

正しく知ろう！ 食物アレルギーのこと



食物アレルギーとは、体を守る免疫反応が特定の食べ物を「食べる」「触れる」「吸い込む」などをした後に症状があらわれる疾患です。今回は、食物アレルギーについてご紹介します。

食物アレルギーのタイプ

年齢によって起こりやすい特徴的なタイプがあります。大きく分けて4種類に分けられます。自分で判断せず医師に相談し、正しい原因診断に基づく治療や必要最低限の除去を行うことが大切です。

乳児期



幼児期



学童期



思春期



成人期

① 新生児・乳児食物蛋白誘発胃腸症

④ 特殊型

② 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎

③ 即時型食物アレルギー

1 新生児・乳児食物蛋白誘発胃腸症

【特徴】

新生児・乳児は主に非固形の牛乳（調製粉乳）、乳児期後半は固形物の卵黄や大豆等が原因で、食べてから数時間後に非即時型の症状がみられる。

【発症する年代】

新生児期・乳児期

【主な症状】

嘔吐、下痢、血便など

2 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎

【特徴】

乳児のアトピー性皮膚炎が治療によっても改善しない場合には、食物アレルギーが関与している場合がある。ただし必ずしも食物アレルギーが原因ではないため、気になる症状がつづく場合は受診を。

【発症する年代】

乳児期

3 即時型食物アレルギー

【特徴】

食物アレルギーの典型的なタイプで、原因食物を摂取後、多くは2時間以内に症状が現れ、アナフィラキシーに至る場合もある。

【発症する年代】

乳児期～成人期（最も多いのは0～1歳）

【主な症状】

蕁麻疹、咳、呼吸困難、嘔吐や腹痛など

4 特殊型

◆食物依存性運動誘発アナフィラキシー

【特徴】

原因食物（小麦、甲殻類、果物が多い）を摂取後、激しい運動をした場合に起きるアナフィラキシー。

【発症する年代】

学童期頃～成人期

【症状】

全身蕁麻疹、呼吸困難、ショック症状など

◆口腔アレルギー症候群

【特徴】

花粉症の人が果物や野菜などを摂取後に口腔咽頭症状が見られる。

【発症する年代】

幼児期～成人期

【主な症状】

口腔や咽頭等の痒み、イガイガ、血管浮腫等

妊娠中や授乳中のお母さんの食事は影響ありません。また、離乳食の開始を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありません（※1）



アナフィラキシーとは？

アレルギー反応でも特に重篤な状態。皮膚・呼吸器・消化器循環器・神経など複数の臓器にアレルギー症状があらわれて生命に危機を与える過敏反応。血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、迅速かつ適切な対応を行わないと、命に係わる危険な状態。

※1) 生後5か月からの「離乳スタートガイド」こども家庭庁

食物アレルギーの方が周りにいたら

食物アレルギーの症状の重さには個人差があり、微量の混入でも重い症状がでることがあります。原因食品の除去については医師の指導に従うことが大切です。また、思わぬ症状が起きてしまう可能性を常に意識しておきましょう。

調理器具



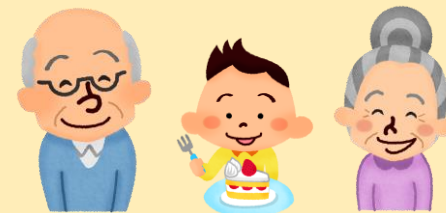
包丁やまな板、鍋やトング・箸などにアレルギー食物が付着している可能性があるため、専用のもを使用するか洗浄を徹底しましょう。

加工食品・調味料



見た目ではわからないアレルギー食物が入っている場合があります。購入時はすべて原材料を確認し、同じ商品を購入する場合も、必ず表示をチェックしましょう。

情報共有



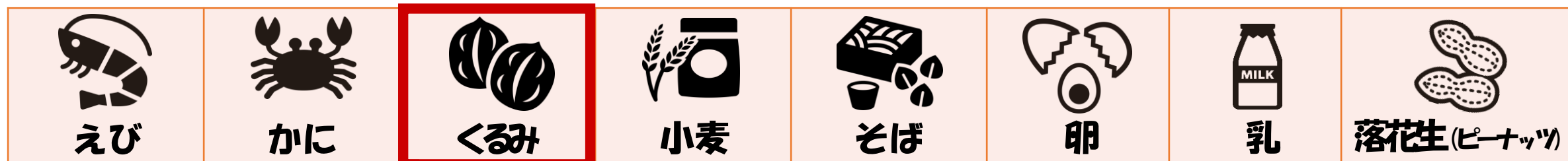
友人や親戚など、関りのある人達や外泊先などへは、事前に食物アレルギーがあることを伝え、誤食を防ぎましょう。

食品表示を確認しよう！

食物アレルギー表示は、重篤度・症例数の多い**8品目**について、食品表示基準で表示を義務付けられています。また、過去に一定の頻度で健康危害が見られた**20品目**（特定原材料に準ずるもの）については消費者庁より表示が推奨されています。

特定原材料8品目

表示義務あり



アレルギー症例数の増加等を踏まえ、令和5年3月より「くるみ」が追加されました。しかし、令和7年3月31日までは表示切替えの期間とされているため、「くるみ」を使用している事業者の対応が済んでいない場合もありますので注意が必要です。

特定原材料に準ずる20品目

表示推奨

アーモンド、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、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

～表示義務がない商品～

- ◆ 容器包装されていないもの
- ◆ 外食料理
- ◆ 対面販売の食品
- ◆ 出前の食品
- ◆ アルコール



使用材料が表示されていたとしてもお店の人に確認をしましょう。また、外食・中食で原因食物の意図しない混入を完全に防ぐことは困難です。外食・中食の利用は、慎重に判断をしましょう。

食物アレルギーの原因食品（※2）

1位	鶏卵	33.4%
2位	牛乳	18.6%
3位	木の実類	13.5%
4位	小麦	8.8%
5位	落花生（ピーナッツ）	6.1%

くるみ、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンドなど

※2）消費者庁「加工食品の食物アレルギーハンドブック」（令和5年3月作成）

アレルギーポータルいわて



「アレルギーポータルいわて」では、岩手県のアレルギーに関連する情報を発信しています。アレルギーの基本情報からお役立ち情報など幅広い情報が満載です。

アレルギーポータルいわて



気になる方は検索！