



知っておきたい

食物アレルギーと アナフィラキシー

Q&A

【監修】

独立行政法人国立病院機構 相模原病院
臨床研究センター 臨床研究センター長

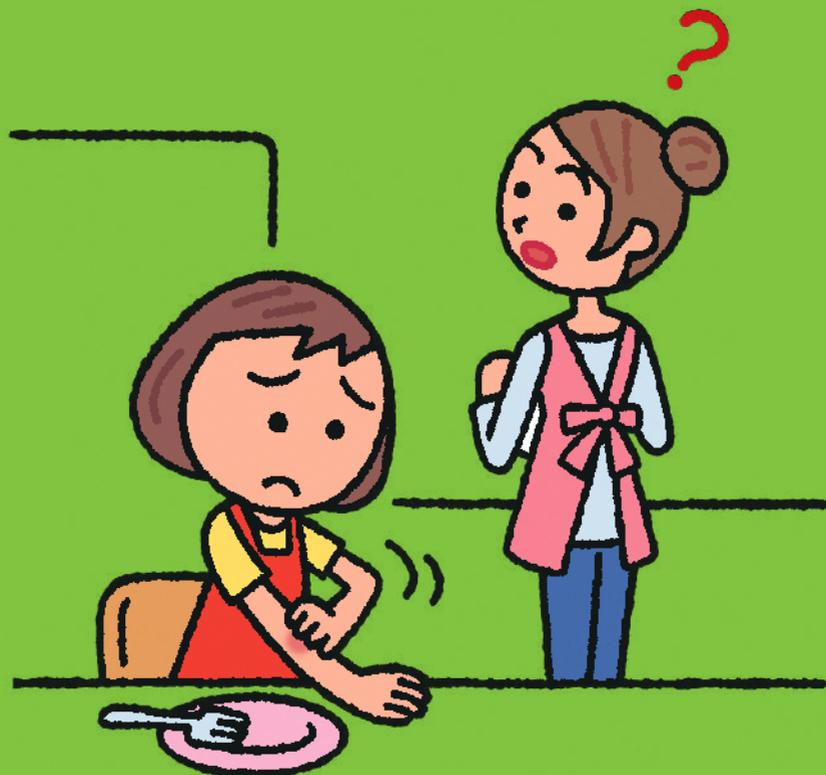
海老澤 元宏 先生

Q1

食物アレルギーって
なんですか？

A1

人の体には、ウイルスや細菌などの有害なものが入ってきたときに、これらを攻撃して体を守ろうとする「免疫」という仕組みが備わっています。ところが、一部の人では、この仕組みが過剰に働いてしまうことがあります。ある特定の食物を異物と判断して、免疫が行き過ぎた反応を起こし、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身にさまざまな症状を引き起こしてしまうのが食物アレルギーです。



Q2

どんな食べ物で
アレルギーに
なるの？

A2

食物アレルギーの原因となる主な食べ物は鶏卵、牛乳、小麦などです。しかし、年齢によって異なり、学童期以降になると甲殻類、果物類、魚類などが新たな原因となっています。

● 年齢別 新規発症の原因食物

n=2,764

年齢群	0歳	1,2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
症例数	1,356人	676人	369人	246人	117人
第1位	鶏卵 55.6%	鶏卵 34.5%	木の実類 32.5%	果物類 21.5%	甲殻類 17.1%
第2位	牛乳 27.3%	魚卵類 14.5%	魚卵類 14.9%	甲殻類 15.9%	小麦 16.2%
第3位	小麦 12.2%	木の実類 13.8%	落花生 12.7%	木の実類 14.6%	魚類 14.5%
第4位		牛乳 8.7%	果物類 9.8%	小麦 8.9%	果物類 12.8%
第5位		果物類 6.7%	鶏卵 6.0%	鶏卵 5.3%	大豆 9.4%

各年齢群毎に5%以上を占めるものを上位5位表記

今井孝成, 杉崎千鶴子, 海老澤元宏: 消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」平成29(2017)年 即時型食物アレルギー全国モニタリング調査結果報告: アレルギー 69(8): 701-705, 2020より改変



Q3

食物アレルギーの
症状はどのような
ものですか？

A3

食物アレルギーの症状は、じん麻疹のような軽い
症状からアナフィラキシー・ショックのような命に
かかわる重い症状までさまざまです。

アナフィラキシー・ショックは喘息を持っている
食物アレルギーの人に多いと言われており、特に
注意が必要です。

● 食物アレルギーの症状

皮ふの症状 (全身)

かゆみ、赤み、むくみ、
じん麻疹、湿疹



呼吸器系の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、
呼吸困難、せき込み、呼吸音が
ゼーゼー、ヒューヒューする



消化器系の症状

腹痛、吐き気、嘔吐、
下痢、血便



粘膜の症状

口の中がイガイガする、
くちびるや口の中、頬が腫れる、
目の充血やかゆみ、オットセイの
鳴き声のようなせき、
声がれ、声が出なくなる、窒息



Q4

食物アレルギーの
対策って
どのようにするの？

A4

アレルギーを引き起こす原因(アレルゲン)を知ることが対策のスタートです。まずは医師に相談してきちんと診断してもらい、アレルゲンがはっきりしたら、医師の指導のもと、原因と確定した食物の除去を行います。

ステップ

1

アレルゲンを知る

「もしかして、食物アレルギー？」と思ったら、まずは医師に相談

*患者さんによって、アレルギーを引き起こす原因(アレルゲン)は異なります。

患者さんの食習慣、食物アレルギーが出たときの状況、家族歴などの問診

*普段から、食べたものや症状について記録する習慣をつけておくとうれいでしょう。

血液検査、皮膚テスト、食物除去試験、食物経口負荷試験*でアレルゲンを特定

*専門の医療機関で実施されています。

*血液検査はおおまかな傾向を知るためのものです。

食べてはいけない食物を正確に知るには、食物経口負荷試験が必要です。

ステップ

2

アレルゲンに備える



必要最小限の食物除去を行う

*医師の指導のもとで行います。栄養不足で健康や成長に影響が出ないように、専門の医師としっかり相談し、除去は最小限にとどめます。

*少なくとも1年に1回は食物経口負荷試験を受けて、食べられるようになった食物は制限を解除していきましょう。

栄養・食事指導を受ける

*加工食品の表示の理解が大切です。

*アナフィラキシーを引き起こすリスクが高い「特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)」の表示が食品衛生法で定められています。

ステップ

3

アナフィラキシー症状の出現に備える

誤食したときなどの対応を医師とあらかじめ相談しておく

*アナフィラキシーの症状があらわれたら、まずは安静にしましょう。

*救急車を呼び、あらかじめ医師からアドレナリン自己注射薬を処方されている場合は、できるだけ早くアドレナリン自己注射薬を注射しましょう。注射後は、直ちに医療機関を受診してください。

食べる楽しさを大切にした

監修：独立行政法人国立病院機構

必要最小限の原因食物の除去

食物アレルギーの食事管理は、近年少しずつ変わってきました。かつては「食べさせないこと」が中心でしたが、今では「できるだけ食べさせること」に重点が置かれています。

本当に除去が必要な食物を特定するには、食物経口負荷試験を受けて、正確に診断してもらうことが大切です。「念のため、心配だから」と除去する食物を自己判断で増やしてしまうと、こどもの発育をさまたげてしまう危険があります。



栄養・食事指導の重要性

原因となる食物を除去した食生活は、患者さんだけでなく家族の負担にもなります。誤食の心配や献立の行き詰まりなど、迷うこと、わからないことは、管理栄養士や専門医に相談しましょう。食事除去によって不足する鶏卵、牛乳、小麦などに含まれる成長に必要な栄養素を補う工夫、原因食物を使わないでつくるレシピ、簡単に入手できる代替品、低アレルギー食品などの情報や加工食品の表示の見方など、食物に対する正しい知識を与えてくれるはずです。





食事管理と対応を

相模原病院 臨床研究センター 臨床研究センター長 海老澤 元宏 先生

病診連携（専門医とかかりつけ医の連携）

食物アレルギーの治療の最終目標は「その食物を食べられるようになること」です。本当に食べてはいけない食物は除去する必要がありますが、あくまでも最小限にするべきです。症状に対処しながら、食べられるものを増やしていくことが大切です。

かかりつけ医は血液検査や症状に応じた処方をし、食物経口負荷試験の必要性を感じたら専門医に紹介します。

専門医は検査・診断の結果をかかりつけ医に伝え、情報を共有して、症状があらわれたときに対応できるようにします。

このように、専門医とかかりつけ医の連携のもとで、「食べられるようになること」を目指していきましょう。

食べられるものは増えていく

年齢が低いときに発症した食物アレルギーは、自然に治っていきます。

乳幼児期に発症したこどもの約90%は、小学校に入学するまでに原因となっていた食物を食べられるようになるというデータもあります。

3歳未満なら半年に1回は血液検査をし、1年ごとに食物経口負荷試験を受けて、食べられるものを増やしてあげましょう。

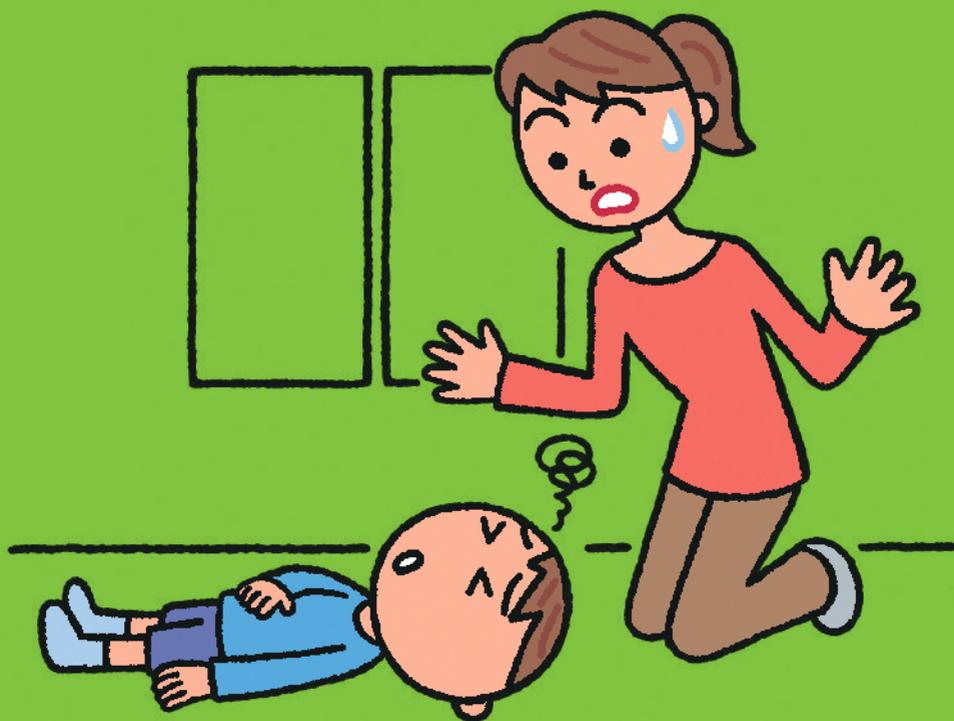


Q5

アナフィラキシー
ってなんですか？

A5

アナフィラキシーとは、アレルギーの原因物質（アレルゲンまたは抗原）に触れる、あるいは食べたり飲んだりした後に、数分から数時間以内に複数の臓器や全身にあらわれる激しい急性（即時型）のアレルギー反応です。アナフィラキシーによって血圧の低下や意識障害などを引き起こし、ショック状態に至ることがあり（アナフィラキシー・ショック）、場合によっては、生命を脅かすことがあります。



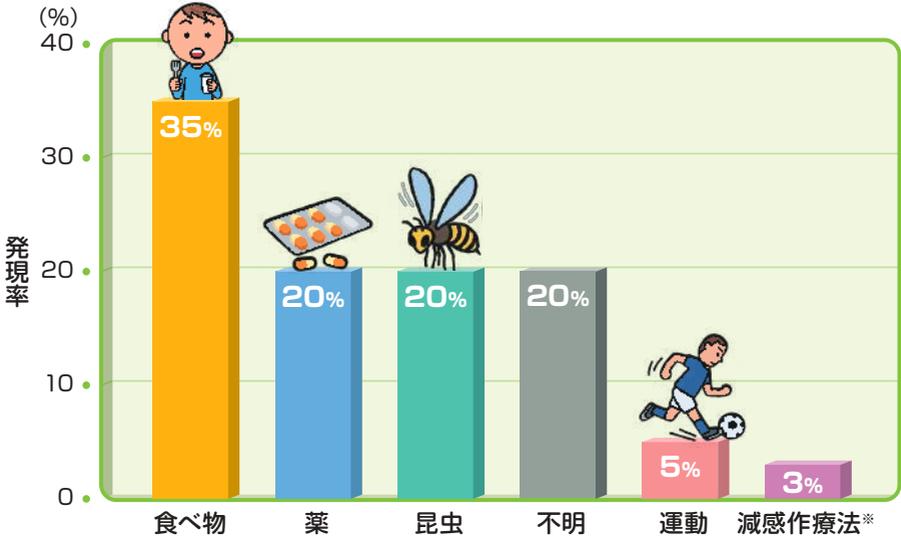
Q6

アナフィラキシーの原因って
なんですか？

A6

アナフィラキシーを引き起こす主な原因は、
食べ物(卵、牛乳、小麦、そば、ピーナッツ など)、薬
(抗生物質、解熱鎮痛剤、ワクチン、麻酔薬 など)、
昆虫(スズメバチ など)などです。

● アナフィラキシーを引き起こす主な原因



※減感作療法：抗原を少しずつ飲んだり注射したりして、その抗原に対する抵抗力をつけるための治療法。

Golden, D.B.: Novartis Found Symp 257: 101, 2004より一部改変

《ハチによるアナフィラキシー》

アナフィラキシーを引き起こす代表的なハチは、スズメバチ、アシナガバチです。これらのハチのもつ毒のなかには、さまざまな成分が含まれていて、そのなかにはアナフィラキシーを引き起こす物質が含まれています。

ハチの活動が活発になる夏から秋にかけて被害が多く、ハチ刺されによる患者数は8月がピークとなります。

● ハチ刺され患者数の月別推移 ●



安藤 幸穂：“ハチ刺症患者の治療について” 蜂刺されの予防と治療
林野庁管理部厚生課監修/国有林野事業安全管理研究会編集
林材業労災防止協会：174, 1996

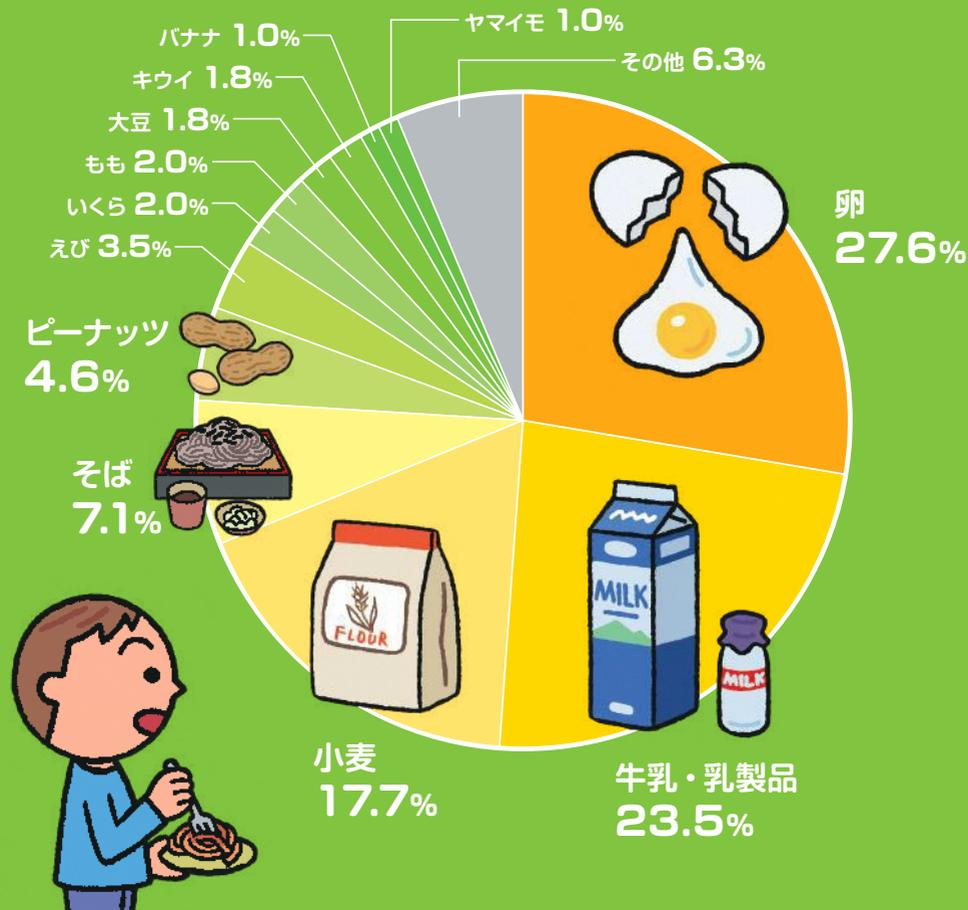
Q7

食べ物のなかで
アナフィラキシー・ショック
を起こしやすいものを
教えてください。

A7

卵がもっともアナフィラキシー・ショックを
起こしやすい、次いで牛乳・乳製品、小麦、そば、
ピーナッツなどがアナフィラキシー・ショックの
原因として報告されています。

● アナフィラキシーを起こしやすい食べ物



Akiyama, H., Imai, T. and Ebisawa, M.: "Japan Food Allergen Labeling Regulation-History and Evaluation"
Advances in Food and Nutrition Research Taylor, S.L. editor Vol.62 Academic Press : 139, 2011より作図

● アナフィラキシーの可能性が高い場合

次の3つの項目のうち、1つ以上当てはまる☑場合は、アナフィラキシーの可能性が高いとされます。

- 突然(数分~数時間)、皮ふや粘膜の症状があらわれ、さらに、呼吸器系の症状あるいは血圧の低下などのうち少なくとも1つの症状がある場合

皮ふの症状(全身)

- ・じん麻疹
- ・かゆみ
- ・皮ふが赤くなる

粘膜の症状

- ・くちびる、舌、口の中が腫れる



呼吸器系の症状

- ・息切れ
- ・せき
- ・呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする

あるいは

- ・血圧の低下
- ・倒れる
- ・失禁する



- 抗原と疑われるものに触れる、あるいは食べたり飲んだりした数分~数時間後、次の症状のうち2つ以上が突然あらわれた場合

皮ふの症状(全身)

- ・じん麻疹
- ・かゆみ
- ・皮ふが赤くなる

粘膜の症状

- ・くちびる、舌、口の中が腫れる

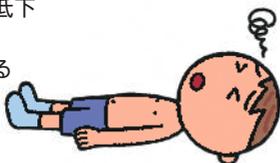


呼吸器系の症状

- ・息切れ
- ・せき
- ・呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする



- ・血圧の低下
- ・倒れる
- ・失禁する



消化器系の症状

- ・強い腹痛
- ・嘔吐



- すでに抗原とわかっているものに触れる、あるいは食べたり飲んだりした数分~数時間後、血圧の低下がみられた場合

Q8

アナフィラキシーが
起こったらどんな
薬を使うのですか？

A8

病院を受診する前にアナフィラキシー症状の程度に応じて、処方を受けている内服薬と自己注射剤を用いて対処します。内服薬は、抗ヒスタミン薬、気管支拡張薬、経口ステロイド薬などが用いられます。自己注射剤（アナフィラキシー補助治療剤）は、呼吸困難など重い症状があらわれたときに用います。また、過去に重篤なアナフィラキシーが起きたことのある人は、初期症状があらわれたら用います。

● アナフィラキシーが起こったときに用いられる薬

自己注射剤



アナフィラキシー補助治療剤

アナフィラキシー補助治療剤は症状の進行を一時的に緩和させ、ショックを防ぐための自己注射剤です。自分で注射をする、あるいは教職員や保育士、救急救命士の方々、患者さんのご家族が、人命救助の観点から患者さん本人にかわって注射することがあります*。

内服薬など



抗ヒスタミン薬、
気管支拡張薬、
経口ステロイド薬
など

* 保育所および学校において緊急の場に居合わせた関係者が、アドレナリン自己注射薬を使用できない状況にある本人のかわりに注射することは人道に許される。
・2009年3月より、アナフィラキシー・ショックで生命が危険な状態にある傷病者が、あらかじめアドレナリン自己注射薬を処方されている場合、救急救命士はアドレナリン自己注射薬を業務として使用することが可能となった。

Q9

アナフィラキシーが
起こったらどう対処
したらよいですか？

A9

過去にアナフィラキシーを起こしたことがあり、主治医から指示を受けている人は、主治医の指示に従って対処してください。アナフィラキシー補助治療剤が必要となったときには、アナフィラキシーの原因となったものを取り除き、すぐにアナフィラキシー補助治療剤を太ももの前外側に注射し、救急車を呼んでください。そして、足を高くして楽な姿勢で救急車の到着を待ち、病院で適切な処置を受けてください。

● アナフィラキシーに対する薬

	薬の種類	効果が出るまでの時間	作用するところ
第一選択薬	アドレナリン自己注射薬 (アナフィラキシー補助治療剤)	5分以内	心臓や血管、気管支、皮ふや粘膜 など
第二選択薬	抗ヒスタミン薬	30分～3時間	皮ふや粘膜、鼻 など
	気管支拡張薬	15分以内	気管支
	経口ステロイド薬	数時間	全身

一般社団法人日本アレルギー学会：アナフィラキシーガイドライン。2014より作成

● アナフィラキシー補助治療剤が必要となったときの対処法



*嘔吐している場合は、顔を横に向ける。

突然立ち上がったたり、座ったりすると、数分で急変することがあるので注意する。

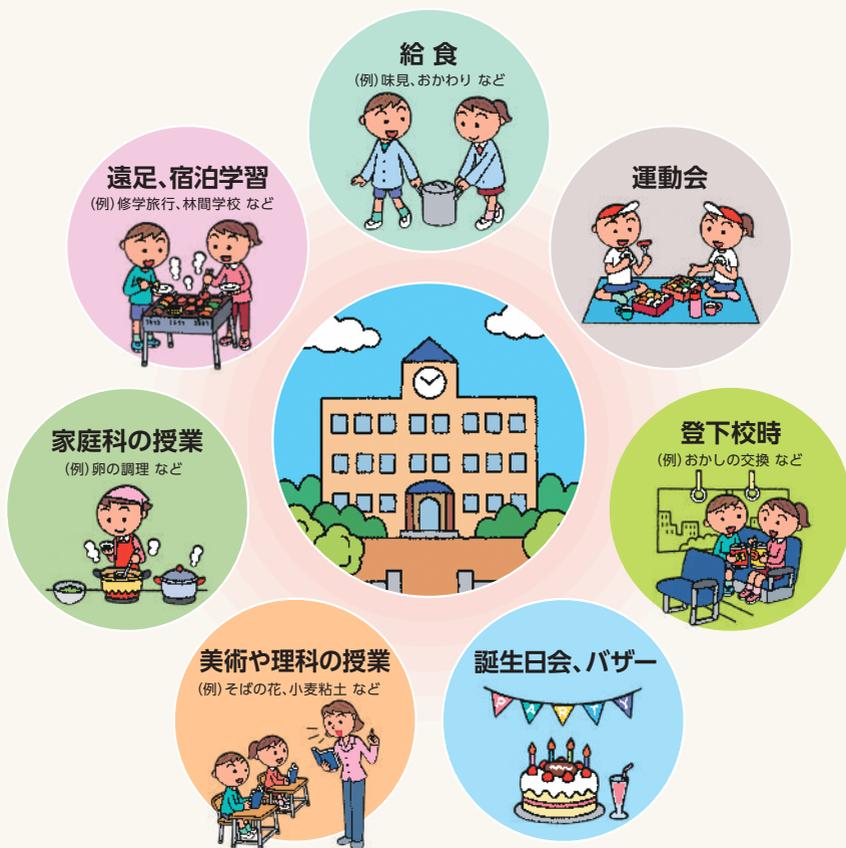
Simons, F. E. R.: J Allergy Clin Immunol 125 (2 Suppl 2): S161, 2010より作図

学校ではどんなときに食物アレルギーの症状が起こる可能性がありますか？

児童生徒に起きるアナフィラキシーの原因のほとんどは食物です。食物アレルギー、食物によるアナフィラキシーに備えるには、「原因となる食物を食べないこと」がもっとも大切です。

しかし、保育所や幼稚園、学校などでは避けられないこともあります。

● 保護者の目の届かないところで食物アレルギーの症状、アナフィラキシーを起こす可能性のある場面



学校での食物アレルギー対策

アレルギー疾患を有する児童生徒が多くの時間を過ごす学校で、安全に、安心して学校生活を送ることができる環境作りを目指して、学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）を用いた取り組みが勧められています。学校生活管理指導表は、主治医が記載し、保護者を通じて学校に提出されるものです。学校は児童生徒の食物アレルギーに関する正確な情報を把握し、保護者との面談により給食での取り組みプランを決定し、教職員全員の危機意識の共有、緊急時に備えた体制の整備などを行います。



学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）		学年	学期	学年	性別	学年	学年	学年	
<p>1. 病名</p> <p>2. 発症時期</p> <p>3. 経過</p> <p>4. 検査結果</p> <p>5. 治療</p> <p>6. 経過観察</p> <p>7. 経過観察</p> <p>8. 経過観察</p> <p>9. 経過観察</p> <p>10. 経過観察</p> <p>11. 経過観察</p> <p>12. 経過観察</p> <p>13. 経過観察</p> <p>14. 経過観察</p> <p>15. 経過観察</p> <p>16. 経過観察</p> <p>17. 経過観察</p> <p>18. 経過観察</p> <p>19. 経過観察</p> <p>20. 経過観察</p>		<p>1. 学校生活管理指導表</p> <p>2. 学校生活管理指導表</p> <p>3. 学校生活管理指導表</p> <p>4. 学校生活管理指導表</p> <p>5. 学校生活管理指導表</p> <p>6. 学校生活管理指導表</p> <p>7. 学校生活管理指導表</p> <p>8. 学校生活管理指導表</p> <p>9. 学校生活管理指導表</p> <p>10. 学校生活管理指導表</p> <p>11. 学校生活管理指導表</p> <p>12. 学校生活管理指導表</p> <p>13. 学校生活管理指導表</p> <p>14. 学校生活管理指導表</p> <p>15. 学校生活管理指導表</p> <p>16. 学校生活管理指導表</p> <p>17. 学校生活管理指導表</p> <p>18. 学校生活管理指導表</p> <p>19. 学校生活管理指導表</p> <p>20. 学校生活管理指導表</p>		<p>1. 学校生活管理指導表</p> <p>2. 学校生活管理指導表</p> <p>3. 学校生活管理指導表</p> <p>4. 学校生活管理指導表</p> <p>5. 学校生活管理指導表</p> <p>6. 学校生活管理指導表</p> <p>7. 学校生活管理指導表</p> <p>8. 学校生活管理指導表</p> <p>9. 学校生活管理指導表</p> <p>10. 学校生活管理指導表</p> <p>11. 学校生活管理指導表</p> <p>12. 学校生活管理指導表</p> <p>13. 学校生活管理指導表</p> <p>14. 学校生活管理指導表</p> <p>15. 学校生活管理指導表</p> <p>16. 学校生活管理指導表</p> <p>17. 学校生活管理指導表</p> <p>18. 学校生活管理指導表</p> <p>19. 学校生活管理指導表</p> <p>20. 学校生活管理指導表</p>		<p>1. 学校生活管理指導表</p> <p>2. 学校生活管理指導表</p> <p>3. 学校生活管理指導表</p> <p>4. 学校生活管理指導表</p> <p>5. 学校生活管理指導表</p> <p>6. 学校生活管理指導表</p> <p>7. 学校生活管理指導表</p> <p>8. 学校生活管理指導表</p> <p>9. 学校生活管理指導表</p> <p>10. 学校生活管理指導表</p> <p>11. 学校生活管理指導表</p> <p>12. 学校生活管理指導表</p> <p>13. 学校生活管理指導表</p> <p>14. 学校生活管理指導表</p> <p>15. 学校生活管理指導表</p> <p>16. 学校生活管理指導表</p> <p>17. 学校生活管理指導表</p> <p>18. 学校生活管理指導表</p> <p>19. 学校生活管理指導表</p> <p>20. 学校生活管理指導表</p>		<p>1. 学校生活管理指導表</p> <p>2. 学校生活管理指導表</p> <p>3. 学校生活管理指導表</p> <p>4. 学校生活管理指導表</p> <p>5. 学校生活管理指導表</p> <p>6. 学校生活管理指導表</p> <p>7. 学校生活管理指導表</p> <p>8. 学校生活管理指導表</p> <p>9. 学校生活管理指導表</p> <p>10. 学校生活管理指導表</p> <p>11. 学校生活管理指導表</p> <p>12. 学校生活管理指導表</p> <p>13. 学校生活管理指導表</p> <p>14. 学校生活管理指導表</p> <p>15. 学校生活管理指導表</p> <p>16. 学校生活管理指導表</p> <p>17. 学校生活管理指導表</p> <p>18. 学校生活管理指導表</p> <p>19. 学校生活管理指導表</p> <p>20. 学校生活管理指導表</p>	



学校生活管理指導表 （アレルギー疾患用）

* 保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表（食物アレルギー・アナフィラキシー・アレルギー性鼻炎）は下記Webサイトをご参照ください。

URL: http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/hoiku03_005.pdf

公益財団法人 日本学校保健会／発行
【学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン】より

スマートフォンアプリ



マイエピ^o

マイエピ 🔍 検索



App Store または Google Play にて検索してください。



さらに詳しい情報はウェブサイト「アナフィラキシーってなあに.jp」に掲載されていますので、ぜひご参照ください。

<https://allergy72.jp>

アナフィラキシーってなあに

検索

