期以降になってから発症する食物アレルギー特殊型

食物アレルギーは通常低年齢に発症し加齢に従って治っていきます。しかし、一部の食物アレルギーは、学童期以降に発症するものがあります。このタイプの代表例として主に花粉と果物や野菜との交差反応性でおこる口腔アレルギー症候群があります。

もう1つは、原因食品を食べただけでは何ともなく、または、運動だけでも何ともないのに、原因食品の摂取後に運動が組み合わさると起こる食物依存性運動誘発アナフィラキシーがあります。原因食品の多くは小麦や甲殻類です。食べただけでは起きないために気付かれにくいので注意しましょう。

5、治療

母乳を介したアレルギーもあります。母乳栄養でも疑わしい場合は専門医に相談してください。自己判断で除去をどんどん進めると危険です。

牛乳アレルギーで粉ミルクを使用する場合は、アレルギー用ミルクを使用してください。購入の際は間違えないように注意してください。

食べられるようになる時期には個人差があります。また食品によっても治りやすさに差があります。主治医に相談して、適切な時期に血液検査や必要ならば負荷試験を計画してもらいましょう。

一方、食べて治す治療（経口免疫療法あるいは経口減感作療法）は、まだ一般的な治療ではなく、研究段階のものです。必ず専門医のもとで行ってください。自宅で勝手に行うことは危険です。

6、**誤食を防ぐための教育**：年齢が大きくなったら自己管理能力を身につけさせましょう。

1) 原因アレルゲンを含む食品の回避のための教育

・アレルゲン食品の見分け方

・原因アレルゲン食品が提供された時の回避の方法や断り方

2) アレルギー反応の出現時の対応の仕方