

食物アレルギー ミニガイド



埼玉県立小児医療センター
生活アレルギー外来

はじめに

- 食物アレルギーに対しては、一般的には症状が出る食物の完全、もしくは部分的な除去が行われます。年齢を経ると自然に治癒する傾向がありますが、一部の患者さまは食物アレルギー症状が持続し、食物除去を継続せざるを得ないのが実情です。
- 近年、そのような方でも、症状が出ない範囲の少量食物を継続して摂取することで、次第に食べられる量が増えていくことが明らかになってきました。
- そこで当院では、食物経口負荷試験で定めた「安全摂取可能量」を継続的に摂取してもらい、外来で安全を確認しながら徐々に増量していく経口免疫療法を行なっています。
- 患者さまへの情報提供として、診療の流れや症状が出た時の対応などをまとめました。
最終ページの食物日誌欄もどうぞご活用ください。

食物アレルギーを疑ったら

食物の摂取状況と症状の経過を詳しく伺います。
必要に応じて検査を行い、総合的に判断します。



問診・診察

- ・何を食べたか
- ・どのくらい食べたか
- ・どんな症状が出たか
- ・食べてから発症までの時間
- ・症状の持続時間
- ・発症年齢
- ・同じようなことが前にもあったか
- ・食習慣
- ・家族歴など

スキンケア^{*1}

検査

- ・血液検査、皮膚試験
(アレルギー体質かどうか、原因食物は何かを調べます)
- ・食物除去試験
(除去をして湿疹が良くなるか確認します)
- ・食物経口負荷試験
(原因と疑われる食物を食べて症状が出るかを確認します)

参考

診断

*1 「食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎」

乳幼児のアトピー性皮膚炎が悪化する原因には、様々な要因が考えられます。食物アレルギーが関与しているかどうかを正しく判断するために、まずは生活環境の整備やスキンケアを指導することがあります。

食物経口負荷試験

原因食物の同定や安全に食べられる量を確認します。
診断時や経過中の評価のために行います。

(患者さまの状況に合わせて量や摂取回数を調整します。)

例)

	【鶏卵】	【牛乳】
	負荷量	負荷量
開始 0分	加熱全卵 1/128個相当	牛乳 0.5 ml
30分	1/128個相当	1 ml
60分	1/64個相当	1.5 ml
	トータル 1/32個相当	トータル 3 ml

	【小麦】
	負荷量
開始 0分	うどん 0.25g
30分	0.75g
60分	1 g
	トータル 2 g

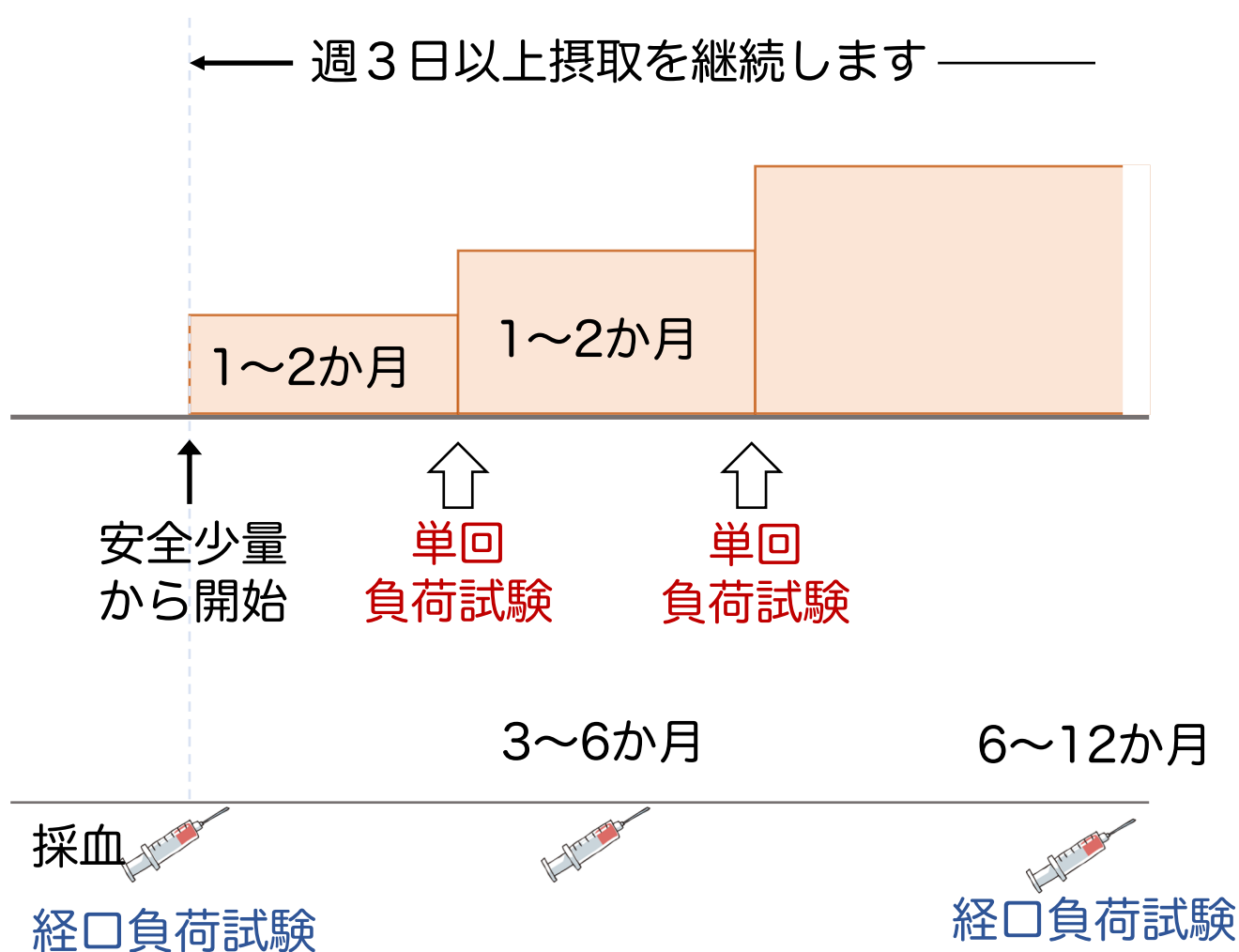
たとえば…

症状	症状
—	—
—	—
—	+
↓	

うどん計2g
摂取できた

経口免疫療法の流れ

安全な量を継続して摂取することで、
食べられる量の増加・耐性化を目指します。



単回負荷試験

今までよりも一段階多い量を外来診察室で1回
摂取します。症状が出ないことが確認できたら、
その量を自宅で継続します。



摂食時の注意点

- 摂取前後1時間程度は、激しい運動や入浴を避けてください。
- 誤って多く摂取した時は、直ちに吐き出しようがいさせるか、アレルギー症状の有無を注意深く観察し、出現した場合の対応を準備してください。
- 下記の場合は、摂取前に主治医に相談してください。

- ・ かぜ、胃腸炎などの体調不良のとき
- ・ 喘息発作が認められるとき
- ・ アトピー性皮膚炎の悪化がひどいとき
- ・ 口内炎や口の中に傷があるとき
- ・ 抜歯など口の中の治療を行ったとき

症状が出たとき

●食物アレルギーの症状

皮膚の症状

- ・かゆみ
- ・蕁麻疹
- ・皮膚が赤くなる



呼吸器の症状

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・咳き込み
- ・呼吸困難
- ・ゼーゼー、ヒューヒューする



★アナフィラキシー

：複数の臓器に重い症状が現れる場合をいう

粘膜の症状

- ・唇や脛、口内が腫れる
- ・口の中がイガイガする
- ・目の充血やかゆみ
- ・オットセイの鳴き声のような咳
- ・声がれ、声が出ない、窒息



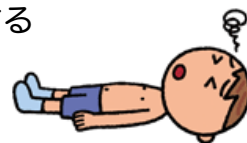
消化器の症状

- ・腹痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・下痢、血便



全身の症状

- ・意識もうろう
- ・血圧低下
- ・失禁する



●使用する薬

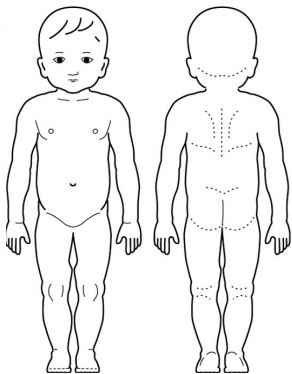
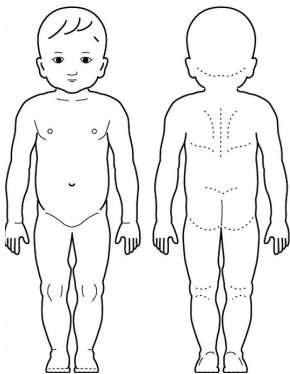
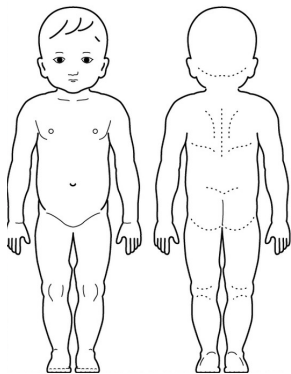
薬の種類	効果	効果が出るまでの時間
<u>アドレナリン自己筋肉注射</u>	全ての症状を和らげる <u>アナフィラキシー症状に対する第一選択薬</u>	速やか
<u>経口抗ヒスタミン剤</u>	皮膚や目、鼻の症状を抑える	30～60分
<u>気管支拡張薬</u>	気管支を広げて咳やゼーゼーを抑える	吸入は速やか 内服は30分以上
<u>経口ステロイド薬</u>	数時間後に出る症状を予防する	4～6時間

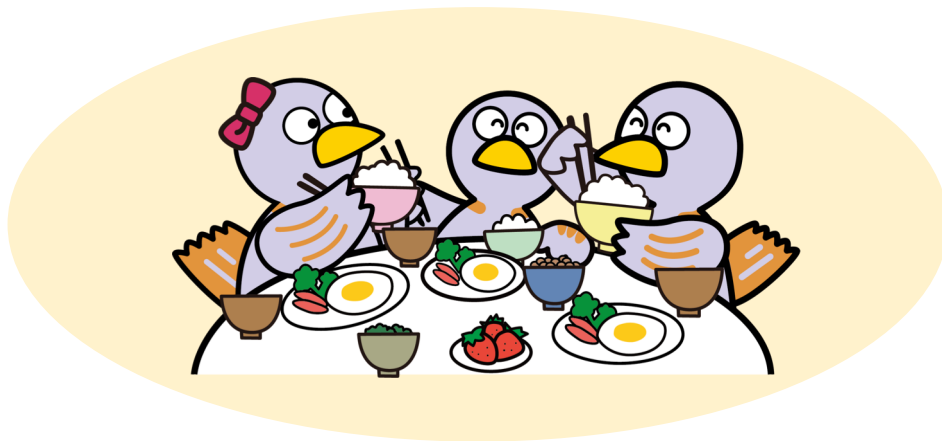
●対応

- ◎ 「**緊急性の高いアレルギー症状**」がないかを判断しましょう。
- ◎ 症状は変化します。**繰り返し症状を確認**しましょう。
- ◎ 日頃から**使うべき薬剤を準備、確認**しておきましょう。

全身の 症状	☐ ぐったり ☐ 意識もうろう ☐ 尿や便を漏らす ☐ 脈が触れにくいまたは不規則 ☐ 唇や爪が青白い		
呼吸器 の症状	☐ のどや胸が締め付けられる ☐ 声がかすれる ☐ 犬が吠えるような咳 ☐ 息がしにくい ☐ 持続する強い咳き込み ☐ ゼーゼーする呼吸	☐ 数回の軽い咳	
消化器 の症状	☐ 持続する強い(がまんできない) お腹の痛み ☐ 繰り返し吐き続ける	☐ 中等度のお腹の痛み ☐ 1～2回のおう吐 ☐ 1～2回の下痢	☐ 軽いお腹の痛み (がまんできる) ☐ 吐き気
目・口・ 鼻・顔面 の症状	上記の症状が 1つでもあてはまる場合	☐ 顔全体の腫れ ☐ まぶたの腫れ	☐ 目のかゆみ、充血 ☐ 口の中の違和感、唇の腫れ ☐ くしゃみ、鼻水、鼻づまり
皮膚の 症状		☐ 強いかゆみ ☐ 全身に広がるじんま疹 ☐ 全身が真っ赤	☐ 軽度のかゆみ ☐ 数個のじんま疹 ☐ 部分的な赤み
		1つでもあてはまる場合	1つでもあてはまる場合
①ただちにエピペン®を使用する ②救急車を要請する(119番通報) ③その場で安静を保つ (立たせたり、歩かせたりしない) ④その場で救急隊を待つ ⑤可能なら内服薬を飲ませる B 緊急性の判断と対応 B-2参照 ただちに救急車で 医療機関へ搬送		①内服薬を飲ませ、エピペン® を準備する ②速やかに医療機関を受診する (救急車の要請も考慮) ③医療機関に到着するまで、 5分ごとに症状の変化を観 察し、 ☐ の症状が1つでも あてはまる場合、エピペン® を使用する 速やかに 医療機関を受診	①内服薬を飲ませる ②少なくとも1時間は5分ごと に症状の変化を観察し、症状 の改善がみられない場合は医 療機関を受診する 安静にし、 注意深く経過観察

食物日誌

	/ ()	/ ()	/ ()
朝食			
おやつ			
昼食			
おやつ			
夕食			
日常生活 睡眠			
内服 スキンケア			
症状			



食物アレルギー ミニガイド

2021年10月 第1版 作成

埼玉県立小児医療センター 生活アレルギー外来

〒330-8777

埼玉県さいたま市中央区新都心1番地の2

電話 048-601-2200