



食物アレルギー



医師 中村 優也

アレルギーとは？

アレルギーとは本来細菌やウイルスなどの外敵から身を守るための免疫が、食物や花粉など有害でないものに対して過剰に反応し、様々な症状を引き起こす状態です。

症状

じんましんやかゆみ、赤みなどの皮膚症状の他に、鼻水やくしゃみ、唇や喉の違和感、腹痛や嘔吐などもみられます。多くは食べて2時間以内（特に30分以内）が多いですが、24-48時間後に出ることもあり診断が難しいこともあります。

皮膚症状に加えて呼吸器症状や消化器症状が同時に起こる場合にはアナフィラキシーという重篤な反応が起こっている場合もあるため速やかな病院受診が必要です。



原因

アレルギーの多い食べ物としては卵や牛乳、小麦が有名です。しかし最近では木の実類の割合が増加していて、1-2歳の子どもたちでは2番目、3-6歳の子どもたちでは1番目に多い食べ物となっています。実際にアレルギーが疑われた場合にはどの食品が原因か悩む場合も多いため、もしアレルギーを疑う症状が出た場合には病院を受診いただき原因となる食べ物についてしっかりとスタッフとお話ししながら考えていく必要があります。

【食物アレルギーの検査】

検査には血液検査や皮膚テストなどがありますが、検査のみで食物アレルギーかどうかを判断することはできません。食物アレルギーにはいくつかの型があり、それを見分けるために検査が有用であることはあります。アレルギーの診断やアレルギーが改善しているかどうかの判断には経口食物負荷試験が有用です。ご希望の方は当院へご相談ください。

最近では乳児期早期から食べていた方が数年後のアレルギー発症率が下がるというデータもあり、アレルギーを恐れて食べ始めを遅らせることは逆効果であるという考えが一般的になってきています。アレルギーが疑われる食材であってもこれまで食べることでできていた量については特に制限する必要はありません。食べられる（症状の出ない）範囲で積極的に食べることが大切です。



花粉-食物アレルギー症候群 (PFAS)

PFASとは、花粉症の人が、その時期になると普段は食べることのできる食材に対しアレルギー症状を起こすことを言います。花粉のアレルギーの原因となるもの（抗原）と構造の似た食材を食べることでアレルギーを引き起こすことが知られています（交差反応）。例えばスギに花粉症のある人はトマトなどナス科の食材に対してアレルギー症状を引き起こすことが知られています。症状は口や喉の症状がほとんどでアナフィラキシーなど重篤な状態になることは少ないとされていますが、もし症状が出現した場合には一度病院で相談することをおすすめします。



宮崎県出身で、趣味はバドミントンや野球などからだを動かすことです。少しでもお子さんと家族の不安を解消できるように精一杯がんばります。



小児科 中村優也先生

身近にある誤嚥しやすい食べ物はコレです！！



もうすぐ節分ですね！硬い豆やナッツ類には、子どもがのどや気管に詰まらせて窒息したり、かみ砕いた小さなかけらが気道に入って肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあることをご存知ですか？奥歯が生えそろわず、かむ力や飲み込む力の十分ではない子どもは、思いもしない食品で誤嚥・窒息しやすいのです！口に食べ物が入ったまま、咳き込んだり、泣いたりしないように注意し、子ども達が不慮の事故に遭わないように大人が予防・対策に気を配りましょう！下記にあげている食材を参考になさってください。

丸くて固いもの

(例) あめ、ピーナッツなどの豆類、ラムネ



・ピーナッツなどの豆類は未就学児には与えない

丸くてつるっとしたもの

(例) ブドウ、ミニトマト、さくらんぼ、ゼリー
白玉団子、こんにゃく、うずらのゆで卵



- ・ブドウやミニトマトは1/4にカットする
- ・ソーセージは縦半分にカットする
- ・1cmに切った糸こんにゃくを使用する
- ・ゼリーは上を向いて食べない。

唾液を吸収して飲み込みづらいもの

(例) おもち、パン類、ごはん、焼き芋、カステラ、
ゆで卵、せんべい、のり、煮魚、とり挽き肉のそぼろ



- ・水分でのどを潤してから食べる
- ・無理なく口に入る大きさにちぎって与える
- ・のりはきざんで、ほぐす
- ・ゆで卵は細かくして、何かと混ぜる
- ・とり挽き肉は片栗粉でとろみをつける
- ・煮魚は味をしみこませ、やわらかく煮込む

固くて噛み切りにくいもの

(例) イカ、エビ、貝類、りんご、水菜、きのこ



- ・イカは小さく切ってやわらかく調理する
- ・エビ、貝類は2歳以上になってから
- ・きのこ類や水菜は1~1.5cmに切る
- ・りんごは離乳完了期までは加熱する

出典・・・公益社団法人 日本小児科学会「ガイドライン・提言」 食品による窒息 <https://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index>
・・・消費者庁「こども安全メール from 消費者庁」 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/

小学校入学前に

三種混合ワクチンとポリオワクチンを！



とても便利な
アプリのご紹介！

三種混合ワクチン

ワクチンで得られた免疫も百日咳に関しては小学校入学前には少なくなっていることがわかってきました。実際に最近の調査では、百日咳にかかる患者さんの多くは小学生となっています。百日咳にかかると激しい咳が長く続きます。そこで四種混合ワクチンでの5回目の接種はできませんが、三種混合ワクチン（ジフテリア、破傷風、百日咳）を就学前に接種することができます。（ただし任意接種）

不活化ポリオワクチン

学童期以降のポリオ予防目的で、5歳以上7歳未満でポリオに対する抗体価が低下する前に就学前のポリオワクチン接種もお勧めしています。（ただし任意接種）

★詳しくは学会のホームページで日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール 標準的接種期間・日本小児科学会の考え方・注意事項をご参照ください。

★教えて！ドクター こどもの病気とおうちケア★

このアプリはiPhone、Androidのスマートフォン双方で無料ダウンロードできます。受診のタイミングなどを症状ごとにワンクリックで判断できます。ぜひお役立てください。



～診療時間のご案内～

午前 9:00~12:00
午後 15:00~18:00 (月~金)
14:00~18:00 (土)

乳児健診・予防接種

14:00~17:00 (水曜のみ) 予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません

お電話なしてご来院ください

☆付き添いについてのお願い☆

当院では感染拡大防止対策として、入院患者様の付添いや時間外の面会、また外来診察時の付添いは、『患者さま1名につき、付添い1名のみ』とお願いしています。付添いがお一人で難しい場合は、スタッフにご相談ください。ご理解の上、ご協力をお願いします。