

# 食物アレルギーの 誤食&ひやいはっと集





## はじめに

最近、花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎などでお困りの方が多くなりました。これらのアレルギー疾患の症状を引き起こす物質(アレルゲン)や対処法などについては、比較的広く知られるようになってきています。食物アレルギーの治療の基本は他のアレルギー疾患と同様に、症状を引き起こすアレルゲンを避けること(除去)です。しかし、食物アレルギーの対処法は、アレルゲンとなる食品の種類が多様であり、対処法も個々の食物の性質や加工品の原材料を知らなければならないため、思わぬところで誤食してしまうことがあります。また、同じ摂取量でも症状の出やすさは患者さんごとに異なるため、知識の共有が難しいところもあります。さらに、重度のアレルギー症状であるアナフィラキシーショックは、薬で予防できるわけではありません。誤食により命を落とさないようにするためには、食物アレルギーへの対処がしやすく、かつ安全であるように、食品の製造や、集団での食事のあり方を社会のさまざまな立場の方たちで考え、必要な情報を共有することが必要です。

NPO 法人千葉アレルギーネットワークは、千葉県に暮らす食物アレルギーのお子さん・保護者の方にとってより暮らしやすい社会環境をつくることを目指して活動しております。この冊子は食物アレルギーの症状が出る理由や、食物除去をする上でどのようなことが落とし穴になるのかについて、初めて食物アレルギーを学ぶ方にも理解しやすいようにまとめました。患者さんのご家族や学校や保育所など、数多くの方々より情報を提供していただき、できるだけ多くの事例をマンガで紹介いたしました。この冊子が食物アレルギーでお困りの患者さんやそのご家族だけでなく、患者さんを支援する方たちの手助けになればと願っております。



## .....目次.....

はじめに.....	3P
食物アレルギーとは	
食物アレルギーはどのようにして起こる？.....	6P
食物アレルギーの症状は？.....	8P
食物アレルギーの原因となる食物とは？.....	9P
アレルギー物質はどのように表示されている？.....	10P
具体的な事例	
家庭編.....	11P
集団生活編.....	20P
外食・買い物編.....	30P
アレルギー関連のホームページ一覧.....	37P
千葉県のNPO・患者会・家族会情報.....	38P
おわりに.....	39P

## 食物アレルギーとは

私たちの栄養となるはずの食物に対して体を守る仕組みが反応してしまう状態を食物アレルギーといいます。食物アレルギーのある子どもは、1歳児では約10人に1人、幼児期で約20人に1人といわれています。人によっては、ほんの少しアレルギー食物を食べただけで重い症状が出てしてしまうこともあります。まず、食物アレルギーの基本的な知識をご紹介します。

## ○食物アレルギーはどうして起こるの？

### 外敵を勘違い!?

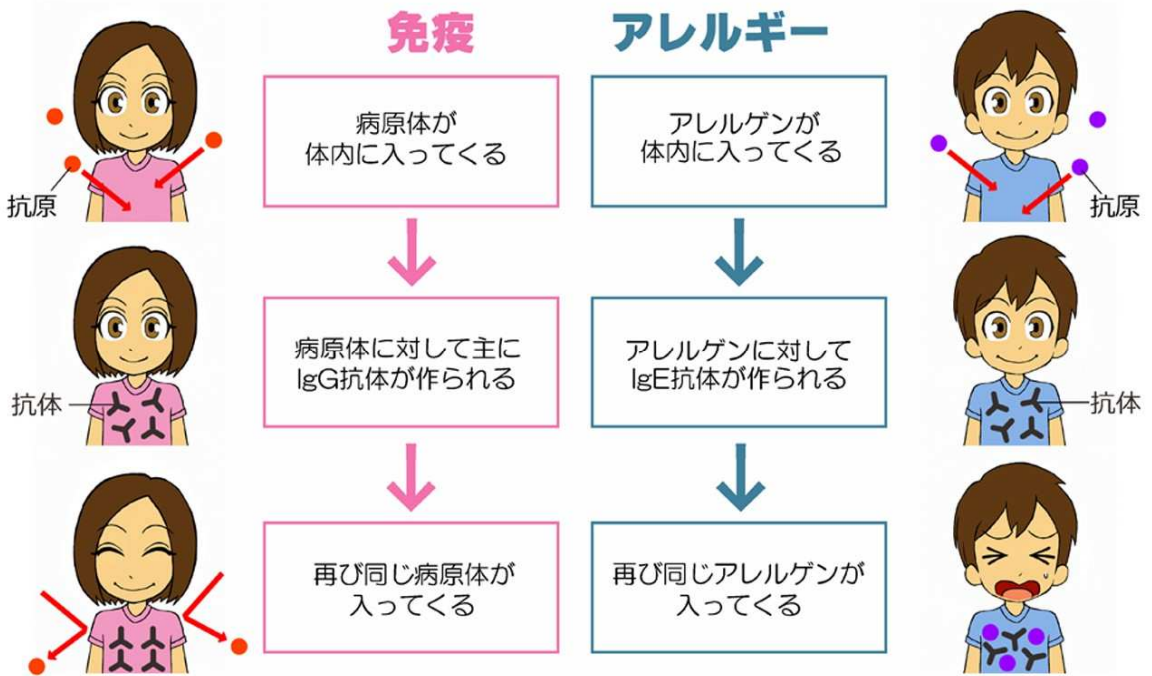
私たちの体には、ウイルスや細菌など、体に害のある病原体(外敵)から身を守るためのしくみがあります。このしくみを「免疫」といいます。私たちは外敵を攻撃するために、「抗体」を作り出します。抗体は外敵の一部分(抗原)にくっつくものです。抗体にはいろいろな種類があり、病原体から体を守るには「IgG抗体」という種類の抗体が作られることが大切です。アレルギー体質の人には、これに加えて、「IgE抗体」という種類の抗体をたくさん作りやすい傾向があります。このIgE抗体のために、外敵でないものに対しても免疫が働き、体に不都合な症状(アレルギー反応)がでてきやすいと考えられています。アレルギー反応を引き起こす抗原は「アレルゲン」と呼ばれています。アレルゲンは通常、タンパク質です。

食物アレルギーは、免疫のしくみが食物に含まれるタンパク質をアレルゲンとみなし、IgE抗体が作られることが原因で発症します。IgE抗体が食物にくっつくと、かゆみを引き起こすヒスタミンなどが体の中でたくさん分泌されるため、食物を食べたり、さわったり、吸いこんだり、目に入ったりすると、さまざまな症状が出てきます。

また、IgEがあっても食べ物を食べられることがあり、感作＝病気ではないので注意しましょう。

# 免疫とアレルギー

抗体の関与する場合を例にあげて説明



抗体が抗原を攻撃して、病気が起こるのを未然に防ぐ。

抗体が抗原に反応して、マスト細胞から出る化学伝達物質がアレルギー症状を起こす。

食物アレルギーは、口から入るだけではなく、さわったり、吸いこんだりしても発症することがあります。



## ○食物アレルギーの症状は？

食物アレルギーの症状は軽い皮膚症状から重い全身症状(アナフィラキシー)までさまざまです。

症状として最も多い順に

- 皮膚症状・・・かゆみ、発赤(充血による赤み)、じんましん、むくみなど
- 呼吸器症状・・・せき、呼吸困難、喘鳴(ゼイゼイ・ヒューヒューという異常な呼吸音)など
- 粘膜症状・・・目の充血、くしゃみ、鼻水など
- 消化器症状・・・吐き気・おう吐や腹痛、下痢、など
- ショック症状・・・多臓器の症状、頻脈(脈が速くなる)、ぐったりする、意識障害、血圧低下などです。

一つの症状だけのこともあれば、いくつかの症状が次々とあらわれてくることもあります。

「即時型食物アレルギーの誘発症状即時型食物アレルギーの誘発症状は多岐にわたります。アナフィラキシー症状の誘発リスクも高いです。特に皮膚症状(蕁麻疹、紅斑など)が極めて多く認められます。また呼吸器症状やショック症状など、生命を危機的な状況に陥らせることも少なくありません。」

### 怖いアナフィラキシー

さまざまなアレルギー症状が急激に進行する状態を「アナフィラキシー」といいます。さらに、脈が速くなる頻脈、ぐったりとした虚脱症状や意識障害、血圧の低下など、生命が脅かされる状態を「アナフィラキシーショック」といいます。アナフィラキシーの原因には、食物のほかに蜂毒や薬物があり、症状の進行は食物よりも早い傾向があります。食物が原因でも、症状出現から30分以内にアナフィラキシーショックに至ることがあるため、迅速な対応が求められます。



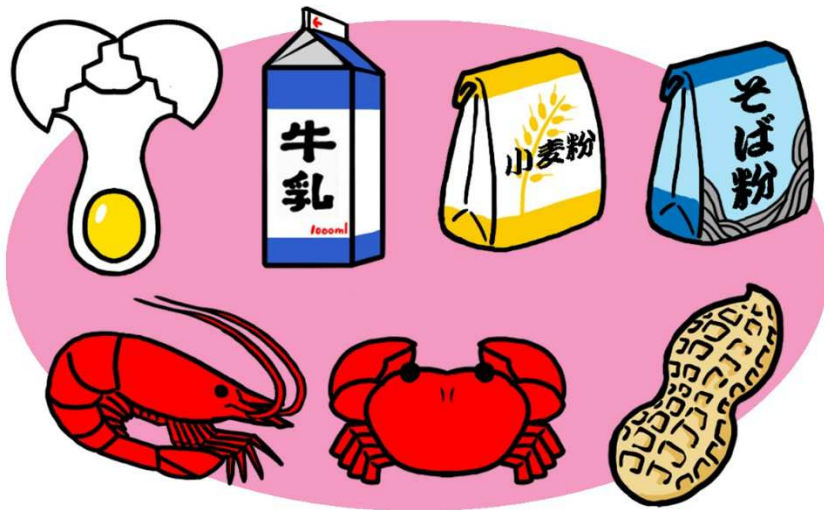
## ○食物アレルギーの原因となる食物とは？

### 原因食物は人によってさまざま

食物アレルギーの原因食物は、国によって異なります。日本では、鶏卵、牛乳、小麦の順に多く、続いて甲殻類、果物類、そば、魚類、ピーナッツ、魚卵、大豆、ナッツ類(ピーナッツ以外)、肉類と続きます。

また、原因食物は年齢によっても異なります。

全年齢でみると鶏卵、牛乳、小麦の占める割合が多いですが、小学校入学前までに8割の児童に耐性ができ、症状が軽くなる、または治っていきます。一方で、小学生以上になると、甲殻類、果物類、魚類などが新たな原因食物となってきます。



## ○アレルギー物質はどのように表示されている？

2002年4月より、食品衛生法に基づいて「アレルギー物質を含む食品に関する表示」が義務づけられました。食物アレルギーのお子さんが加工食品を食べる場合は、食品表示を必ず確認しましょう。

### 対象となる食品は？

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かきの7品目については表示義務があります。あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、カシューナッツ、ごまの20品目については表示が推奨されています。

ただし、容器包装の面積が30cm<sup>2</sup>以下の小さなものは表示されませんので、よく確認する必要があります。中にはわかりにくい表示があるので注意しましょう。

また、表示制度は変更になる場合があります。消費者庁のHPなどでご確認ください。

### わかりにくい表示例

カゼイン・ホエイ	牛乳に含まれるたんぱく質です。
乳化剤	化学物質であり卵黄や大豆、牛脂から作られます。牛乳から作るものではありません。
乳酸菌	細菌の一種ですので牛乳アレルギーでも基本的に摂取可能です。しかし、乳酸菌飲料には乳タンパクがふくまれるため、牛乳アレルギーがある場合摂取できません。
乳酸カルシウム	化学物質であり「乳」とは関係ありません。
卵殻カルシウム	高温で処理していないものでもアレルギーはほとんど混入しておらず基本的に摂取可能です。

詳しくは消費者庁HPからダウンロードできます。

「加工食品のアレルギー表示」(平成26年3月改訂)

## 具体的な事例

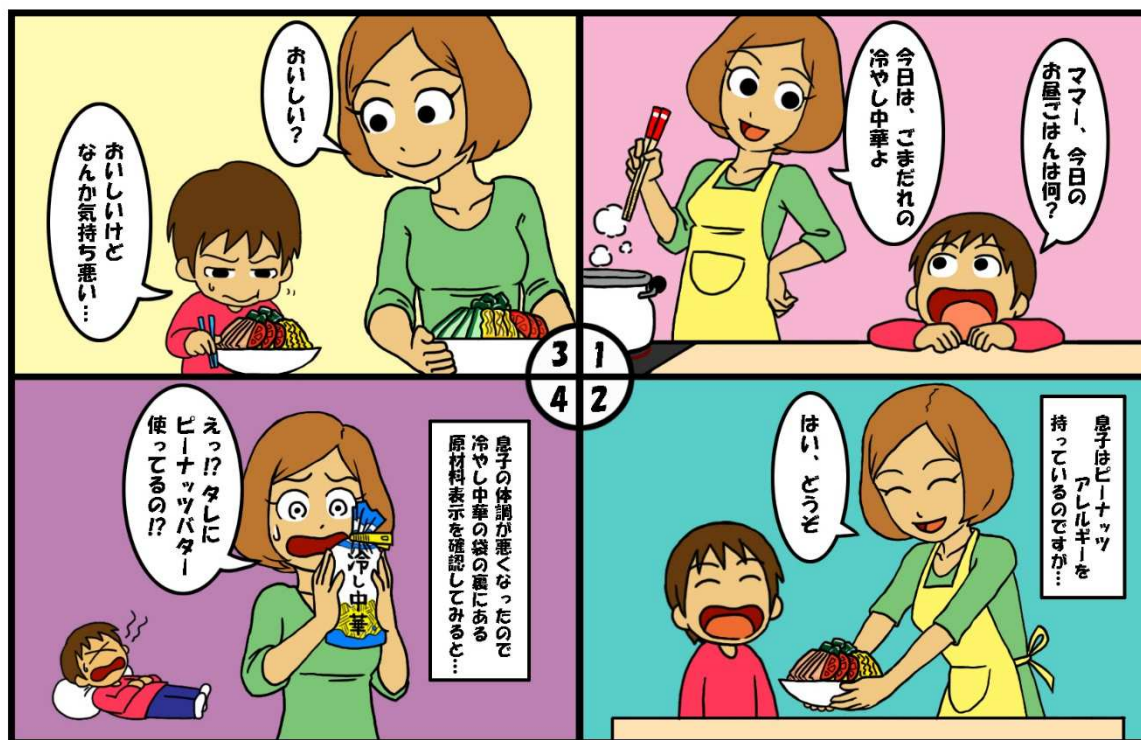
H26年9月から12月にかけて患者さんのご家族や学校や保育所など、数多くの方々にご協力いただき、アンケート調査を行いました。それに基づき代表的な事例をマンガと文章でご紹介します。事例は個人情報や理解のしやすさへの配慮から内容を一部変更しているものがあります。

シーンにより家庭編、集団生活編、外食・買い物編の3つに分けました。

### 家庭編

#### <事例1>

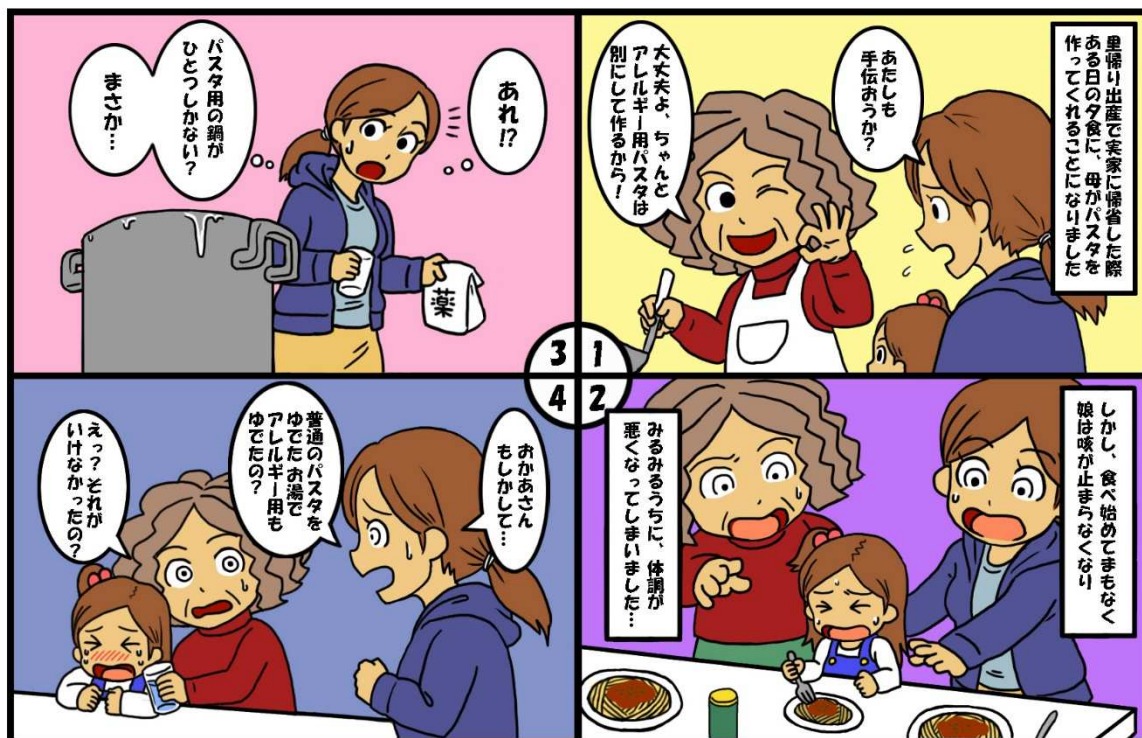
10歳 男の子 アレルゲン 冷やし中華(ピーナッツ)



思わぬところにアレルゲンが入っているものです。同じような商品でも入っているもの、いないものがあります。表示は必ず確認をしましょう。

## <事例2>

4歳 女の子 アレルゲン パスタゆで汁(小麦)



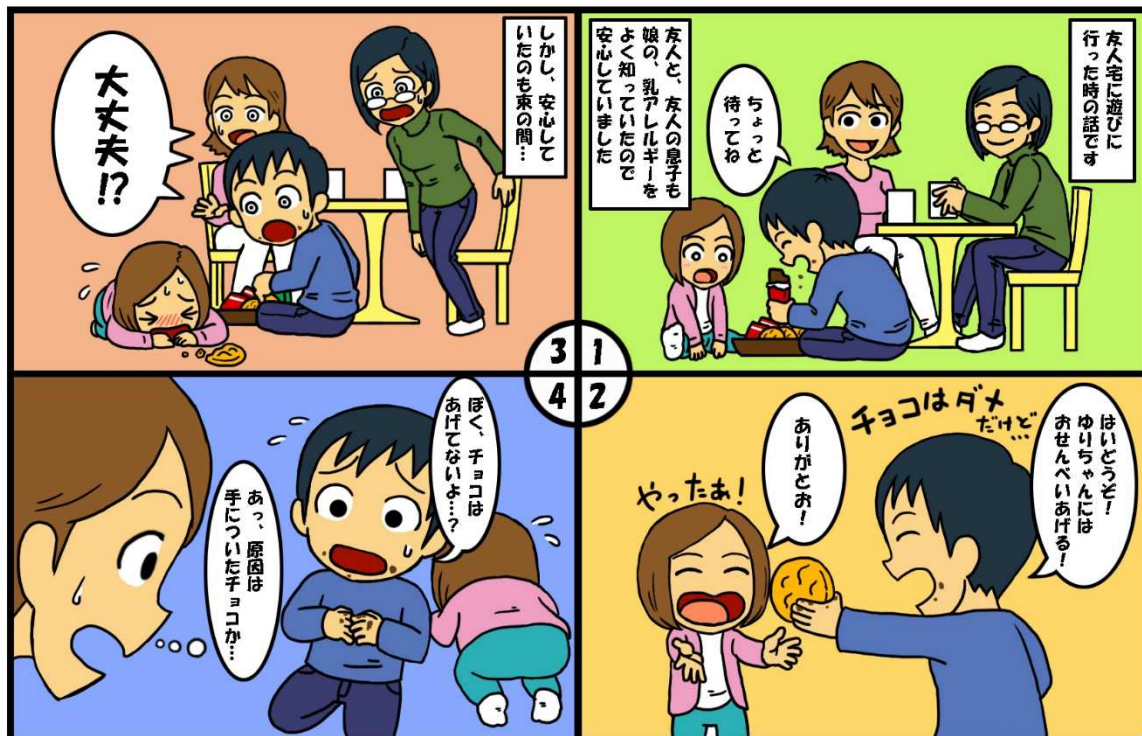
里帰り出産で帰省し、2 か月経ち、おばあちゃんが除去食を作り慣れたころの出来事です。

慣れたころが失敗しやすいので、手順の確認が必要です。アレルギー一児の食事は別のお鍋で作りましょう。

できれば専用のものにして、ビニールテープなどの目印をつけることで家族全員にわかりやすくなります。

### <事例3>

3歳 女の子 アレルゲン チョコレート(乳)

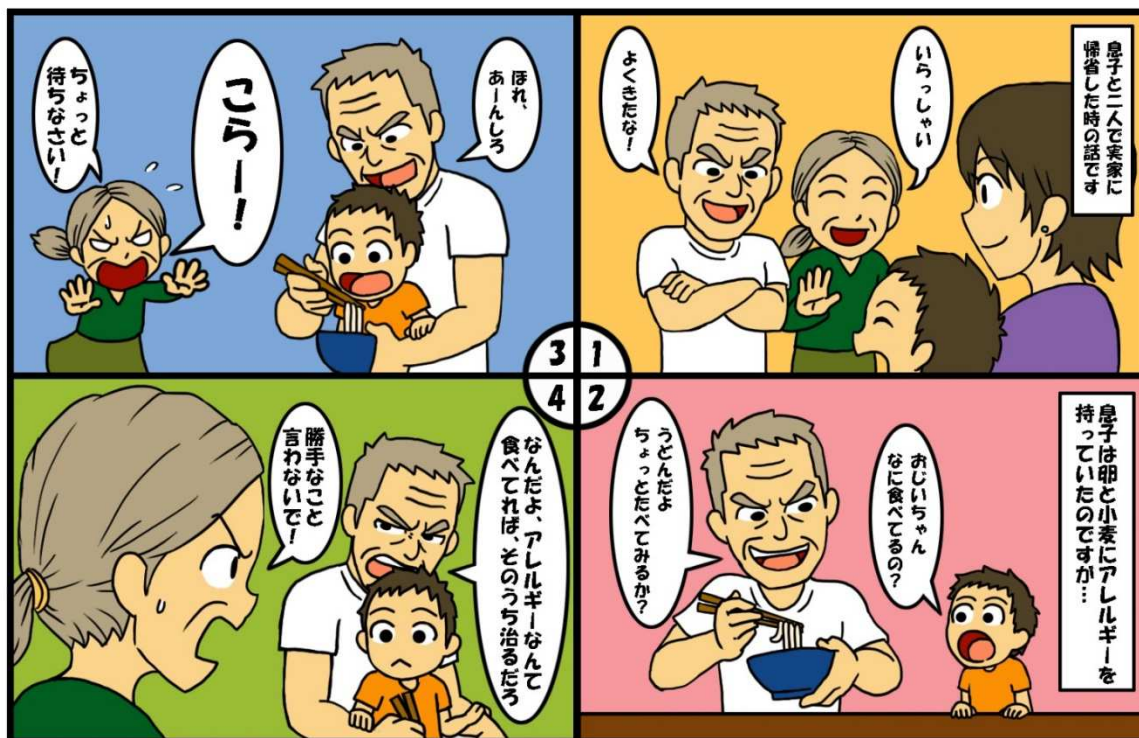


男の子は女の子のアレルギーを理解しており、やさしさで食べられるせんべいを渡してくれたのですが、残念なことになってしまいました。微量でも症状が起きてしまうときにはアレルギーの子と一緒に食べられる同じおやつを食べるなど工夫をすると良いでしょう。



## <事例4>

1歳 男の子 アレルゲン うどん(小麦)



祖父がアレルギーについて誤解しているケースです。アレルギーは母親が神経質で気にしすぎだという思い込みもあるようです。テレビや新聞で紹介される、食べて治す治療法(免疫療法)は、アレルギー専門医と相談しながら行う治療であり、自己判断で行うものではありません。理解してもらうのが難しい家族がいる場合は、お子さんの受診に付き添っていただき医師の話を一緒に聞いていただくのもよいでしょう。

## <事例5>

8か月 男の子

アレルギー うどん(小麦)

家族が食べるうどん(小麦)を茹でていた時、うどんのかけらが床に落ちていて、それを食べてしまいました。母親の私がいましたが、うどんを茹でるのに気をとられ、目を離していたすきに食べてしまい、顔にじんましんができ、掻いていました。初めてのことでしたので、休日夜間診療所に行きました。行く途中に、じんましんは治まり、治療も薬もなく帰ってきました。

うどんなどの乾麺などを茹でる時には、かけらも落ちやすいので気をつける必要があります。もし、かけらを落としても、すぐに床を掃除するように心がけましょう。

## <事例6>

3歳 男の子

アレルギー いくら

来客時、私がバタバタしているすきに出前のお寿司のキラキラしたいくらをひと粒、ふた粒口に入れたらしく、いきなり泣きだしました。見てみると首にじんましんがびっしり。あっという間にじんましんどうしがくっついて地図のように広がり、咳を始めました。急いで病院に行きました。

子供が小さいうちは親だけで見守るのは限界があります。まわりの方の理解と協力が必要です。

## <事例7>

9か月 男の子

アレルギー ベビーフード(小麦粉)

昼食時に市販のベビーフードを食べさせたところ、口のまわりや目が赤くなり、痒がって咳き込みはじめました。ベビーフードの成分を確認したところ、魚のすり身のつなぎに小麦粉が入っていました。

アレルギー表示は細かく書いてあり、見落としたり、聞きなれない添加物に入っていたりするので気をつけましょう。また、消費者庁のHP(P36参照)などで表示の最新の情報を得るようにしましょう。

## <事例8>

1歳 女の子

アレルギー 幼児用せんべい(乳)

小麦、卵、ゴマのアレルギーがあります。幼児用のおせんべいなら大丈夫だと思い、食べてさせてから表示を確認したら粉乳が入っていました。うちの子のアレルギーではないので大丈夫でしたが「幼児用＝アレルギーがあっても大丈夫」という先入観はいけないと思いました。

表示を見る際に先入観を持って見ると、うっかり見落とす場合があります。複数の目で見るのが難しい時には、時間をずらして再度見るなど工夫をしましょう。



## <事例9>

3歳 男の子

アレルギー 缶コーヒー(乳)

児童館で遊んでいたとき、近くにいた保護者が飲みかけの缶コーヒーを置きっぱなしにしていたものを勝手に飲んでしまいました。量が少なかったためか、口の周りが赤くなる程度でしばらくして治まりました。

まだ理解できない年齢のときは、なるべく目を離さないようにしましょう。また、児童館や公園などで、一緒に遊ぶ方とはお友達になり、アレルギーのことを理解していただけるとよりよいですね。

## <事例10>

1歳 女の子

アレルギー 牛乳

おやつのお姉ちゃんが飲んだ牛乳(ほぼ空だったストローつき牛乳パック)を、本人が飲んでしまい、痒み、咳、じんましんがでて、病院へ行きました。ステロイドを内服し、病院で待機しました。アナフィラキシーを起こしたとのこと。落ち着いてから自宅に戻りました。

兄弟が飲んだら、牛乳パックはすぐ捨てるとういでしょう。または、本人がいるときには兄弟に牛乳を飲ませないような工夫をすると良いでしょう。

## <事例11>

4歳 男の子

アレルゲン アレルギー用のレトルトカレー(バナナ)

外出をして忙しい日だったので、サンプルでもらったアレルギー用のレトルトのカレーを食べさせました。食べ終わった後、お腹が痛いと言いはじめ、顔にはじんましんが出て、トイレに行ったところから咳き込み始めました。本人も辛そうなのでエピペンを打って病院に行きました。帰宅して改めて表示を確認するとバナナが入っていました。実は同じシリーズのルーは家庭でも使用していたので、成分の確認をしていましたが、見落として食べさせてしまいました。

外出をしたり、忙しかったりいつもと違うときに「ひやりはっと」は起きます。また、同じシリーズでも別な商品となりますので、思い込みをせずに落ち着いて表示を見るようにしましょう。

## <事例12>

6歳 女の子

アレルゲン カルピス(乳)

放課後、友人宅に遊びに行き、おやつにカルピスを出してもらい、確かめずに飲んでしまいました。すぐにのどに違和感があり、うがいをして一人で歩いて帰宅してきたので(友人宅からも電話あり)途中まで急いで迎えに行きました。のどのかゆみがあり、帰宅後薬を服用して治まりました。帰宅途中に症状がひどくならずによかったと思います。

友人宅に行くときには、飲み物やおやつなどを持参するようにしましょう。また、お友達の親にアレルギーのことを詳しく話しておいて理解していただきましょう。お子さん自身で自分のアレルギーのことを話す勇気が持てるとよいでしょう。

### <事例13>

14歳 女の子

アレルギー 卵

経口免疫療法を自宅で行っているときに「調理の手伝いをしたい」と本人が言うので、生卵を割らせました。白眼が飛び出るくらいにボヨボヨになって腫れました。すぐに手と目を洗いましたが、しばらく腫れたままでした。皮膚からアレルギーを吸収して、粘膜が腫れたと思われます。免疫療法を行い食べられるようになって、症状が出る可能性があることを知りました。「安易に触らないように」と医師から注意を受けました。

食べられるようになっても触っただけで症状が出る場合があります。

### <事例14>

10歳 男の子

アレルギー ゆべし(ピーナッツ)

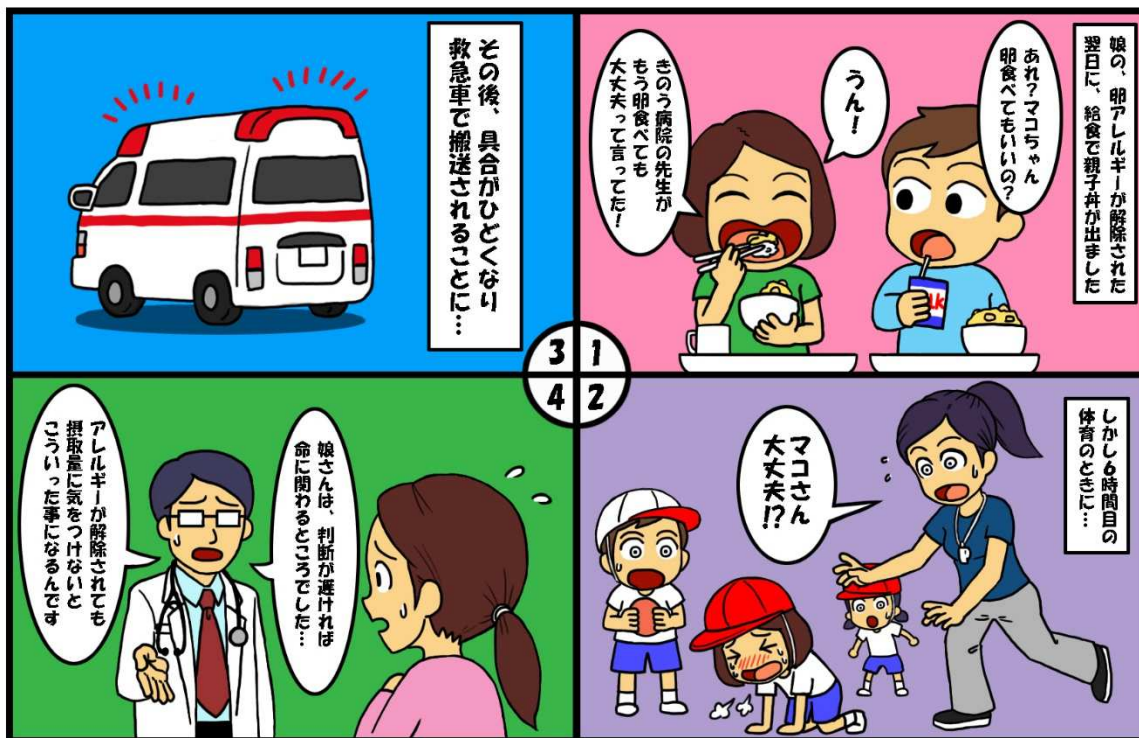
会社で同僚のお土産を分け合い、自宅に持って帰り個包装をざっと確認して息子に食べさせました。咳とじんましんが出て、気持ち悪いと言うので再度、材料を確認すると、賞味期限のシールに隠れてピーナッツの文字がありました。薬を飲ませて様子を見ました。翌日、お店に連絡すると作り方の都合上、ピーナッツが入る量がバラバラなので最後に表記しているとのことでした。連絡後、賞味期限のシールの貼り方に注意していただけることになりました。

食べる前に原材料の確認をすることが何よりも大切です。

# 集団生活編

## <事例1>

小1 女の子 アレルゲン 親子丼(卵)



解除後の卵の食べる量を医師から細かく指導されていなかったことと、解除されて間もないのに、多くの量を食べたため発症したと思われる。また、給食後のお昼休みの過ごし方や体育などの運動で症状が出やすくなることもあります。医師と事前に相談しておきましょう。

## <事例2>

8歳 男の子

アレルギー グラタン(乳)

小学校の給食で、急な給食献立変更があり、誤ってグラタン(乳)が配膳され、食べてしまいました。かかりつけの近くの大学病院に電話をし、救急外来を受診しました。

献立の変更がある場合は、必ず栄養士が担任や保護者に連絡し、配膳時の確認を促すようにしましょう。

## <事例3>

中3 女の子

アレルギー イカリング(イカ)

中学3年の修学旅行中に、誤って提供されてしまったイカリングを、本人は玉ねぎのフライだと思い食べてしまいました。少し食べて、のどにかゆみが出て気づきました。養護教諭が食物アレルギーと判断し、すぐに近くの病院を受診させました。病院で内服薬を処方され、症状は落ち着きました。イカは普段の給食では除去食対応ではなく、自分で献立を確認し、食べないようにしていました。修学旅行前には、イカリングを配膳しないことになっていましたので、本人は安心してしていました。

修学旅行などの学校以外の場での食事対応は、普段とは異なる点が多くなります。楽しい思い出になるように、本人・保護者・学校で事前によく話し合っておくことが大切です。

#### <事例4>

7歳 男の子

アレルギー 乳

スキー合宿の夕食はバイキングでした。事前に食べられる献立のチェックをしておき、息子にも食べられるものを伝えておきましたが、夕食後症状が出ました。子ども達が自分でトングを使って料理を取ったので、食べられない料理を使ったトングと混じてしまったことが原因と思われます。

合宿運営者、宿と材料だけではなくどのような形で食事を皿に盛り付けるのかなど、コンタミネーションの可能性を念頭に細かい打ち合わせをするとよいでしょう。

#### <事例5>

12歳 男の子

アレルギー ピーナッツ

小学校の遠足で友達とお菓子の交換をして、見た目ではわからなかったのでピーナッツ入りのチョコレートを食べてしまいました。喉に違和感を感じたため養護教諭とすぐ学校に戻り、保健室で様子を見ました。状態が安定してきたので、病院に行かずに様子を見て、保護者にすぐ連絡をして早退させました。

遠足でのお菓子や食べ物の交換は、十分な配慮が必要です。大人の目の届かないところで交換が行われることになるので、食物アレルギーのあるお子さんは、おやつ交換は行わないことにするか、交換したものを食べずに持ち帰るようにするほうが無難でしょう。

## <事例6>

1歳 男の子

アレルギー ミルクココア(乳)

保育園の給食室で午後のおやつはアレルギー児分を別に作っていましたが、乳アレルギーの園児にミルクココアを使用したケーキを作って提供してしまいました。(調理員同士では確認していましたが見落としてしまいました。)幸い、食べる前に、栄養士が配膳中に気づき、アレルギー用のものを作り直して提供しました。

乳成分の入っている食品の共通理解と、何重もの確認体制が必要です。ただし、確認は慣れが生じるため、定期的に打ち合わせなどで、必要性を確認し、意識を高めましょう。

## <事例7>

1歳 女の子

アレルギー パン(卵)

保育園で事前に取り寄せた資料に卵使用の記載はありませんでした。しかし、納入された品物の外袋には卵使用の表記がありました。調理担当者にはその都度外袋の記載事項を複数で確認するように伝えているので、調理前に気づくことができました。

納品が変更になることもあります。必ず調理担当者はその都度外袋の記載事項を複数で確認する必要があります。

## <事例8>

1歳 男の子

アレルギー ベーコン(卵)

保育園でベーコン入りのポタージュスープを食べました。(本来ならベーコン抜きスープ)スープ椀にベーコンの破片が付着していたのを保育士が発見しました。提供されたスープは、外観ではベーコン混入について判別しにくい状況でした。直ちに児童の食事を中断し、観察を行うと同時に事務室の園長や給食室に状況報告を行いました。また、園長より保護者に連絡しました。誤食後、児童の体調変化はみられず、通常通りの保育を継続しました。

アレルギー児に関する職員間の共通理解、情報の共有、職員間の連携、全体の課題としてとらえ振り返りを行いながら対策を講ずることが必要です。また、アレルギー児用と通常食の違いが見た目でもわかりやすい調理の工夫ができるとよりよいでしょう。

## <事例9>

5歳 男の子

アレルギー なんと(卵)

幼稚園での保護者が料理を担当する誕生日会で、アレルギー児用を区別して作りました。しかし代替品を通常食と一緒に並べてしまい、盛りつけ時に、なんと(卵)を追加されてしまいました。園児がなんとを除いただけで食べたところ、耳のかゆみが食事中から発症しました。その後、鼻水、咳が出ました。症状は3時間後治まりました。

盛り付けから配膳までには、多くの方が関わります。この園では、この事例発生後、食器を他の子とは違うものにし、ネームプレートと専用配膳プレートを用意しました。食器を目印として、担当者以外でもアレルギー児用かそうでないかがわかりやすくなりました。



## <事例10>

5歳 男の子

アレルギー ベーコン(卵)

幼稚園で園児参加型のお料理パーティでのことです。スープに卵が含まれているベーコンが使用されていました。帰宅後(食後3時間頃)、腹痛と下痢、咳、鼻水が出てきました。軽度だったので様子を見ていたら治まってきました。本人は卵入りベーコンだと知らずに食べました。調理担当者の変更になり、「卵不使用ベーコンを使うこと」が伝達されていませんでした。当日のスタッフは、普通のベーコンには卵が含まれていることを知りませんでした。

幼稚園の年度替わりや担当者の変更時は、職員間で申し送りをしっかりと行っていただく必要があります。また、園に任せるだけではなく、家庭からも情報共有を促すとよいでしょう。

## <事例11>

5歳 男の子

アレルギー 魚肉ソーセージ(卵)

幼稚園での保護者が料理を担当する誕生日会。アレルギーの共通認識のもと調理し、代替品担当者(卵アレルギー児の親)も決めていました。ウインナーには卵が含まれているため、魚肉ソーセージを用意してもらいましたが、卵白が含まれているものでした。調理前に代替品担当者が気づいたので、卵を含まない魚肉ソーセージに変更ができ誤食をしないですみました。

魚肉ソーセージでもメーカーによって卵入りがあることの知識が必要です。材料購入時に原材料を確認する必要があります。

## <事例12>

7歳 男の子

アレルギー 麦飯(大麦)

小学校の給食で米のみのご飯が提供される予定でしたが、炊飯の委託業者が大麦入りの麦飯を納品し、そのまま提供しました。配膳時に本人が大麦が入っていることに気づき、食べる前に申し出ました。

納品後、注文通りのご飯が納品されているかしっかり確認しましょう。

## <事例13>

4歳 女の子

アレルギー ホットケーキ(卵)

幼稚園のホットケーキパーティで、先生が卵の入っていないホットケーキを配膳してくれました。しかし、みんなのお代わり用のホットケーキも黙って食べてしまいました。誤食をしてからお迎えまでの1時間ほどは、担任の先生が見てくれました。お迎えの時は症状がありませんでしたが、薬を飲ませました。帰宅途中に腹痛、下痢の症状がでました。年に何度も行われるイベントでしたので、事前に幼稚園に確認したり、本人に卵入りのものは食べないように話をしたりするのを忘れてしまいました。

慣れているイベントでも、その都度対応を確認する必要があります。また、幼児の特性も理解して幼稚園側も気をつける必要があります。

## <事例14>

小3 男の子

アレルギー 杏仁豆腐(乳)

小学校の給食の時間に通常食の杏仁豆腐を食べてしまいました。小さじ1杯ほどの牛乳が入っていました。代替品を作って子どもに持たせましたが、登校時に子どもに声かけをするのを忘れてしまいました。子どもはみんなと同じものが食べられると思い、通常食を食べたら気分が悪くなりました。学校から連絡があり、迎えに行き、自宅に着いたらトイレで吐いたので病院に連絡し救急で診ていただきました。2時間点滴をしました。

通常食が配膳されてしまうと、代替食を持参していることを忘れてしまうことがあります。登校時だけでなく、学校でも配膳時に献立や対応の確認とともに声かけを行い、通常食の誤配膳を防ぎましょう。

## <事例15>

9歳 男の子

アレルギー ピーナッツ

小学校の給食で、ピーナッツが入った献立があることはわかっていたのですが、その献立が唐揚げとは思わず、ピーナッツが入った衣がついている唐揚げを1個食べてしまいました。食べてしまったことを見た友人が、すぐに本人や担任に知らせ、症状が出る前に誤食したことに気づきました。緊急用に常備してあった内服薬を飲ませ、安静にさせて様子を見ました。唇やのどの違和感程度の症状はありましたが、じんましんや明らかな呼吸器症状などの重篤な症状には至りませんでした。

このケースのように、本人の理解力が十分ではなく、何が食べられないのかがわからないことも多いです。保護者や担任が本人にピーナッツの入っている献立が何かを具体的に伝えるだけではなく、給食時にはピーナッツの入ったものが配膳されないように対応する必要があります。

## <事例16>

4歳 男の子

アレルギー 乳

保育園で宗教食のトレイとアレルギー食のトレイを間違えて配膳しましたが、食べさせる前に保育士が気づき、誤食はしませんでした。

宗教食、放射能対応食、アレルギー食と様々な対応をしている施設では、それぞれのトレイの色を変える、ダブルチェックをするなど、工夫をしましょう。

## <事例17>

9歳 女の子

アレルギー マヨネーズ(卵)

小学校の給食でお好みオムレツ焼きにかかっていたマヨネーズ。加熱した卵は食べられるようになっていましたが、マヨネーズは使用頻度が少ないので意識が薄くチェックが漏れてしまい食べてしまいました。少し食べてかゆみがでました。誤食後、給食のマヨネーズは、児童、調理員、学級担任も安心できる、ノンエッグマヨネーズにしました。

給食の献立は保護者、栄養士でダブルチェックをするようにしましょう。今回の事例はノンエッグマヨネーズに食材が変更できましたが、施設の事情でできない場合もあります。リスク回避のひとつの提案だと思います。

## <事例18>

11歳 女の子

アレルギー サバ

給食に焼き魚が出ました。児童本人は、自分がアレルギーでサバを食べてはいけないことはわかっており、献立表にもサバが出ることが書かれていました。本人はその焼き魚がサバではないと思い、食べてしまいました。のどがかゆい感じがして、その魚がサバだと気づきました。「サバを食べてしまった」と担任に話し、担任が保健室に連れてきました。保健室では、口をゆすぎ、水を飲ませました。症状はのどのかゆみだけでしたが、念のため保護者に連絡し、迎えに来ていただきました。

児童と担任が献立表を確認しあうことが必要です。担任がその日の献立を確認し、配膳の前に本人に「今日はこれが食べられないね」などと確認するとよいでしょう。また、児童本人が配膳前に必ず献立表をチェックするなどの習慣づけをしておきましょう。

### 【集団生活の参考資料】

千葉市版「学校における食物アレルギー対応の手引き」

<http://www.city.chiba.jp/kyoiku/gakkokyoiku/hokentaiiku/syokuare.html>

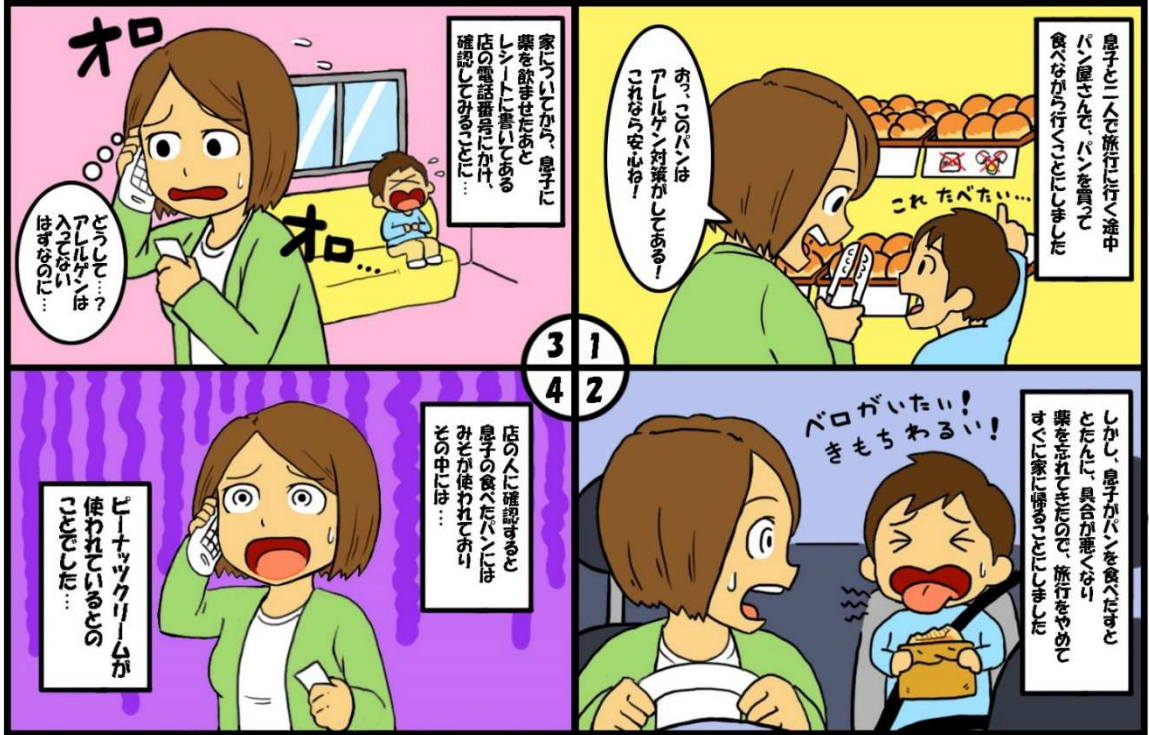
千葉市版「保育所における食物アレルギー対応の手引き」

<http://www.city.chiba.jp/kodomomirai/kodomomirai/unei/hoikusyoarerugi-tebiki.html>

# 外食・買い物編

## <事例1>

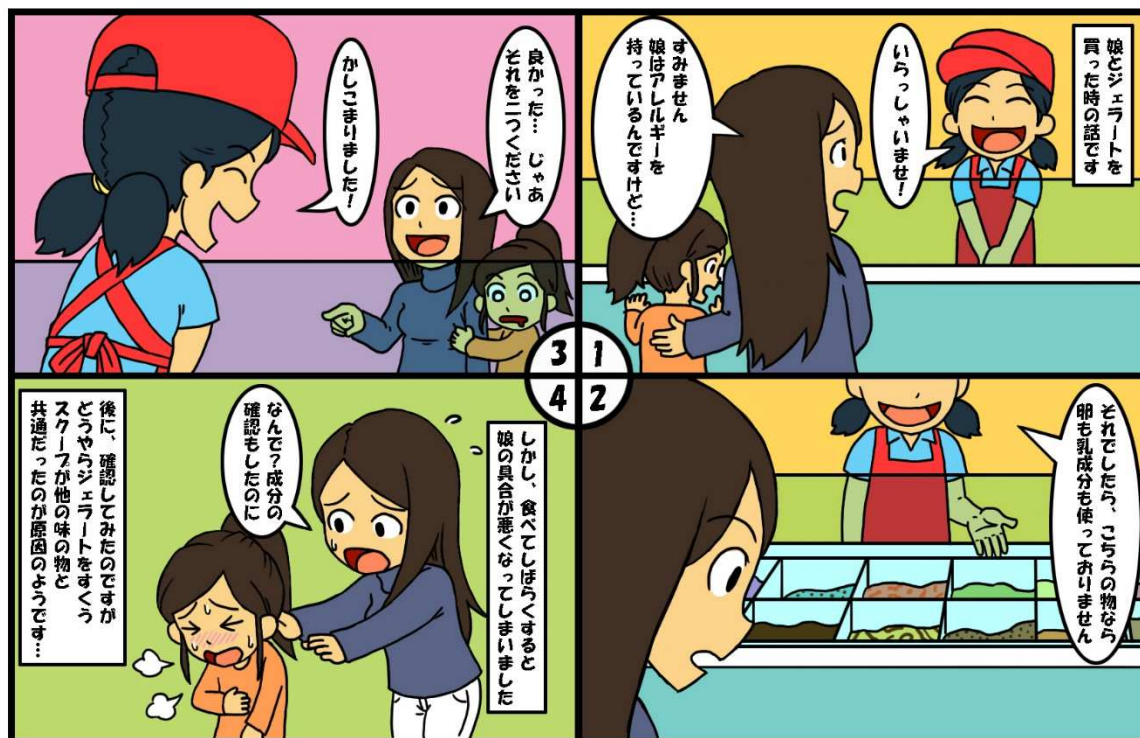
11歳 男の子 アレルゲン パン(ピーナッツ)



パン屋さんなど個包装されていない対面販売のお店ではアレルギー表示は義務化されていません。お店の好意で表示されていても、今回の事例のように卵と乳は表示して他のアレルゲンは表示していないお店もあります。必ずお店の方に確認をしてから購入しましょう。また、アレルギーの薬、保険証は必ず携帯しましょう。

## <事例2>

3歳 女の子 アレルゲン ジェラート(乳)



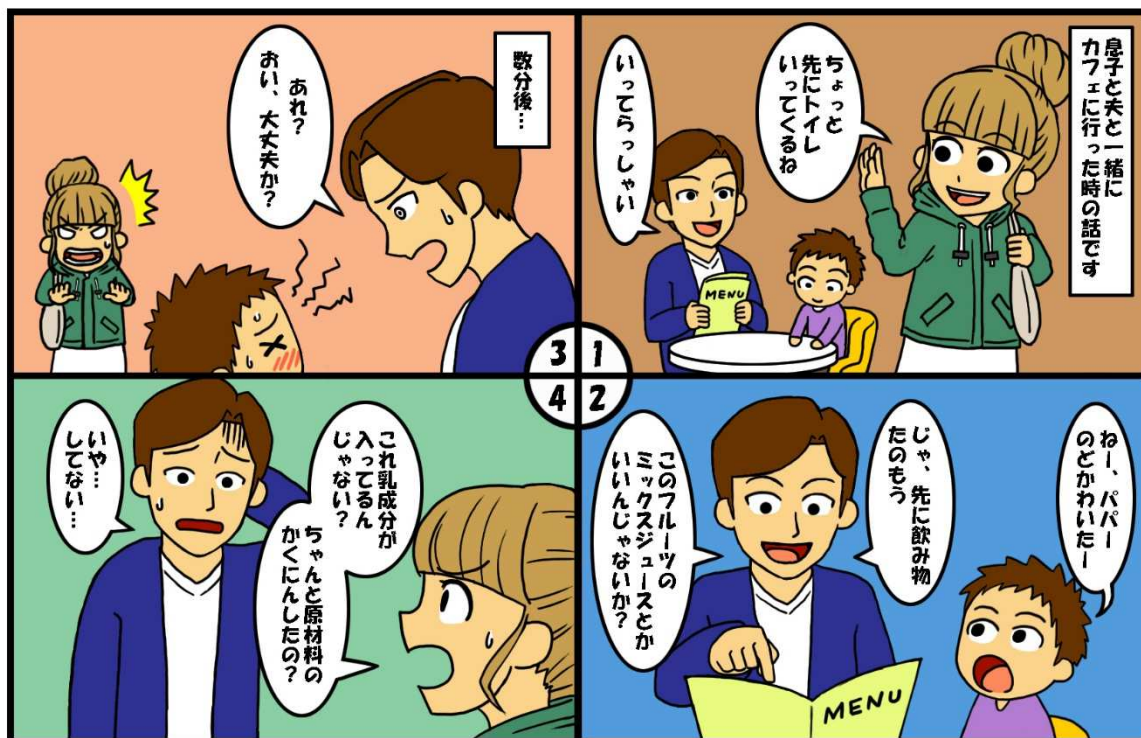
他のフレーバーと一緒に売っているジェラートやアイス屋さんでは、原材料が大丈夫でもコンタミの可能性があります。

自分の子どものアレルギーの程度を知り、スcoopの洗浄をしても微量で反応をする場合は注意が必要です。

アレルギーであることを伝えて、スcoopはきれいに洗浄してもらい、コンタミの可能性のないところから商品を取って作ってもらうことで大丈夫なお子さんもありますが、重症度はそれぞれなので注意しましょう。

### <事例3>

3歳 男の子 アレルゲン ジュース(乳)

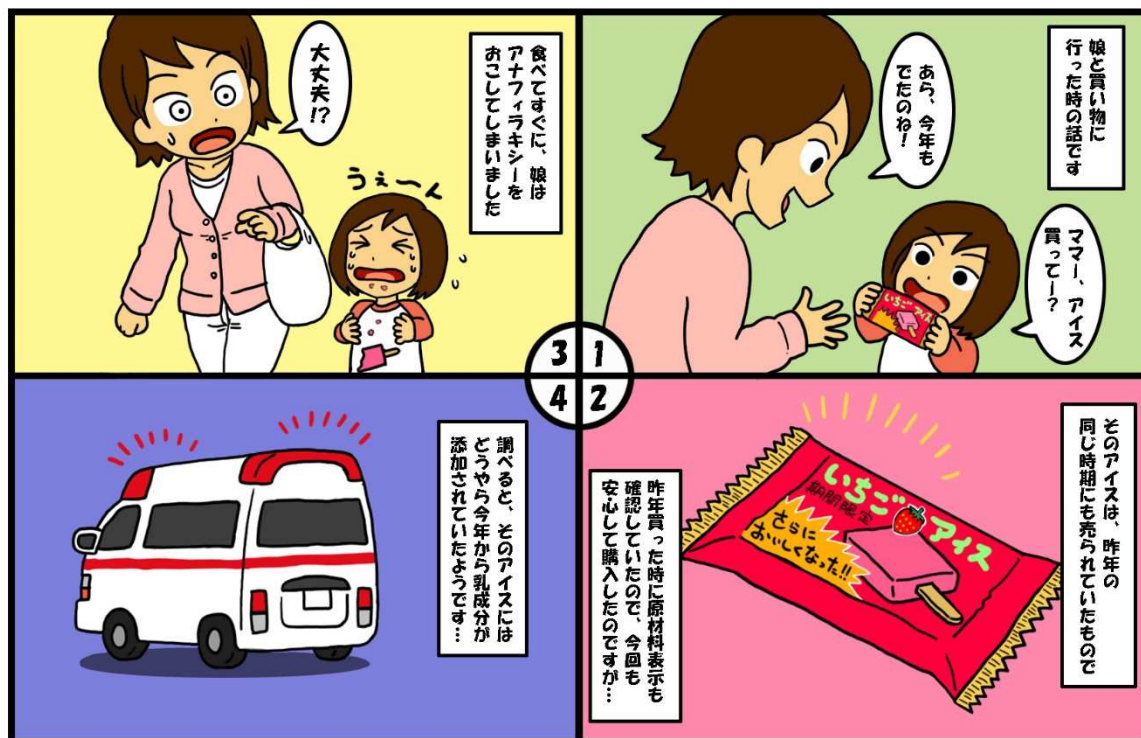


食物アレルギーがあると周りの方の理解がとても大切です。辛い思いをするのはお子さんです。周りの皆が協力してくれると母親の負担も軽くなります。父親が一番の理解者になってお子さんの食物アレルギーの治療の応援をしてもらえると、楽しい子育てができるでしょう。お店も誰が見てもわかりやすい表示をしていただくとよいでしょう。現在はアレルギーの表示義務はありませんが、表示をしているお店も増えてきています。しかし、鵜呑みにできないこともありますので、確認をするようにしましょう。



## <事例4>

4歳 女の子 アレルゲン アイス(乳)

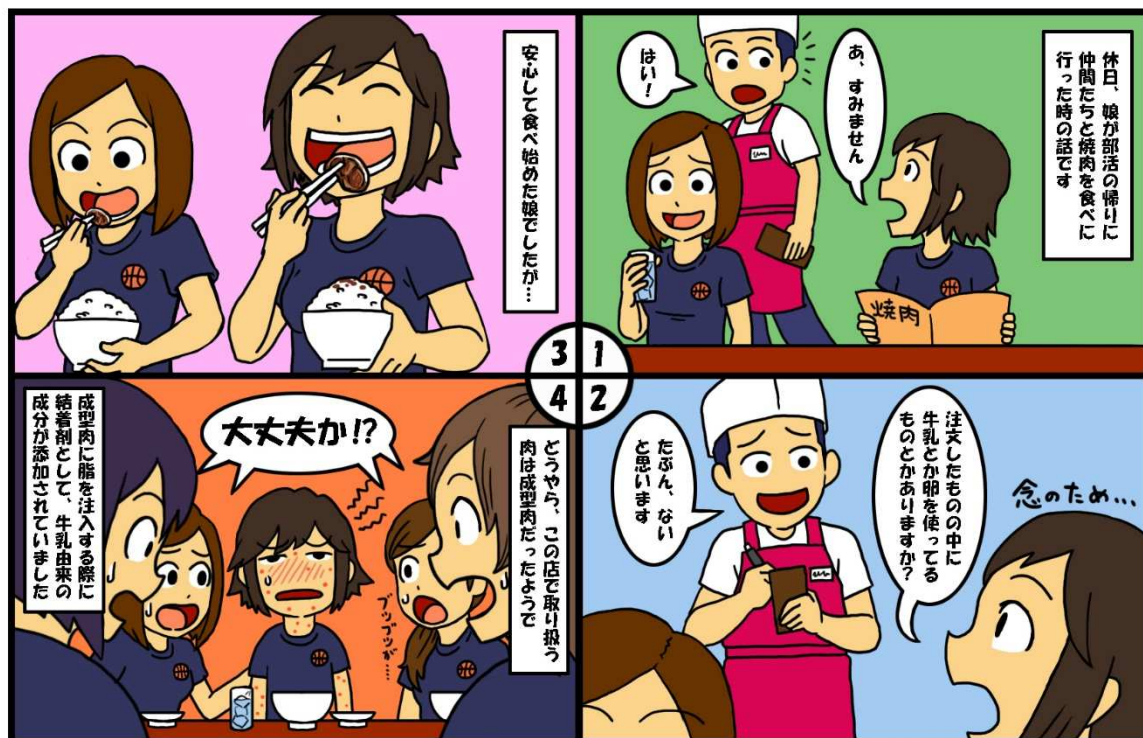


食べたことのある製品も、成分が変わることがあるので必ず原材料の確認が必要です。

また、企業の方には原材料が変わった場合にはパッケージを変えていただくと消費者への注意喚起になります。

## <事例5>

14歳 女の子 アレルギー 焼肉(乳)



牛肉は、脂を注入して成型されていることがあります。この時に使用する脂には、乳たんぱく加水分解物が含まれることがあるようです。飲食店のメニューには、乳が含まれることを表示する義務はないので、注意しましょう。また、お店の対応があいまいな場合は、成型肉ではないことを確認してもらい、わからない時は食べないようにした方がよいでしょう。

## <事例6>

7歳 男の子

アレルギー グルテン(小麦)

自然食レストランでベジミートのそばろ丼を食べました。事前に、電話もして、小麦アレルギーだと伝え、レストラン側からのおすすめで食べました。本人は「この味、嫌い」と一口でやめたのに、せっかくだから、と勧めて食べさせていたらみるみるうちにじんましん、呼吸器症状が出ました。店員さんに確認すると「原材料に『グルテン』の文字があったが『小麦』と書いてないからわからなかった」と言われて、愕然となりました。休日診療に駆け込み処置を受けましたが、一晩中吐き続けました。

レストラン側の知識不足が招いてしまった事故です。提供側もアレルギー表示に関しては最新の情報を得るように努力しましょう。

## <事例7>

9歳 女の子

アレルギー つくね(卵)

デパートで買ったつくねを家で食べました。このつくねは、ばら売りされてきました。アレルギー表示は「小麦・大豆」で、つくねなのに卵を使っていないのは珍しいと思い、また子どもも食べてみたいといったので、買ってみることにしました。帰宅して食べると、のどの痛み、咳、じんましん(顔)が出ました。内服薬を飲ませて家で様子を見て病院には行きませんでした。後日デパートに確認をしました。つくねには卵を使っていませんでしたが、トングが他の商品と共通でした。

パッケージされていないものは表示の義務が現在ではありません。購入時には必ず確認をすることと、トングなどでコンタミが起きる可能性も考えてお子さんのアレルギーの重症度と体調を考えて食べるようにしましょう。

## <事例8>

5歳 男の子

アレルギー フォカッチャ(乳)

チェーン店のレストランでフォカッチャを食べさせました。以前大丈夫だったので(そのときは表示をチェック)食べさせてしまいました。帰宅後すぐに嘔吐、下痢がありました。その後、お店に問い合わせをしたところ、原材料変更があり、乳を追加したとのことでした。

飲食店の表示は義務ではありません。食べる前に必ず原材料の確認をしましょう。また、お店側もメニューの原材料が変わる場合にはわかりやすく店内に案内を掲示するなどしてアピールすると良いでしょう。

### 【消費者庁 アレルギー表示に関する情報】

<http://www.caa.go.jp/foods/index8.html>

以下の2つのパンフレットが無料でダウンロード出来ます

- ・ 加工食品に含まれるアレルギー物質の表示(患者・消費者向け)
- ・ アレルギー物質を含む加工食品の表示ハンドブック(事業者向け)

## アレルギー関連のホームページ一覧

### ・千葉県アレルギー相談センター

<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/alle-nan/allergy/>

アレルギー疾患の説明、千葉県統計情報、相談、患者さんのための災害に備えた対策について

### ・公益財団法人 日本学校保健会

<http://www.hokenkai.or.jp/>

学校生活管理指導表(ポータルサイトに学校アレルギー疾患に対する取り組み Q&A など)

### ・厚生労働省 リウマチ・アレルギー対策

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/ryumachi/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/ryumachi/)

国のアレルギー施策、一般向け情報、イベント情報、医療機関情報、診療支援、調査・研究などの掲載

### ・リウマチ・アレルギー情報センター

<http://www.allergy.go.jp/allergy/index.html>

学会・研究会・講演会情報、ガイドライン、EBM 集、関連出版物、薬剤情報、用語集、Q&A などの掲載

### ・社団法人日本アレルギー学会

<http://www.jsaweb.jp/>

お知らせ、アレルギーの病気について Q&A、専門医一覧、学会発行の学術誌について等の掲載

### ・日本小児アレルギー学会

<http://www.jspaci.jp/>

小児アレルギー学会情報、お知らせ、アレルギーQ&A、書籍の紹介などの掲載

### ・災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット

[http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content\\_id=4](http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content_id=4)

### ・財団法人 日本アレルギー協会

<http://www.jaanet.org/>

新着情報、患者さん・一般の皆様へ、医療従事者向け、患者会情報、アーカイブ特集一覧、トピックス  
アレルギー相談センター、総合情報館、動画 e-ランニングなどの掲載

### ・独立行政法人環境再生保全機構

<http://www.erca.go.jp/>

ぜん息などの情報館(最新情報、パンフレット&ビデオ、講演会などのお知らせ)の掲載

### ・ファイザー株式会社

<http://www.epipen.jp/teacher/>

緊急時の対応として、教職員がエピペン®を自ら注射出来ない児童生徒に代わって注射するケースが  
想定される場合の参考資料

### ・食物アレルギー危機管理情報(FAICM)

<https://www.atopicco-foodallergy.org/>

登録すると事故・表示ミス情報が配信されます

## 千葉県の NPO・患者会・家族会情報

### **NPO 法人千葉アレルギーネットワーク**

アレルギーのこどもとその家族、および子育て支援関係者、保育園、幼稚園、学校などの公的機関、地域住民に対しての普段の生活や災害時に役立つアレルギーに関する情報を発信し学ぶ場を運営し、様々な立場の方のコミュニケーションのお手伝いをすることにより、アレルギーの患者の QOL 向上に寄与することを目的としています。

お問い合わせ e-mail: info@chiba-allergynet.jp

電話: 070-5019-7492

URL: <http://www.chiba-allergynet.jp/>

### **千葉食物アレルギー親と子の会**

三病院(千葉大学医学部附属病院・千葉県こども病院・独立行政法人国立病院機構 下志津病院)に通う食物アレルギー患者とその家族で活動する会です。

3月と9月に講演会を開催しています。講演会はどなたでも参加できます。

お問い合わせは、alle\_oyako@yahoo.co.jp ヘメールでお願いします。

URL: <http://alleoyako.blog.fc2.com/>

### **アレルギー児を持つ親の会サークル“どんぐり”**

千葉県佐倉市で活動しています。主な活動場所は佐倉市西部保健センターです。2010年度より柏市でもプチどんぐり活動中です。定例会やクリスマス会など行っています。

お問い合わせは donguri\_allergy@yahoo.co.jp ヘメールでお願いします。

賛助会員のお申込みも承っております

URL: <http://donguri2009.blog40.fc2.com/>

## おわりに

今回、事例の募集期間は 3 か月ほどと短い期間ではありましたが、よく遭遇する事例や、これだけは注意していただきたい事例をお寄せいただきました。情報提供にご協力いただきましたみなさまに厚く御礼申し上げます。また、紙面の都合でこの冊子に掲載できなかった事例もごさいますことをお詫び申し上げます。

医療を取り巻く社会環境は日々変化します。アレルギーの原材料表示につきましては、来年度に行われる食品表示の変更で、よりわかりやすくなることが期待されます。詳しくは、消費者庁のホームページをご覧ください。今春には文部科学省でも学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドラインの要約版や教職員向け研修用 DVD が作成されるようです。詳しくは、文部科学省や日本学校保健会のホームページでご確認ください。わかりやすい食品表示や食物アレルギーの対応法が普及し、食物アレルギーのお子さんがより暮らしやすくなることが期待されます。また、食物アレルギーの診断法や管理方法も日々進歩しています。この冊子を手にする方々におかれましては、食物アレルギーのお子さまの誤食防止のために、できる限り最新の情報を手にされていかれますよう、お願い申し上げます。

発行 平成 27 年 2 月

監修 鈴木 修一 (独)国立病院機構 下志津病院 小児科

絵 佐藤 誠一郎

制作 NPO 法人千葉アレルギーネットワーク

発行者 千葉県環境生活部生活安全課

〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町 1-1