



これに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。今回は「**食物アレルギー**」についてです。

発行：そらいろこどもクリニック

### 食物アレルギーとは・・・

食物アレルギーは、特定の食品を摂取した後、免疫システムによってアレルギー反応が起き、体に様々な症状が現れることをいいます。症状の多くは、かゆみや発疹といった皮膚粘膜症状ですが、他に消化器症状や呼吸器症状、時には全身性症状として現れることもあります。

#### ●食物アレルギーにより引き起こされる症状

##### 皮膚粘膜症状

かゆみ、発疹、涙目、目の充血、口唇の腫れなど



##### 消化器症状

腹痛、下痢、嘔吐など



##### 呼吸器症状

くしゃみ、鼻水、ゼーゼーする、呼吸困難など



##### 全身性症状

アナフィラキシー、アナフィラキシーショック



### 原因は・・・

食物アレルギーの原因となる成分は食物に含まれるたんぱく質です。アレルギーの原因となるたんぱく質は消化されにくく、小腸から一部吸収され、血管を通過して全身に運ばれるときに、皮膚や消化管、気管支などでアレルギー反応が起こるのです。

#### ●原因食物の例

血液検査でアレルギーを調べることもできますが、検査の結果よりも大切なのは**実際に摂取しての症状の有無**です！！詳しくは医師にご相談ください。



### 治療の方法は・・・

必要最小限の原因食物を避け、アレルギー反応を引き起こさないようにすること、起きてしまったら早めに適切な対処をすることが重要です。

#### 1、日常の管理

- ・原因食物が何に含まれているのか確認しましょう。
- ・自己判断せずに、専門医の的確な診断に基づいた最小限の食物除去を行いましょう。
- ・定期的に専門医の診察を受け、改善しているかチェックしましょう。
- ・食事、生活、発作、服薬などの記録をつけましょう。



#### 2、発作時の対応

抗ヒスタミン薬やアナフィラキシー補助治療剤（医師の処方が必要）を使います。アナフィラキシーショックが現れたら、緊急に医療機関を受診してください（アナフィラキシー補助治療剤の使用後は、直ちに医師の診察を受けてください）。



## 今月の絵本

### クレリア

マイケル・グレイニエツ 絵と文  
ほその あやこ 訳

人に親切にすることによって、その人たちの心の中にあたたかいものが芽生えますね。クレリアもあたたかさを残してどこかへ行ってしまう。どこへいったのかみなさんも探してみてください。



## おしらせ

そらいろこどもまつりに来てくださった皆さん、ありがとうございました。楽しんでいただけましたか？秋にも予定していますので、楽しみにしててくださいね(^\_^)/



次回のテーマは「**喘息** ついて」の予定です。

★☆☆おたのしみに★☆☆