

サンフランシスコ日本語補習校

サンフランシスコ校幼稚園・小学部保護者のみなさま

サンフランシスコ校

保護者会会長

三宅 孝明

食物アレルギーに注意

アレルギーとは、免疫反応が不利に働いてしまう病気です。通常は異常な反応を示さない物質に対し、アレルギー体質の人は過剰な反応をしてしまいます。アレルギーの中でも花粉、動物の毛、塵・埃などの原因で起こるじんま疹、アトピー、花粉症、喘息などの症状は、それぞれ皮膚、鼻、眼、気管支など体の一部に現われますが、食物アレルギーの場合は全身にわたってアナフィラキシーという生命に危険を伴う重篤なアレルギー反応を起こすことがあるので大変深刻です。

原因食物は？

よくある原因食物には、卵、牛乳、乳製品、小麦、甲殻類（海老や蟹など）、魚介類、そば、ピーナッツなどがあります。その中でも、そば、ピーナッツ、魚介類はアナフィラキシー症状を起こすことが多いので特に注意が必要です。

食物によるアナフィラキシーとは？

特定の原因食物を食べることによって起こる全身性のアレルギー反応です。症状の出現の仕方は急激で、多くは原因食物を食べて5分から30分以内にあらわれます。

食物アレルギーやアナフィラキシーの症状は？

食物アレルギーでよく見られる症状は、食べた後すぐに口の中がしびれる、のどがつまる、唇が腫れる等です。皮膚の症状としてはかゆくなる、じんま疹が出る、皮膚が赤くなる等です。消化器症状としては吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などがみられます。呼吸器の症状としては、せきが出る、胸がゼーゼーとなる、呼吸が苦しくなったりします。そのなかでも特に症状が強く、意識がもうろうとしたり、血圧が低下したりする状態をアナフィラキシーショックといい、命にかかわる大変危険な状態です。

食物アレルギーから子供を守るためには？

やはり、アレルギーを起こす可能性のある食品を摂取しないことが、最善の予防方法です。そのためには、日ごろから食品表示をよく見て生活することが大切です。周囲の子供達やその保護者もアレルギーについてよく理解をし、不用意に食べ物を友達と交換したり、あげたりすることは避けるべきです。また、そばやピーナッツが入っていた鍋やお皿を洗わずに使ったり、ピーナッツバターに使ったスプーンをそのままジャムに使うこと等で、ピーナッツアレルギーのある子供がピーナッツを摂取することになって反応が起こってしまうケースもあります。日ごろの生活にもよく気をつける必要があります。

食物アレルギーが起こったときの対応は？

緊急時に備えて、市販の抗ヒスタミン薬（商品名：Benadryl、一般名：Diphenhydramine）などの内服を持っていると良いでしょう。なお、深刻な食物アレルギーの既往がある場合には、医師の処方箋によるエピネフリン自己注射製剤（EpiPen）を普段から常に携帯することが大切です。万が一、アナフィラキシーショックの症状が出現してしまった場合には、その進行が大変急激なことが多いので、医療機関の受診を待たずに、エピネフリンを注射することにより、貴重な命を救うことができます。その後、できるだけ早く医療機関を受診するようにしてください。

* サンフランシスコ校・校医、柴田先生のご協力を頂き作成致しました。有難うございました。