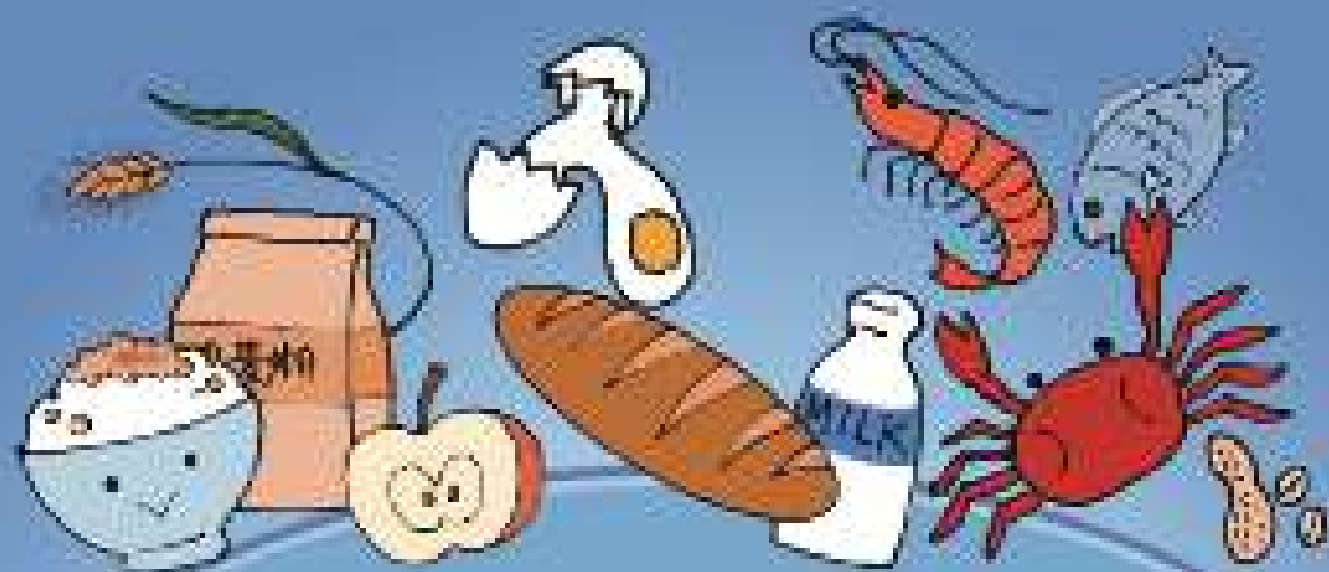


令和 6 年度消費者庁消費政策課調査費



食物アレルギー ひやりはつと事例集



FOOD ALLERGY

はじめに

「食物アレルギーひやりはっと事例集」は、平成 19 年に開催された第 44 回日本小児アレルギー学会（会長：宇理須厚雄）の記念誌として出版され、その後、消費者庁の消費者政策調査費を用いて毎年改訂されています。そのため、今回で 19 回目の発刊となります。

今年も 1 月頃から、食物アレルギー学校生活管理指導表（以下、指導表）の記載を希望する患者さんが増えてきています。この指導表は、園や学校での食物アレルギー対応を決定する上で重要な書類です。私も毎日、数人分の記載に追われています。

ごく微量のアレルゲンしか含まれない食品（表 1）を除去しなければならない患児の場合、注意を払った調理でも避けることができないコンタミネーションによって発症する可能性があるため、給食での対応が困難となり、弁当持参を指導される場合があると規定されています。

例えば、牡蠣アレルギー患者でオイスターソース、カニアレルギー患者でカニエキス、えびアレルギー患者でエビエキスの除去が必要かという問い合わせがありました。前者は調味料、後者 2 つは魚介エキスに分類されるため、「厳しい除去が必要なもの」に含まれるとされ、給食での対応が不可となるとのことでした。ただし、オイスターソースやカニエキス、エビエキスにどの程度のアレルゲン性があるかについては、十分なデータがありません。製造方法から考えると、これらにはアレルゲンであるトロポミオシンが含まれると推測されます。実際、牡蠣アレルギー患者でもオイスターソースを摂取して無症状の場合が多いですが、症状が誘発されるケースもあります。

指導表の「より厳しい除去が必要なもの」の調味料は味噌（大豆）・醤油（小麦・大豆）、エキスは肉エキスに限定されており、オイスターソース、カニエキス、エビエキスをこれらに含めるべきか、十分な検討が必要です。

現時点では、オイスターソース、カニエキス、エビエキスの安全性については、各患者さんごとに摂取歴や経口負荷試験で確認するべきです。無症状であることが確認できるまでは、除去対応を行うのが安全な対処法だと思われます。

かき玉汁などの卵料理は食べることができ、園では提供されない生卵だけを除去すれば良い場合でも、なぜ医師に指導表を記載してもらわなければならないのか、と保護者と園長の間でもめた例を聞いたことがあります。

給食で生卵を提供する園や学校は、私の知る限り例がありません。かき玉汁やマヨネーズが摂取可能であれば、給食での卵料理を除去対象としないルールが一般的ですが、それでも指導表の提出は求められます。その理由としては、調理実習で卵を扱う場合や、工作で卵の殻に絵を描く授業など、生卵を扱えるかどうかの確認が必要なためです。また、修学旅行など宿泊を伴う校外活動の食事では、生卵が提供される可能性もあるためです（表 2）。

クルミに関しても、これを給食で提供しない学校での「ひやりはっと」があります。図画・工作の授業で家から持参したクルミの中身を取り除いてネックレスを作成した際、そのクルミの中身に接触したことでアレルギー症状を発症したクルミアレルギー患者を経験しました。このように、給食で提供されない食品であっても、指導表の提出が求められる理由となります。

今回の版でも、新たなひやりはっと事例が追加されています。「食物アレルギーひやりはっと事例集」が、食物アレルギーに携わる医療従事者、患者さんとその保護者、園・学校・レストラン関係者など、食に関与する全ての人々にとって、誤食事故防止に役立つことを願っています。

表 1

C 原因食物を除去する場合により
厳しい除去が必要なもの

*本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理
については、給食対応が困難となる場合があります。

鶏卵：卵殻カルシウム

牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム

小麦：醤油・酢・味噌

大豆：大豆油・醤油・味噌

ゴマ：ゴマ油

魚類：かつおだし・いりこだし・魚醤

肉類：エキス

表 2

B 食物・食材を扱う授業・活動

1. 管理不要 2. 管理必要

D 宿泊を伴う校外活動

1. 管理不要 2. 管理必要

令和 7 年 2 月 16 日

うりすクリニック 名誉院長

藤田医科大学医学部 客員教授

宇理須 厚雄

目 次

食物アレルギー事例

共通事例

I. 症状誘発するアレルゲン量に関する基礎知識……………p.14

①アレルギーを誘発するアレルゲン量には個人差があります …… p.14

- 事例 I - 1 これくらいは大丈夫よ、きっと…（鶏卵、牛乳）
- 事例 I - 2 卵を調理した鍋を洗わなかったための混入（鶏卵）
- 事例 I - 3 ジュースのノズルから牛乳が混入（牛乳）
- 事例 I - 4 同じ袋に入っていた柿の種（ピーナッツ）
- 事例 I - 5 乳糖が大丈夫とは限らない（牛乳）
- 事例 I - 6 内緒にしていたチョコレートの包み紙（牛乳）
- 事例 I - 7 電子レンジで牛乳を温めた後に…（牛乳）

②体調によって誘発量が若干変わることがあります …… p.16

- 事例 I - 8 いつも食べているので大丈夫と思って…（ジャガイモ）

II. アレルゲン含有量とアレルギーの起きる原因……………p.17

①同種類の加工食品でもアレルゲン含有量には差があります。…………… p.17

- 事例 II - 1 このパンは大丈夫と思ったら…（鶏卵）
- 事例 II - 2 原材料が同じで似ている食品だからと…（小麦）
- 事例 II - 3 卵黄が食べることができても卵白が食べられるとはかぎらない。（鶏卵）

②食物アレルギーの症状は接触や吸入でも起こります …… p.18

- 事例 II - 4 紙袋に残っていた大豆の粉で喘息発作が（大豆）
- 事例 II - 5 小麦ねんどは、小麦だよ！（小麦）
- 事例 II - 6 触った手で眼をこすってしまい…（鶏卵）
- 事例 II - 7 肌着の素材にアレルゲンが…（牛乳）
- 事例 II - 8 卵のついたトングを触って…（鶏卵）
- 事例 II - 9 まぶた二重美容液に食物アレルゲンが入っているなんて…（牛乳）
- 事例 II - 10 衣服に付着した小麦粉で…（小麦）
- 事例 II - 11 お菓子の食べカスが舞って…（小麦、牛乳）

III. アレルギー検査結果の解釈……………p.21

①血液検査で陽性だからといってすべての食品を除去する必要はありません …… p.21

- 事例 III - 1 血液検査結果だけで除去し続けていたら体重が…（牛乳、鶏卵、小麦）

②血液検査の値（特異的IgE 値）が低い食品が安全とは限りません ……………	p.21
事例Ⅲ-2 自己判断で小麦を摂取したら（小麦）	
IV. 学童期以降に発症することが多い食物アレルギー ……………	p.22
①花粉症のある患者に合併することが多い果物や野菜の食物アレルギー ……………	p.22
事例Ⅳ-1 いつも食べていたトマトなのに…（トマト）	
事例Ⅳ-2 味噌、醤油、豆腐は大丈夫、でも…（大豆）	
②運動で悪化、または運動後に誘発される食物アレルギー ……………	p.23
事例Ⅳ-3 これまで症状なく食べていた小麦、食後に運動したら…（小麦）	
事例Ⅳ-4 梨を摂取後の運動によるアナフィラキシー（梨）	
V. 急性期症状への対応 ……………	p.24
①エピペン [®] 注射に関する事例 ……………	p.24
事例Ⅴ-1 エピペン [®] 注射、子どもの反応は「打たないで」(牛乳)	
事例Ⅴ-2 エピペン [®] 注射のタイミング、救急救命士に相談しました。(小麦)	
事例Ⅴ-3 主治医へ相談して母が注射（鶏卵）	
事例Ⅴ-4 予期せぬ食品でアナフィラキシー、養護教諭がエピペン [®] を注射 (カシューナッツ)	
事例Ⅴ-5 小麦を食べて縄跳びをしたらアナフィラキシー、 本人がエピペン [®] を注射（小麦）	
VI. 除去食と誤食予防 ……………	p.26
①母乳を介する食物アレルギーの治療で気をつけることは ……………	p.26
事例Ⅵ-1 母乳栄養ならアレルギーは起こさない？（鶏卵）	
②牛乳アレルギーには、アレルギー用ミルクを使用してください ……………	p.26
事例Ⅵ-2 粉ミルクを自宅で飲ませたら…（牛乳）	
③食物アレルギーの治癒（寛解）の判断は慎重に行う必要があります ……………	p.27
事例Ⅵ-3 自己判断で「食べてみる」のは、危険です（鶏卵）	
④治る年齢には個人差があります ……………	p.27
事例Ⅵ-4 「1歳半頃になると食べられるようになる。」と言われて…（牛乳）	
事例Ⅵ-5 普段摂取できたアイスがリニューアル、成分表示が変わっていた（鶏卵）	
事例Ⅵ-6 安易なおかず交換は控えましょう（ピーナッツ）	
事例Ⅵ-7 カレーは食べられるはずなのに（ピーナッツ）	

Ⅶ. 経口免疫療法	p.29
①食べて治す治療を自己判断で行うことは危険です	p.29
事例Ⅶ-1 食べて治す本を読んで…（鶏卵）	
②経口免疫療法にひそむひやりはっと	p.29
事例Ⅶ-2 経口免疫療法中に加工食品を食べてじんま疹が出現（牛乳）	
事例Ⅶ-3 毎日食べていないと食べられなくなることがあります（鶏卵）	
事例Ⅶ-4 外出する時には、緊急時薬を忘れずに（牛乳）	
事例Ⅶ-5 経口免疫療法中は体調に気をつける必要があります（牛乳）	
事例Ⅶ-6 いつも食べているお菓子だけど（牛乳）	
Ⅷ. 調理法とアレルギー性	p.32
事例Ⅷ-1 たこ焼きを食べたら、卵の加熱が甘かった（鶏卵）	
事例Ⅷ-2 ゆで卵の卵黄の取り出し時間で症状がでるなんて…（鶏卵）	
Ⅸ. 医薬品、医薬部外品、化粧品	p.33
①石鹸によっておこる食物アレルギーがあります	p.33
事例Ⅸ-1 お風呂の石鹸で…（牛乳）	
事例Ⅸ-2 肌にやさしい石鹸と思って使っていたらまさかの事態に（小麦）	
②牛乳や卵アレルギーでは避けた方がよい薬があります	p.34
事例Ⅸ-3 病院でもらった下痢止めだから安心と思ったのに…（牛乳）	
事例Ⅸ-4 お医者さんから処方された整腸剤で…（牛乳）	
事例Ⅸ-5 喘息治療の注射薬にアレルギーが…（牛乳）	
事例Ⅸ-6 鼻に軟膏を塗ったら、全身が真っ赤に…（鶏卵）	
事例Ⅸ-7 目薬をさしたら…（鶏卵）	
事例Ⅸ-8 歯科検診の歯磨きで…（牛乳）	
③インフルエンザワクチン接種前に 卵を食べさせて確認する必要はありません	p.36
事例Ⅸ-9 インフルエンザワクチンを接種したくて自宅で卵を試してみたら…（鶏卵）	
X. アレルゲンの食品表示	p.37
①必ず毎回表示を確認しましょう	p.37
★ 事例 X-1 グルテンフリーはアレルギー対応ではありません（牛乳）	
事例 X-2 個包装の確認不足で…（鶏卵）	
事例 X-3 本人が大丈夫と言っても…（鶏卵）	

- 事例 X-4 友人から頂いたお菓子で… (小麦)
- 事例 X-5 海外のお土産で… (ペカンナッツ [クルミ科のナッツ])
- 事例 X-6 「加工でんぷん」には小麦が含まれることがある (小麦)
- 事例 X-7 見た目がいっしょでも気をつける (鶏卵)
- ★ 事例 X-8 鮭おにぎりにまさか大豆が… (大豆)
- 事例 X-9 ヤギのヨーグルトでアナフィラキシー… (牛乳)
- 事例 X-10 ソーセージの中の小麦に気が付かなかった (小麦)
- 事例 X-11 加工肉には注意 (鶏卵)
- ②できれば複数の人が表示を確認しましょう …… p.41
- 事例 X-12 いつも食べている桃を缶詰で食べたら… (牛乳)
- ③食べ慣れた加工品でも
- リニューアルの可能性があることを知っておきましょう …… p.41
- 事例 X-13 リニューアルの表示がなく、パッケージもそのまま (鶏卵)
- ④製造ラインまで確認しましょう …… p.41
- 事例 X-14 製造ラインからの混入 (コンタミネーション)が原因で (牛乳)
- ⑤レストランや店頭販売に表示義務はありません …… p.42
- 事例 X-15 パン屋さんのパンに入っていた脱脂粉乳 (牛乳)
- 事例 X-16 カゼイン不使用のウインナーだから大丈夫、と思ったら (牛乳)
- ⑥総菜やばら売り、試食品に表示義務はありません …… p.42
- 事例 X-17 スーパーマーケット試食コーナーにて (鶏卵、牛乳)
- 事例 X-18 表面に卵を塗った「卵不使用」調理パンって… (鶏卵)
- 事例 X-19 手作り食品には表示義務がないので… (クルミ)
- ⑦紛らわしい表示でもお子さんのアレルギーと
関連のあるものは覚えるようにしましょう …… p.44
- 事例 X-20 グルテン入りの「100%米粉パン」って… (小麦)
- 事例 X-21 牛肉は、加工されている場合があります (牛乳)
- 事例 X-22 添加物中のアレルギー、2つ目以降は省略されることがあります (牛乳)
- 事例 X-23 成分表示に牛乳とは書いていなかったのに… (牛乳)

i. 自宅（祖父母宅）	p.46
①よく行き来する祖父母宅の問題点	p.46
事例 i -1 鶏卵加工品を茹でたお湯で調理（鶏卵）	
事例 i -2 選んだのは「糖質制限」ケーキでした（小麦）	
事例 i -3 久しぶりに会ったいとこと遊んでいたら（牛乳）	
★ 事例 i -4 鶏卵の入っていないマヨネーズとっていたが（鶏卵）	
②食品購入時	p.47
事例 i -5 クルミとアーモンドは別のもの（クルミ）	
★ 事例 i -6 同じシリーズのアイスクリームなのに…（小麦）	
事例 i -7 自分では開けられないから、持たせていても大丈夫？（小麦）	
事例 i -8 カシューナッツは嫌いなだけだと思ってました（カシューナッツ）	
事例 i -9 いちご大福に鶏卵が入っているなんて（鶏卵）	
③情報の共有不足：	
見た目がそっくりな代替食に潜む問題点	p.49
★ 事例 i -10 米粉の餃子と普通の餃子を間違えて（小麦）	
事例 i -11 まさかおかわりの時に間違えるなんて…（牛乳、小麦）	
④情報の共有不足：	
留守中に面倒を見てくれる人には十分な情報を伝えましょう	p.50
事例 i -12 母親の留守中に祖父が…（鶏卵、牛乳）	
事例 i -13 アレルギーと知っていたが、ほしがる孫に少しくらいと…（小麦）	
事例 i -14 野菜ジュースへの先入観（牛乳）	
事例 i -15 鶏卵と魚卵は違う抗原だけれど・・・（イクラ）	
⑤食品の整理整頓：	
アレルギー食品や家族・兄弟などの食べ残しは、そのままにしておく危険です…	p.51
事例 i -16 まさか触るとは…（牛乳）	
事例 i -17 食卓に残されたスプーンにカフェオレが…（牛乳）	
事例 i -18 兄の食べこぼしに卵が…（鶏卵）	
事例 i -19 兄弟で弁当箱の取り違い（鶏卵）	
事例 i -20 弟のお菓子を食べてしまって…（小麦）	

⑥食事中の配慮不足	p.53
事例 i -21 兄の食事に手をのばしたばかりに… (イクラ)	
⑦ごく微量でも症状が出る子もいます	p.53
事例 i -22 ヨーグルトを食べた姉のくしゃみが顔に飛んで… (牛乳)	
事例 i -23 クッキーを食べた兄がそばにいただけで妹に異変 (小麦、そば)	
事例 i -24 でんぷんは小麦由来のこともある (小麦)	
⑧食物以外のものが原因で起こるアレルギーがあります (食物関連アレルギー) …	p.54
事例 i -25 お好み焼き粉のダニでアナフィラキシー (ダニ)	
ii. 友人宅 (親戚宅)	p.55
事例 ii -1 友達の親子パーティーに参加したら、子どもがおやつに手を出して… (鶏卵、牛乳、小麦)	
事例 ii -2 「食べられない」ということを言えなかったために… (鶏卵)	
事例 ii -3 幼い友達とのおもちゃの共有は危険な場合があります (鶏卵)	
iii. 園・学校・施設	p.56
①食物アレルギーに関する知識の不足による事例	p.56
事例 iii-1 園でおやつのおかわりを間違えて配膳 (鶏卵)	
事例 iii-2 カルピスは牛乳からつくるの? (牛乳)	
事例 iii-3 味へのこだわりが事故のもと (牛乳)	
事例 iii-4 人気がなかったのでチョコをかけてアレンジ (牛乳)	
②情報の共有不足による事例：	
スタッフ間での情報共有が不十分であった事例	p.57
事例 iii-5 延長保育の時間におやつを食べて (鶏卵)	
事例 iii-6 避難訓練後の自由保育で (牛乳)	
③情報の共有不足による事例：	
スタッフと家族との情報共有が不十分であった事例	p.58
事例 iii-7 託児所は、万全のアレルギー対応と思っていたら… (鶏卵)	
事例 iii-8 「調味料の小麦」は大丈夫。でも… (小麦)	
事例 iii-9 みんなで育てた野菜にベーコンをそえて (鶏卵)	
事例 iii-10 合宿だから、アレルギーの原因となるような食事は出ないだろう… という思い込み (豆乳)	

④情報の共有不足による事例：

- 給食センターと施設間の情報共有が不足すると …………… p.59
- 事例 iii-11 給食で使っている業務用豆板醤のメーカーが変更になって（ピーナッツ）
- 事例 iii-12 行事食では給食業者が変わることがある（鶏卵）
- 事例 iii-13 アレルギーが複数ある場合は特に注意（鶏卵、小麦）

⑤食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例：

- 献立の確認は複数の人で行った方がよい …………… p.60
- 事例 iii-14 お母さんが「オムレツ」を見落としちゃった！（鶏卵）
- 事例 iii-15 園とおうちのマヨネーズは違うの？（鶏卵）
- 事例 iii-16 食材がよくわからない料理だったのだけど…（ゴマ）
- 事例 iii-17 アレルギーがあるって病院には伝えていたのに…（鶏卵）
- 事例 iii-18 ソーセージはよく食べているけれど（鶏卵、牛乳）
- 事例 iii-19 アレルギー対応のケーキと思って…（鶏卵、牛乳）

⑥食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例：

- 給食の献立に関する事故・メニュー誤りや事前チェック誤り …………… p.62
- 事例 iii-20 栄養教諭が原因アレルギーを含むメニュー（料理）にマークするのを忘れたために（牛乳）
- 事例 iii-21 豆乳スープだから乳製品は使用していないと思っていたら…（牛乳）

⑦食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例：

- 食事中の観察不足・不注意による事例 …………… p.63
- 事例 iii-22 目印のラップがはがされていたので…（牛乳）
- 事例 iii-23 園でおかわりのシチューを食べて…（牛乳）
- 事例 iii-24 目を離した隙に（牛乳）
- 事例 iii-25 お弁当箱の取り違い（鶏卵）

⑧食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例：

- 献立表作成のポイント …………… p.64
- 事例 iii-26 夜間高校のオリジナル献立、任意喫食の弊害（エビ）
- 事例 iii-27 献立表の付箋が外れていたために…（牛乳）

⑨給食以外の学習活動の事例：

- 給食やおやつ以外の時間以外でも誤食事故は起こり得ます …………… p.65
- 事例 iii-28 しゃっくりが止まらなかったので友だちが麦茶をくれました、そしたら…（大麦）
- 事例 iii-29 お泊まり保育でのアレルギー代替食で（牛乳）

- 事例 iii-30 家庭科の調理実習で（鶏卵）
- 事例 iii-31 牛乳パックの工作でじんま疹（牛乳）
- 事例 iii-32 運動場の白線に入っていた卵殻カルシウム（鶏卵）

iv. 外食（ホテル・レストラン） p.67

①利用する側の事前の確認不足

注文する前にアレルギーが入っているか確認しましょう p.67

- 事例 iv-1 レストランの外食で、鴨の肉だからよいと思ったら…（鶏卵、牛乳）
- 事例 iv-2 こじれたお寿司屋さんで（鶏卵）
- 事例 iv-3 旅行先の豆腐とは？（ピーナッツ）
- 事例 iv-4 そばを扱っているうどん屋さんで、うどんを注文したけれど（そば）
- 事例 iv-5 中華料理はピーナッツにご用心（ピーナッツ）
- 事例 iv-6 チェーン店って共通メニューではないの？（鶏卵）
- 事例 iv-7 豆乳ソフトクリームなら牛乳は入っていないと思ったら（牛乳）
- 事例 iv-8 お菓子のナッツにご用心（クルミ）
- 事例 iv-9 小麦アレルギーは大麦も食べられない？（大麦）
- 事例 iv-10 焼きそばの具材は…（イカ・タコ）
- 事例 iv-11 ドーナッツに隠されたアレルギー（カシューナッツ）

②食事を提供する側（ホテル・レストラン）の問題：


スタッフの食物アレルギーに関する知識不足 p.71

- 事例 iv-12 フライドポテトに小麦粉が…（小麦）
- 事例 iv-13 レストランで、頼んだものは…（牛乳）
- 事例 iv-14 牛乳アレルギー用ミルクのはずなのに…（牛乳）
- 事例 iv-15 卵を切った包丁で、フルーツをカットした？（鶏卵）
- 事例 iv-16 十割蕎麦でも…（小麦）
- 事例 iv-17 ハンバーグソースに…（小麦）
- 事例 iv-18 卵をはがしたオムライス（鶏卵）
- 事例 iv-19 ソーセージに入っていたカゼイン（牛乳）
- 事例 iv-20 表示に「乳」しかなかったのに「卵」も入っていたヨーグルト（鶏卵）
- 事例 iv-21 外注ドレッシングは未確認（牛乳）
- 事例 iv-22 「卵・乳製品アレルギーにも対応パンあります」と謳っていたにもかかわらず…（牛乳）
- 事例 iv-23 アレルギー対応食のレストランで何度も確認したのに…（鶏卵、牛乳）
- 事例 iv-24 ウインナーにチーズが…（牛乳）
- 事例 iv-25 そば粉が空中を舞っていた！（そば）

③食事を提供する側（ホテル・レストラン）の問題：	
アレルゲンの微量混入による症状	p.76
事例iv-26 牛乳は入っていないはずなのに…（牛乳）	
事例iv-27 鯛めしのタレ（鶏卵）	
事例iv-28 エビアレルギーですが、エビを頼まなければ大丈夫と思っていたら…（エビ）	
 v. 家庭以外（学習塾、祭り、キャンプなど）	p.77
①学習塾：食事と無関係と思われるところでも誤食事故が起こり得ます	p.77
事例 v-1 塾でもらったクッキーに赤い豆（ピーナッツ）	
 ②お祭りなど	p.77
事例 v-2 五平餅は卵入り？（鶏卵）	
事例 v-3 床屋でもらったアメにまさか…（牛乳）	
 ③キャンプ	p.78
事例 v-4 寒天なら食べられたけれど…（ゼラチン）	
事例 v-5 フレンチトーストの材料は…（鶏卵）	
 vi. 旅行	p.79
機内食について	p.79
事例vi-1 国際線機内食でお願いした卵アレルギー対応は不十分（鶏卵、牛乳）	
事例vi-2 ベジタリアンならよいと思ったら…（牛乳）	
事例vi-3 機内で提供された100％ジュースに乳が混じっていた！（牛乳）	
 vii. 災害時	p.80

各場面に共通する基礎知識	p.84
1. 食物アレルギーとは？	
2. 学校での食物アレルギー・アナフィラキシーの頻度	
3. 保育所における食物アレルギーの有病率（食物アレルギーを持っている児の割合）	
4. 食物アレルギーひやりはっと事例集でみる事例発生場所	
5. アレルギー症状を起こす原因食品	
6. 食物アレルギーの診断に用いる検査	
7. 学童期以降になってから発症する食物アレルギーの特殊型	
8. 治療	
9. 誤食を防ぐための教育	
経口免疫療法における注意点	p.89
1. 経口免疫療法とは	
2. 経口免疫療法を行う際の注意点	
3. 経口免疫療法のメリット	
加工食品のアレルゲン表示	p.90
1. アレルゲン食品表示の範囲	
2. アレルゲン食品表示をみる際の注意点	
医薬品や医薬部外品、化粧品	p.92
自宅（祖父母宅を含む）	p.93
1. 食品購入時の注意点	
2. 情報共有	
3. 食事の準備	
4. 食事時の注意点	
5. 食後の整理整頓	
6. ごく微量でも症状が誘発される場合での注意点	
7. 自宅外での誤食を回避するために	
友人宅（友人との食事会や親子パーティー）	p.95

園・学校・託児所	p.95
1. 個々の園・学校に適した「食物アレルギー対応マニュアル」を作成する	
2. スタッフへの食物アレルギー研修	
3. アレルギー情報の共有（児の状況把握）	
4. 給食提供について	
5. 食事以外の学習活動	
6. アナフィラキシーなどアレルギー症状出現時の対応	
7. エピペン [®]	
8. 心理的、社会的配慮 食物アレルギー教育	
9. 安全管理体制の確立	
外食（ホテル・レストラン）	p.104
1. 患者側の対策	
2. 食物アレルギー対応と銘打つレストラン側の対策	
キャンプ	p.105
1. 出発前の準備	
2. 施設との打ち合わせと事前調査	
3. キャンプ当日	
海外旅行	p.107
災害対策	p.108
食物アレルギー患者さんのためのアレルゲン不使用食品	p.110
謝辞	p.113



食物アレルギー事例

I. 症状誘発するアレルゲン量に関する基礎知識

① アレルギーを誘発するアレルゲン量には個人差があります

事例 I - 1 これくらいは大丈夫よ、きっと…（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：1歳 女児 ○原因：カステラ ○症状：全身じんま疹

【経過】 それまでに3回、卵の加工品を食べて症状が出たことがあったため、園には食物アレルギーの話はしてありました。しかし、幼稚園のおやつ時間に先生が「これくらいは大丈夫よ」とカステラを少量食べさせたとのことでした。5分くらいで、全身じんま疹がみられ、抗ヒスタミン薬の内服をしてから病院を受診しました。

【解説】 誘発する摂取量は、個人個人によって全く異なります。

【対策】 自己判断で安全に摂取できる量を決めることは避けましょう。医師に相談してください。

事例 I - 2 卵を調理した鍋を洗わなかったための混入（鶏卵）

○年齢・性別：2歳 女児 ○原因：調理器具に残っていた卵 ○症状：アナフィラキシー

【経過】 旅行先で、皆と別料理を頼んであったにもかかわらず、食事中にアナフィラキシーを起こしました。直ちに救急車で病院へ行き治療を受けました。あとで、確認したところ、卵料理をした鍋を十分洗わずに使用していたことがわかりました。

【解説】 卵を使用した調理器具に残った極少量の卵でも重篤なアナフィラキシーを起こす症例もあります。

【対策】 アレルゲンがついた調理器具はしっかり洗浄するか、調理器具も分けるようにしましょう。

事例 I - 3 ジュースのノズルから牛乳が混入（牛乳）

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：ジュースに混入した微量の牛乳 ○症状：じんま疹

【経過】 注入口が共通タイプの自動販売機で、ジュースを買って飲んでいたら、口の周囲からじんま疹が出ました。慌てて緊急時用の抗ヒスタミン薬を飲ませました。

【解説】 ノズルが共通タイプの自動販売機では、前に購入されたコーヒーのミルクがノズルに残っている場合があります。この例では、ノズルに残った微量のミルクがジュースに混じってしまったことで症状が出たと思われます。

【対策】 患者側は「ノズルが共通タイプの自販機は使わない」、企業側は「自動販売機に『乳成分が混入する恐れがあります』などの表示をする」といった双方向からの対策が有効です。

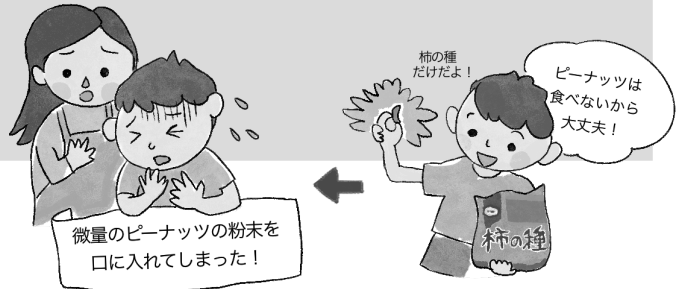
事例 I - 4 同じ袋に入っていた柿の種（ピーナッツ）

○年齢・性別：4 歳 女児 ○原因：ピーナッツ入り柿の種 ○症状：喘鳴、軽度チアノーゼ

【経過】柿の種とピーナッツが一緒に入った袋から柿の種だけ食べたところ、突如、喘息のような症状（ゼーゼー・ヒューヒュー）と軽いチアノーゼが出てしまいました。

【解説】たとえピーナッツそのものを食べていなくても、粉末状で微量についているだけの量で、症状が誘発される可能性があります。特にナッツ類はローストされるとアレルギー性が増すため注意が必要です。

【対策】少量の摂取でも症状が出る場合、アレルギーに触れているものにも注意しましょう。



事例 I - 5 乳糖が大丈夫とは限らない（牛乳）

○年齢・性別：5 才 10 カ月 男児 ○原因：乳 ○症状：じんま疹、咳、腹痛

【経過】牛乳アレルギーがあり、医師からは牛乳を完全に除去と説明はされていましたが、乳糖に関して指示はありませんでした。保育園でふりかけに混入している乳糖くらいはいいだろうと母の判断で摂取させたところ、アナフィラキシーとなり病院へ搬送されました。

【解説】牛乳アレルギーでも乳糖は大丈夫という一般的な情報を当てはめてしまいました。

【対策】多くの場合、牛乳アレルギーでも乳糖摂取することはできますが、一部の牛乳アレルギーの方は、乳糖も摂取することができません。重症度に応じた対応が必要です。

事例 I - 6 内緒にしていたチョコレートの包み紙（牛乳）

○年齢・性別：5 歳 2 カ月 男児 ○原因：チョコレート（牛乳） ○症状：じんま疹

【経過】保育園で本人は友人にももらったチョコレートのかawaii包み紙を先生に見つからないようにずっと隠していた。帰宅時の車内で包み紙を取り出し、触っていたら、手にじんま疹が出てきた。帰宅後に母親が見つけ、すぐ手を洗い様子を見ていたら増悪してきた。処方されていたため抗ヒスタミン薬を内服し、症状は消失した。保育園の先生は、チョコレートの包み紙をもらったことも、持っていたことも気づいていなかった。指導としては、本人にはお友達から何かもらったら先生にみせて、もらっていいものか見てもらおうねと伝えた。先生には子どもたちに再度話してもらい（アレルギーについては説明してもらっている）、他のお菓子でも出ることもある、ということを説明してもらった。お菓子、おもちゃなどは持ってこないよう、再指導もした。

【解説】包み紙であってもアレルギーが付着していることがあります。付着している程度でも症状が出ることもあります。アレルギー症状が出るかでないかは患者さんのアレルギーの重症度によって異なります。

【対策】4～5 歳になるこどもは、保育園で物をあげたり、もらったりしてしまうことがあります。アレルギーの園児がいる保育園ではこのような事例が起きることがあることを繰り返し園児に説明していく必要があります。

Ⅱ. アレルゲン含有量とアレルギーの起きる原因

① 同種類の加工食品でもアレルゲン含有量には差があります。

事例Ⅱ-1 このパンは大丈夫と思ったら…（鶏卵）

○年齢・性別：5歳 女児 ○原因：メロンパン ○症状：口唇の腫れとじんま疹

【経過】母親は「菓子パンくらいの鶏卵は大丈夫」と園に伝えていましたが、園のおやつにでたメロンパンで、口唇の腫れとじんま疹がでてきました。

【解説】母親は（少量の卵が使用してある）菓子パンは大丈夫だというつもりでいた。しかし提供されたメロンパンは、菓子パンであることには違いありませんが、通常の菓子パンに比し卵の含有量が多かったために症状が出てしまいました。

【対策】菓子パンでも商品によって卵アレルゲン含有量に差があります。特にメロンパンにはクッキー生地にも卵が多く含まれるので注意が必要です。

事例Ⅱ-2 原材料が同じで似ている食品だからと…（小麦）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：そうめん ○症状：顔面の発赤、咳

【経過】うどんを6本までは食べられるので、そうめんをあげてみることにしました。そうめんは細いので少し多めにあげてみたところ、食べてから20分ほどして顔面が赤くなり、咳込んでしまいました。40分ほどして症状は消失しました。後になって、そうめんは小麦タンパクの量が多いと知り、注意して与えなくてはならなかったと反省しました。

【解説】同じ原材料で作られていて、見た目が似たものでも、含まれるアレルゲンの量は異なります。

【対策】原因食物が少量しか食べられない場合、原因食物が含まれる類似の食品を安易に試食することは避けましょう。

事例Ⅱ-3 卵黄が食べることができても卵白が食べられるとはかぎらない。（鶏卵）

○年齢・性別：7か月 女児 ○原因：卵白 ○症状：じんましん

【経過】乳児期に湿疹があり食物アレルギーを心配していましたが、離乳食を進めていて卵黄を食べられたのでアレルギーはないと思い、夕飯で兄弟が食べていた薄焼き卵の端部分（火が通った全卵）を一口与えました。食後に寝ましたが夜中に泣き止まないで部屋を明るくしたら、じんま疹で耳までパンパンに腫れていました。

【解説】鶏卵アレルギーの多くは卵白によるものです。

【対策】乳児期に湿疹があると鶏卵アレルギーになるリスクがあるので、アレルゲンの少ない卵黄が食べることができても、卵白が食べられるとはかぎらないので卵白は少量から、病院の開いている昼間に食べましょう。

② 食物アレルギーの症状は接触や吸入でも起こります

事例Ⅱ-4 紙袋に残っていた大豆の粉で喘息発作が（大豆）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：紙袋に残っていた大豆の粉 ○症状：喘息発作

【経過】幼稚園で、大きな紙袋を使い服を作って着るといふ工作のときに喘息が起こりました。

【解説】この紙袋は、大豆を入れるのに使っていたことが後でわかり、大豆の粉じんを吸い込んだ為に喘息発作が起きたことがわかりました。

【対策】使用済み紙袋の以前の使用内容を確認する必要があります。これ以外にも牛乳パックや米、そば粉、小麦粉などを扱った後の物品などは使用してはいけません。

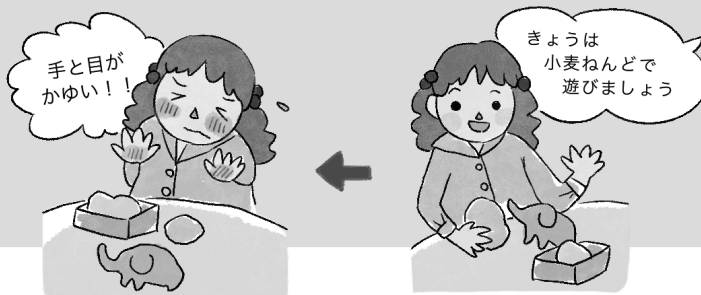
事例Ⅱ-5 小麦ねんどは、小麦だよ！（小麦）

○年齢・性別：4歳 女児 ○原因：小麦粘土 ○症状：じんま疹、結膜充血、眼まぶた浮腫

【経過】小麦アレルギーがあることは事前に園に伝えてあったのですが、小麦粘土の工作をしました。5分後に触った手からじんま疹が出現し、またその手で目をこすったため、結膜充血、まぶたの浮腫が起こりました。抗ヒスタミン薬を飲ませ、手と目を洗い、ようやく落ち着きました。

【解説】食物アレルギーでは、多くの患者で接触によるアレルギー反応を起こします。食べなければ大丈夫と思っていたため、このようなことが起こりました。

【対策】食物アレルギーのある子は食べるだけでなく、皮膚や粘膜への接触でもアレルギー反応を起こします。特に目に接触した場合は症状が出やすいので注意が必要です。



事例Ⅱ-6 触った手で眼をこすってしまい…（鶏卵）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：ゆで卵の殻についていたと思われる卵 ○症状：眼球結膜の腫れ

【経過】保育園の行事で、ゆで卵の殻にシールを貼った。自宅に帰ってきてから、卵に穴が開いていたために、そこに指を入れてしまい、その指で目をこすったら白眼がだんだん腫れてきました。

【解説】ゆで卵に触れた手で目の結膜を触ったためにアレルギー症状が出ました。

【対策】皮膚に触れても大丈夫でも、「眼」などの粘膜に触れるとアレルギー症状が出る場合があり、アレルギーが手に触れた場合はしっかり手を洗う必要があります。卵アレルギー児のいる園では卵の殻を利用した工作は避ける必要があります。

事例Ⅱ-7 肌着の素材にアレルギーが…（牛乳）

○年齢・性別：1歳 男児 ○原因：カゼイン繊維を含む肌着 ○症状：肌着の触れた部分にじんま疹

【経過】生後3ヵ月頃から湿疹がひどくなりアトピー性皮膚炎と診断を受けました。完全母乳栄養でミルクを与えたことはなかったのですが、1歳の時に行ったアレルギー検査では牛乳、カゼインともに反応が出ていました。これまでは問題なく着ることができた肌着を着せたところ、肌着が接触していた部分にじんま疹が出てしまいました。繊維の素材を見てみるとカゼイン繊維と記載してありました。

【解説】カゼイン繊維の成分が皮膚を刺激して症状が出た可能性があります。

【対策】牛乳アレルギーの場合はカゼイン繊維の使用を避けましょう。



事例Ⅱ-8 卵のついたトングを触って…（鶏卵）

○年齢・性別：4歳 女児 ○原因：トングに付着した卵 ○症状：目の周りの発赤

【経過】レストランでの食事の時、ビュッフェ形式であり、自由にとることができるシステムになっていました。トングなどを子どもが触り、その手で目の周りを触ったことで症状がでました。洗顔をして、しばらくしたら症状は改善しました。

【解説】トングに卵がついていたと考えられます。

【対策】アレルギーがついている可能性がある食器などをさわった後は、速やかに手を洗う習慣をつけましょう。



事例Ⅱ-9 まぶた二重美容液に食物アレルギーが入っているなんて…（牛乳）

○年齢・性別：5歳 女児 ○原因：まぶた二重美容液に含まれていた乳成分（カゼイン） ○症状：まぶたが腫れあがる

【経過】夕食後に姉妹で「まぶた二重美容液（アイプチ®）」を試していました。すぐに一重に戻ってしまったので再度つけました。その後お風呂に入って水で洗い流すと両眼のまぶたが腫れていました。成分表を確認すると、「カゼイン」が含まれていました。

【解説】まぶた二重美容液に乳成分が入っていることに気づかなかった例です。食物アレルギーは食べるだけでなく、このような接触や吸入などによっても症状が起きる場合があります。

【対策】食物アレルギー児に使用するものは食べ物でなくても、原因アレルギーが入っていないかきちんと確認することが大切です。



Ⅲ. アレルギー検査結果の解釈

① 血液検査で陽性だからといってすべての食品を除去する必要はありません

事例Ⅲ-1 血液検査結果だけで除去し続けていたら体重が…（牛乳、鶏卵、小麦）

○年齢・性別：11ヵ月 男児 ○原因：不必要な食物除去 ○症状：体重増加不良、成長・発達遅延

【経過】生後3ヵ月ごろよりアトピー性皮膚炎と診断されました。アレルギーの血液検査をした項目は全て陽性だったので、医師から離乳食は1歳ごろから開始するようにと指導を受け、その後は民間療法で治療をしていました。皮膚の症状はある程度落ち着いたのですが、10ヵ月健診のとき体重増加不良、発達遅延を指摘されてしまいました。

【解説】過度の食物除去療法による発育障害が疑われる事例です。乳児において食物除去療法を行う場合は、特に代わりになる食物を積極的に摂取して、成長、発達に影響の無いように十分に配慮する必要があります。

【対策】血液検査で特異的IgE検査が陽性であっても食べられる場合があります。やめる必要があるかないかを主治医に相談してから決めてください。もし疑わしい食品のすべてが検査でIgE陽性であった場合は、専門医に相談して食べられる食物を探してもらいましょう。食べられるものが限られる場合は、成長発達に必要な栄養素が不足する可能性があるため、食物アレルギーの知識を持った栄養士による指導が必要になることがあります。母子手帳などにある成長曲線をつけて、発育の経過をきちんとみていくことは大変重要です。また、食物アレルギーがある乳児でも離乳食の開始を遅らせる必要はありません。生後5～6ヵ月頃が適切です。安全に食べることができる食品で栄養を確保して離乳食を進めていって下さい。



② 血液検査の値（特異的IgE値）が低い食品が安全とは限りません

事例Ⅲ-2 自己判断で小麦を摂取したら（小麦）

○年齢・性別：2歳 男児 ○原因：小麦 ○症状：じんま疹、咳嗽

【経過】卵黄でアレルギーが出たのをきっかけに血液検査をして調べたところ、小麦にも反応していました。しかし、数値はそこまで高くなかったため、うどん5gから始めてみようという医師の助言もあり試したところ、全身にじんま疹、咳が出てしまいました。注射と吸入をしてもらってもじんま疹が再度出てきたため点滴となり、小麦はしばらく除去となりました。

【解説】血液検査をしてアレルギー疑いとなった場合、慎重に対応する必要があります。

【対策】血液検査で反応することがイコールアレルギーと診断することではありませんが、病院の中で摂取するか、自宅で摂取する際は十分に説明をうけてから摂取することが望ましいでしょう。

Ⅳ. 学童期以降に発症することが多い食物アレルギー

① 花粉症のある患者に合併することが多い果物や野菜の食物アレルギー

事例Ⅳ-1 いつも食べていたトマトなのに…（トマト）

○年齢・性別：18歳 女性 ○原因：トマト ○症状：口唇の刺激感、のどの痛み、

【経過】 トマトを口にしたら、いつもとちがって、のどに少し違和感がありました。気にせず何個も食べ続けたら、のどがピリピリして呼吸しづらくなりました。後日、プリックテストでトマトにアレルギーがあることが証明されました。

【解説】 花粉・食物アレルギー症候群（Pollen-Food Allergy Syndrome：PFAS）とよばれる食物アレルギーです。花粉のアレルゲンに反応する抗体が、食物アレルゲンにも交差反応を起こすことで発症します。高学年の児童から成人の方に発症します。原因は果物や野菜であることが多いです。口やのどの症状だけで終わってしまうものが大部分ですが、一度に大量に摂取すると全身症状をきたす場合があります。

【対策】 花粉症があり果物を食べたときに口の中に違和感を生じたら、PFAS かもしれません。病院へ行って調べてもらいましょう。



事例Ⅳ-2 味噌、醤油、豆腐は大丈夫、でも…（大豆）

○年齢・性別：39歳 女性 ○原因：大豆乳 ○症状：口腔違和感、嘔吐、じんま疹

【経過】 味噌、醤油、豆腐などの大豆食品はふつうに摂取していましたが、高濃度大豆乳を飲んだところ、口腔違和感があり、その直後に全身にじんま疹が広がりました。

【解説】 シラカンバやハンノキなどの花粉の主要抗原と類似構造を有する食物抗原との交差反応によって起こる花粉・食物アレルギー症候群（PFAS）です。花粉のアレルゲンに対する感作後に交差反応によって新たに果物や野菜にアレルギーを生じる場合、口腔症状のみにとどまる口腔アレルギー症候群（OAS）のことが多いですが、中にはこの例のように全身じんま疹や呼吸困難など重篤な症状をきたす場合があります。花粉症の一部の患者で、加熱処理をあまり必要としない豆乳などの大豆製品の摂取でみられます。PFASで重篤な症状をきたす詳細な機序はわかっていません。

【対策】 健康食品ブームで最近よく売られている大豆乳での事例です。花粉症（シラカンバ花粉）がある場合、大豆乳を初めて飲むときは少量から試してみて、無症状であれば徐々に増量するのが安全です。

② 運動で悪化、または運動後に誘発される食物アレルギー

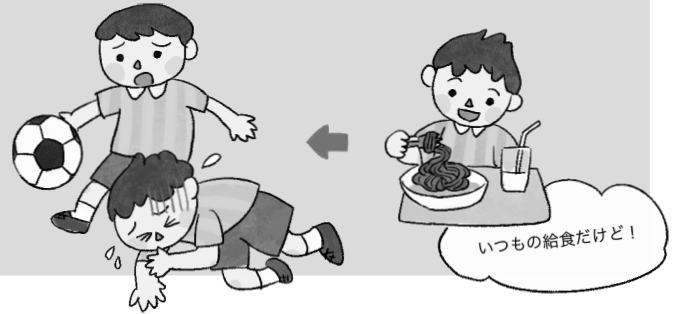
事例Ⅳ-3 これまで症状なく食べていた小麦、食後に運動したら…（小麦）

○年齢・性別：12歳 男児 ○原因：スパゲティー（小麦） ○症状：アナフィラキシー

【経過】これまで小麦は普通に食べていました。しかし、学校給食の後、授業でサッカーをしていたら、突然、顔面、頸部、躯幹にじんま疹が出現し、意識を失って病院へ搬送されました。

【解説】今回の事例は食物依存性運動誘発アナフィラキシーが疑われます。給食で食べたスパゲティーが原因となり、その後の運動（サッカー）がきっかけとなってアレルギー症状が出現したと考えられます。

【対策】まず原因を確認しておくことが重要です。原因がわかれば運動前に該当食品を避けるか、該当食品を食べた後、約4時間運動を避けるようにしましょう。原因がわからなければ、給食後4時間は運動を避けることです。



事例Ⅳ-4 梨を摂取後の運動によるアナフィラキシー（梨）

○年齢・性別：11歳 女児 ○原因：梨 ○症状：アナフィラキシー

【経過】学校で友達が持ってきた梨と一緒に食べました。食後30分程度でかゆみや咳が出たが症状が軽かったので様子を見ていました。食後の体育の時間にだんだん呼吸が苦しくなり、咳も出てきました。先生が全身のじんま疹やまぶたの腫れに気づいて、保健室へ連れていかれた時には意識もうろうとしていました。何とか本人と会話ができ、休み時間に梨を食べたこと、症状の時間経過などから食物アレルギーを疑われ救急車で病院へ搬送されました。

【解説】全身の皮膚症状と呼吸器症状からアナフィラキシーと診断できます。今回の事例のように、アレルギー症状は運動によって悪化し、時に重篤な症状に発展することもあります。果物は食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因食品としても比較的多いことが知られています。

【対策】原因食品を摂取した場合には食後4時間以内は運動を避けるようにしましょう。

V. 急性期症状への対応

① エピペン[®]注射に関する事例

事例V-1 エピペン[®]注射、子どもの反応は「打たないで」（牛乳）

○年齢・性別：8歳 女児 ○原因：板チョコ（牛乳） ○症状：アナフィラキシー

【経過】学童保育でみんなが食べていた板チョコを間違えて食べてしまいました。その後、鬼ごっこをしていたら、呼吸苦を訴え始め、咳・喘鳴、皮膚のかゆみとじんま疹が全身へ広がりました。指導員が患児に「エピペン[®]を打つのかと聞いたところ、「打たないで」といいましたが、指導員から連絡を受けた母はエピペン[®]注射が必要と判断しました。それを聞き、患者本人が大腿中央外側を指さし、「ここへ打って」と言い、指導員がエピペン[®]注射をしました。

【解説】子どもの場合は、本人に聞いても正しい判断はできないこともあります。多くの患児が「打たないで」というでしょう。母親や、病院に連絡をして判断することが重要です。

【対策】日ごろからエピペン[®]注射の実践的なトレーニングを行い、実際の場面でスムーズに行動できるようにしておきましょう。食物アレルギー急性症状チェック表を園・学校側と保護者の両者が携帯し、症状をチェックすると判断しやすくなります。

事例V-2 エピペン[®]注射のタイミング、救急救命士に相談しました。（小麦）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：魚肉ソーセージ（小麦） ○症状：アナフィラキシー

【経過】魚肉ソーセージを食べたところ、喘鳴とじんま疹が出ました。だんだん座っていられなくなりぐったりしてきたため保育士が母に連絡しました。来院した母は、エピペン[®]はまだ不要と判断しました。しかし、保育士からの救急要請に電話対応した救急救命士はエピペン[®]注射が必要と判断、母が注射して事なきを得ました。

【解説】園・学校職員や保護者だけではエピペン[®]注射時期の判断ができないことがあるかもしれません。そのような際は、事例のように救急要請し、救急救命士の意見を聞いてみるのもよいでしょう。

【対策】エピペン[®]注射の手遅れのために重大事故に発展するのを防がなくてはなりません。注射のタイミングを含めて、日頃からエピペン[®]注射のシミュレーション訓練をしてください。自分たちで判断できなければ、救急隊に相談するのも一つの方法です。事前に、エピペン[®]を携帯する児がいることを、保護者の同意を得ておくと、そのような際にスムーズにいくと期待されます。

事例V-3 主治医へ相談して、母が注射（鶏卵）

○年齢・性別：10歳 女児 ○原因：卵入り料理 ○症状：アナフィラキシー

【経過】自宅で卵が少量混ざった料理を食べさせたところ、喘鳴、嘔吐、全身発赤とじんま疹が出現したため、かかりつけの病院の救急外来へ電話しました。対応した救急担当医師が症状を聴取し、医師はエピペン[®]を携帯していることと鶏卵によるアナフィラキシーの既往があることから、エピペン[®]注射とプレドニゾロンの内服したうえで、すぐに病院を受診するように指導しました。来院時は軽度のじんま疹だけを残していました。

【解説】本人・保護者では、エピペン[®]注射の判断がつきにくい場合は、主治医や救急病院へ電話で相談するのも1つの選択肢です。エピペン[®]が処方されているということは、必要なときには注射すべきと主治医は判断したことを意味しています。

事例V-4 予期せぬ食品でアナフィラキシー、養護教諭がエピペン®を注射（カシューナッツ）

○年齢・性別：7歳 男児 ○原因：給食（カシューナッツ） ○症状：アナフィラキシー

【経過】 小学校の給食でカシューナッツ入りのメニューがでました。食べた後に、呼吸苦、喘鳴、嘔吐、顔の腫脹、全身にじんま疹がでました。本患児は牛乳によるアナフィラキシー歴があり、エピペン®を携帯していました。養護教諭だけではなく保護者もカシューナッツでもアナフィラキシーが発症するとは予想していませんでした。しかし、養護教諭は症状からアナフィラキシーと判断しエピペン®を注射し病院へ搬送しました。

【解説】 トレーニングを受けた養護教諭が、エピペン®を注射すべき症状を判断できた一例です。

【対策】 園・学校においてはアナフィラキシーを起こさないための予防対策を講じることは重要ですが、起きてしまったときの対応も適切にできるように、食物アレルギー緊急対応のシミュレーション訓練を定期的に行うことが大切です。

事例V-5 小麦を食べて縄跳びをしたらアナフィラキシー、本人がエピペン®を注射（小麦）

○年齢・性別：9歳 女児 ○原因：給食（小麦） ○症状：アナフィラキシー

【経過】 小麦の経口免疫療法を受け、維持療法まで到達していました。普段は小麦製品を食べたり、食後に運動したりしても、症状はでませんでした。

その日は給食で小麦を含む料理を食べて40分後に縄跳びを始めたところ、激しい咳と呼吸苦、顔面から頸部にかけてじんま疹が出現しました。本人の判断でエピペン®を患児自身が注射し、さらに、プレドニゾロン、抗ヒスタミン薬を内服しました。ただちに救急車で病院に搬送されましたが症状は軽症ですみました。

【解説】 本症例では「平生からトレーナーで練習していた。母からも、迷ったら注射だよと言われていた。」とのことで、それが功を奏し、本人が適切にエピペンを打つことができました。経口免疫療法は維持療法に到達しても運動時や体調によってはアレルギー症状が出現することがあります。急性症状出現時の対処ができるように、エピペン®や内服薬の携帯が必要です。

【対策】 普段からのトレーナーを用いた練習が、いざという時に役立ちます。

Memo

VI. 除去食と誤食予防

① 母乳を介する食物アレルギーの治療で気をつけることは

事例VI-1 母乳栄養ならアレルギーは起こさない？（鶏卵）

○年齢・性別：3 ヶ月 男児 ○原因：母乳中の卵アレルギー ○症状：湿疹の悪化

【経過】生後すぐより顔面に湿疹、2 ヶ月のときアトピー性皮膚炎と診断され、スキンケアとステロイド外用薬で治療していました。母乳栄養にアレルギーはないといわれて食事制限せずに母乳栄養を続けていましたが、湿疹は徐々に悪化してきたため、アレルギー専門医で血液検査を行いました。卵白が原因アレルギーとわかり、母親が卵製品の摂取を制限したところ、アトピー性皮膚炎が軽快していきました。

【解説】乳児のアトピー性皮膚炎には食物アレルギーが関与しているものがあります。このような事例の場合、母親の食事から鶏卵とその加工品を除去して乳児の症状が改善するのを見る除去試験と、母親に5～7日間毎日卵1個くらい食べてもらい、授乳後の乳児の症状の変化を観察する、いわゆる経母乳食物負荷試験で、母乳中に分泌されるアレルギーが原因となっているかどうかを調べる必要があります。この症例では母親の母乳中のアレルギーが疑われました。母親に対して卵の除去を行い症状が軽快し、その後、経母乳食物負荷試験によって症状が再燃したため診断が確定しました。

【対策】母乳栄養児の中には、この症例のように母親への食物除去により症状が改善する場合があります。母親への制限食が必要な場合でも、その期間は短期間でよいことが多いので主治医やアレルギー専門医に相談してください。

② 牛乳アレルギーには、アレルギー用ミルクを使用してください

事例VI-2 粉ミルクを自宅で飲ませたら…（牛乳）

○年齢・性別：10 ヶ月 男児 ○原因：乳糖のみを除いたミルク ○症状：喘鳴、じんま疹

【経過】アトピー性皮膚炎があり、卵、牛乳アレルギーと診断されました。10 ヶ月まで母乳で育てきましたが、母乳を中止して、ミルクに変更してみようと思いミルクを買ってきました。乳糖のみ除いたミルクを初めて自宅で飲ませたところ、喘鳴、顔の浮腫、じんま疹がみられ救急車で病院へ行き、入院となりました。

【解説】乳糖のみを除いたミルクには牛乳成分が含まれています。

【対策】ミルクアレルギーには、アレルギー用ミルクを使用してください（表2：巻末「各場面に共通する基礎知識」を参照）。

③ 食物アレルギーの治癒（寛解）の判断は慎重に行う必要があります

事例VI-3 自己判断で「食べてみる」のは危険です（鶏卵）

○年齢・性別：1歳 男児 ○原因：ゆで卵 ○症状：じんま疹、嘔吐

【経過】アトピー性皮膚炎があり、血液検査の結果に従って卵の除去食対応を行っていましたが、「自宅で少しずつ摂取してみると良い」というかかりつけ医の指導で、ゆで卵を1/8個食べさせました。摂取後2時間して、嘔吐とじんま疹が出現し、びっくりしました。

【解説】徐々に摂取をしていくと食べられるようになることが多いことは事実ですが、アレルギーが誘発される危険と隣り合わせです。特に、初回摂取量は慎重に決定する必要があります。

【対策】自宅で安易に摂取を開始するのではなく、食物負荷試験のできる医療機関で、安全摂取量を決めなければなりません。

④ 治る年齢には個人差があります

事例VI-4 「1歳半頃になると食べられるようになる。」と言われて…（牛乳）

○年齢・性別：2歳 男児 ○原因：脱脂粉乳入りのマーガリン ○症状：喘鳴、顔のむくみ

【経過】ミルクアレルギーがあり、ミルク除去をしていましたが、それまでかかっていた主治医には、「1歳半頃になると食べられるようになることが多い」と言われていたため、自宅で脱脂粉乳入りのマーガリンを使ったスコーンを食べさせてみました。ひと口食べさせて、20分後に喘鳴、顔のむくみがみられたため、直ぐ病院を受診しました。

【解説】食物アレルギーは年齢とともに治ることが多いのですが、食物アレルギーが治る時期には、個人差があります。にもかかわらず、以前に言われたことを覚えていて、自己判断から自宅で食べさせたため症状が出てしまいました。

【対策】除去を解除する時には自己判断せず、必ず主治医やアレルギー専門医と相談してください。

事例VI-5 普段摂取できたアイスがリニューアル、成分表示が変わっていた（鶏卵）

○年齢・性別：9歳8か月 男児 ○原因：アイスクリーム ○症状：なし

【経過】普段から食べているアイスクリームを購入したが、直前に子ども本人が原材料に卵が入っていることを発見し気づくことができました。商品のリニューアル時期でリニューアル前と後のものが一緒に陳列されており気づかずに購入してしまいました。

【解説】食べる直前に原材料表示を確認したため摂取せずに済みました。

【対策】普段から食べなれている食品であってもリニューアルによって原材料が変わる場合があります。原材料の表示は購入前および食べる前にも確認しましょう。

Ⅶ. 経口免疫療法

① 食べて治す治療を自己判断で行うことは危険です

事例Ⅶ-1 食べて治す本を読んで…（鶏卵）

○年齢・性別：11歳 男児 ○原因：鶏卵を含む食品

【経過】少量ずつ摂取することにより食物アレルギーが治るという本を読んで、少しずつ食べていますが、症状の出る時と出ない時があります。症状の程度もさまざまです。

【解説】少量ずつ食べるといっても、症状が惹起される量は患者さんで異なります。この患者さんでは、アレルギー症状が出ており、大変危険です。アナフィラキシーのような死に至るような重篤な症状が発症するおそれもあります。自分たちの判断で耐性をつける治療（経口免疫療法）を行わないでください。

【対策】食品ということで気安さがありますが、食物アレルギーの患者さんにとってはアレルギー症状を引き起こすおそれがあり、危険な食品といえます。食べて耐性をつける治療を経口免疫療法といいますが、この治療では、一定量の原因食品を毎日あるいは一定の間隔で食べ、増量していきます。つまり、薬と同じで、多過ぎれば、副反応のリスクがあり、少な過ぎれば効果は不十分です。経口免疫療法を実施している医療機関に受診し、適切な評価を受けた上で、この治療に熟練した医師の指導のもとで行ってください。

② 経口免疫療法にひそむひやりはっ

事例Ⅶ-2 経口免疫療法中に加工食品を食べてじんま疹が出現（牛乳）

○年齢・性別：15歳 女子 ○原因：クッキー（牛乳） ○症状：じんま疹

【経過】牛乳アレルギーがあり、医師の指導のもと、牛乳で経口免疫療法を行っていました。牛乳が10mlまで増量できたので、少しくらいの乳製品は安全と考え、乳を含有するクッキーを食べさせたところじんま疹が出現しました。

【解説】経口免疫療法の増量期は耐性量ぎりぎりまで食べています。経口免疫療法に使う食品を含む加工食品を食べると、安全量を超えてしまい、アレルギー症状が出る場合があります。

【対策】経口免疫療法の増量期は主治医の指示がない限り、免疫療法以外にその原因アレルゲンを含む食品を食べてはいけません。

事例Ⅶ-3 毎日食べていないと食べられなくなることがあります（鶏卵）

○年齢・性別：7歳 男児 ○原因：鶏卵 ○症状：局所のじんま疹

【経過】加熱鶏卵による経口免疫療法を実施していました。10gまで増量したところで、旅行のために7日間中断しました。帰ってから中断前と同じ量を食べたらじんま疹が出ました。

【解説】経口免疫療法は中断すると、それまでについた耐性が低下することがよくみられます。2-3日以上中断した時は1段階量を減らしてください。それでもアレルギー症状が出現することがあります。緊急時薬の準備を忘れないようにしてください。経口免疫療法で摂取する食品は薬だと思って、医師の指導に従って規則正しく忘れないように摂取してください。食べたり中止したりすると、耐性がつきにくいだけでなく、アレルギー症状が突然出ることがあります。

【対策】規則正しく免疫療法用の食品を食べること（アドヒアランス）が、耐性獲得をスムーズに進める事だけではなく、誘発症状を減らすことになります。

事例Ⅶ-4 外出する時には、緊急時薬を忘れずに（牛乳）

○年齢・性別：8歳 男児 ○原因：牛乳 ○症状：全身のじんま疹と咳・喘鳴

【経過】牛乳による経口免疫療法の増量の途中です。祖父母宅へ遊びに行き、いつもの牛乳を12ml飲んで入浴したところ、全身にじんま疹と、咳・喘鳴が出現しました。その日は、エピペン[®]や内服の緊急時薬を家へ忘れてきたため、救急車で救急病院を受診しました。

【解説】経口免疫療法は原因食品を摂取することによって耐性を獲得することを目標に行う治療です。その患者さんにとっては原因食品を増量していくわけですから、リスクが高い治療と言えます。今回の症例は、牛乳摂取後に入浴したために症状が出現したと思われます。どこへ行くときにも緊急時薬（エピペン[®]、内服ステロイド薬、抗ヒスタミン薬）の携帯を忘れないよう十分に気をつけましょう。また、救急病院も必要な時にすぐ受診できるようにあらかじめ調べておくことも重要です。

【対策】経口免疫療法の安全確保のため、緊急時薬はいつも携帯してください。

Memo

事例Ⅶ-5 経口免疫療法中は体調に気をつける必要があります（牛乳）

○年齢・性別：18歳 男性 ○原因：牛乳 ○症状：全身のじんま疹、咳、喘鳴、喉の違和感

【経過】経口免疫療法中で、毎日指示通りの牛乳を飲んでいます。その日はいつもより疲れていたかもしれません。また、花粉症の時期で症状が出ていて、口内炎もあったため、体調は良い状態ではありませんでした。いつもの時間に、いつも通りの量の牛乳を飲んだところ喉の違和感がありましたが様子を見ていました。しばらくして咳とじんま疹が現れました。抗アレルギー薬を飲んで、いつでもエピペン[®]が打てる準備をしながら、病院へ向かいました。病院に着く頃には症状は落ち着き、エピペン[®]は使用せずに済みましたが、念のため入院となりました。

【解説】経口免疫療法は限られた専門施設で行われている、安全に食べられる量を超えてアレルゲン物質を摂取し続ける治療法です。自宅で症状が出る可能性がありますので、症状が出た時にどう対処するかを理解しておく必要があります。この事例は内服で症状が改善しましたが、場合によってはエピペン[®]も打つ必要があります。この事例のように、口内炎があるとき、花粉症の症状があるときや疲れているとき、胃腸炎症状や発熱などがあり体調がすぐれない時、摂取前後の運動や入浴では特に症状が出現しやすくなりますので、注意が必要です。

【対策】経口免疫療法は、アレルギー専門医の適切な指示のもとで行ってください。アレルゲン物質を摂取する時間帯の確認はもちろんですが、体調不良時には摂取しない、もしくは摂取量を減量するなど、あらかじめ主治医の先生と方針を相談する必要があります。

事例Ⅶ-6 いつも食べているお菓子だけど（牛乳）

○年齢・性別：6歳 男児 ○原因：クッキー ○症状：咳、喘鳴、呼吸苦、腹痛、痒み

【経過】乳アレルギーで経口免疫療法を行っていた。キャンプで、普段から食べている乳入りクッキーを食べた。楽しい気分になり、摂取1時間半後くらいに家族で走り回っていた際に、連続する咳、喘鳴、呼吸苦、腹痛、皮膚の痒みが出現し、抗ヒスタミン薬を内服し救急要請した。

【解説】普段から摂取している食品を食べた後に、運動をしてアレルギー症状が出てしまった事例です。

【対策】普段食べているものでも、体調や摂取後の対応で症状が誘発される可能性があります。運動を避けるなどの注意が必要です。免疫療法を行っている方は予期せぬ症状がでることがあるのでアドレナリンの常備をしていることも重要です。

VIII. 調理法とアレルギー性

事例Ⅷ-1 たこ焼きを食べたら、卵の加熱が甘かった（鶏卵）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：たこ焼き ○症状：じんま疹

【経過】卵アレルギーですが、加熱してあれば食べられるようになっていたので、たこ焼きを食べさせたところ、じんま疹が出てしまいました。

【解説】加熱の程度により卵のアレルゲン性は変化します。当然、非加熱の方がアレルゲン性が高く、少量でも症状が出やすくなります。この事例の場合、中身までしっかり加熱されていない状態だったと考えられます。

【対策】食品の種類によって、加熱の程度が違うので注意が必要です。
特に外食の場合は自宅と異なり加熱時間の調整が出来ないのでより注意が必要です。

事例Ⅷ-2 ゆで卵の卵黄の取り出し時間で症状がでるなんて…（鶏卵）

○年齢・性別：9ヵ月 女児 ○原因：卵黄 ○症状：顔面のじんま疹、まぶたの腫れ、数回の軽い咳

【経過】卵のアレルギーがありましたが、医師の指示の下で卵黄を少しずつ食べる練習をしていました。ゆで卵をゆでて15分後に卵白から分離した卵黄をあげました。食べてから15分後、顔面のじんま疹とまぶたの腫れ、咳が出現したので、かかりつけ医を受診して吸入と点滴を行ったところ、症状は改善しました。後日、ゆでてすぐに卵黄を取り出して食べさせたら症状はでませんでした。

【解説】卵アレルギーであっても卵黄は食べられることが多いです。ゆで卵黄をつくる際に、ゆでてから時間が経過すると卵白の成分が卵黄に移行することがあります。

【対策】微量な卵白で症状が出る子で卵黄を食べる際には、ゆで卵を作ったら早めに卵黄を分離しておきましょう。

Memo

Ⅸ. 医薬品、医薬部外品、化粧品

① 石鹸によっておこる食物アレルギーがあります

事例Ⅸ-1 お風呂の石鹸で…（牛乳）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：石鹸 ○症状：全身の発赤

【経過】祖父の家で父と一緒に入浴中、ボディークリームよりも普通の固形石鹸の方がいろいろなものが入っていないと安心して判断してしまっていて使用したところ、全身に発赤が広がりました。

【解説】使用された石鹸は牛乳成分を含む石鹸でした。

【対策】牛乳を含む石鹸など食物成分を原料とする製品にも気を配りましょう。自宅以外での宿泊時などは必要であれば、いつも使っている石鹸やシャンプーなどを持参することも考慮しましょう。医薬部外品の場合、一部の成分を除き、その原材料を表示する義務は企業には課せられていません。

事例Ⅸ-2 肌にやさしい石鹸と思って使っていたらまさかの事態に（小麦）

○年齢・性別：25歳 女性 ○原因：加水分解小麦を含む石鹸 ○症状：石鹸接触部位の紅斑、運動後のアナフィラキシー

【経過】茶のしずく石鹸（加水分解小麦含有）を使用していたら、顔が赤くなったり口唇が腫れたりするようになりました。また、パスタやケーキを食べた後の買い物中にじんま疹が出るようになりました。先日はパスタを食べた後で、テニスをしたら全身にじんま疹が出現し、その後意識を失って倒れました。

【解説】加水分解小麦を含む石鹸を使用すると、皮膚や粘膜などから石鹸に含まれる小麦タンパクが侵入してアレルギー細胞が反応してしまう（感作といいます）ために、同じ石鹸を使った時にアレルギー症状を起こしてしまったり、さらには小麦を使ったパンやうどんなどを食べるだけでアレルギー症状を起こしたり、食べた後運動することによりアナフィラキシー（小麦依存性運動誘発アナフィラキシー）を起こしたりすることもあります。現在は、茶のしずく石鹸は販売中止になっており、加水分解小麦を使用していない「悠香の石鹸」となっています。

【対策】加水分解小麦を含む石鹸は小麦アレルギーの患者さんだけでなく、アトピー性皮膚炎の人は皮膚から感作を受けやすいので避けた方がよいでしょう。健康な人が使用する場合でも、石鹸中の加水分解小麦による接触じんま疹だけでなく、小麦摂取後のアレルギーや小麦摂取後の運動誘発アナフィラキシーを発症することが報告されています。注意が必要です。

② 牛乳や卵アレルギーでは避けた方がよい薬があります

事例IX-3 病院でもらった下痢止めだから安心と思ったのに…（牛乳）

○年齢・性別：2歳 男児 ○原因：タンニン酸アルブミン（タンナルビン）（止痢剤） ○症状：じんま疹

【経過】下痢で病院にかかった際、食物アレルギー（牛乳）があると話したにもかかわらず、タンニン酸アルブミン（タンナルビン[®]）が処方されました。飲んだところ、全身のじんま疹が出現しました。

【解説】医師、保護者ともタンナルビンの原材料が牛乳であることを知らなかったため、内服させてしまった例です。

【対策】アレルギーを専門としない医師も、乳幼児のアレルゲンとして代表的な卵白、牛乳などを含む薬剤についての知識を備えることが必要です。

事例IX-4 お医者さんから処方された整腸剤で…（牛乳）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：内服薬に含有されていた乳糖 ○症状：長引く下痢

【経過】医師から処方された薬を飲み始めてから、下痢症状が長引いていました。内服薬の成分に乳糖が含有されていることが判明し、内服を中止したところ下痢症状はなくなりました。

【解説】牛乳アレルギーの非常に強い患者では乳糖でも症状が起きることがあります。

【対策】牛乳を原材料としているタンニン酸アルブミン（タンナルビン）以外に、整腸剤、経腸栄養剤、抗菌薬の一部にカゼインや乳糖などが使用されていることがあります。乳糖には微量の乳タン白が含まれています。極めて微量の摂取でも症状が出現する牛乳アレルギー患児では、乳糖添加の表示がされている薬物の使用について主治医とあらかじめ相談しておきましょう。

事例IX-5 喘息治療の注射薬にアレルゲンが…（牛乳）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：ソル・メドロール[®] 40mg（ステロイド注射薬に含まれる乳糖） ○症状：喘鳴、全身のじんま疹

【経過】乳製品のアレルギーと気管支喘息もあり治療を受けていました。喘息発作を起こして、救急外来を受診しました。吸入とともにステロイド薬の静脈内投与を実施されました。しかし、投与開始後、全身のじんま疹が出現し、喘鳴も強くなってきました。ソル・メドロール[®]投与を中止、ボスミン[®]の筋肉内投与、サクシゾン[®]投与によって症状は改善しました。

【解説】ソル・メドロール[®] 40mgには乳糖が含まれています。（ソル・メドロール[®] 125mg、250mg、500mgには含まれていません）

【対策】一部薬剤には、薬を錠剤の形に整えやすくしたり、内服しやすいようにしたりする目的で、乳糖が添加されていることがあります（賦形といいます）。賦形される乳糖で症状が出る例もまれにあります。

事例Ⅸ-6 鼻に軟膏を塗ったら、全身が真っ赤に…（鶏卵）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：傷薬（リフラップ軟膏）に含まれる塩化リゾチーム ○症状：じんま疹

【経過】耳鼻科を受診し、軟膏処置を受けた10～15分後、会計を待っている間に全身にじんま疹と咳が出ました。院長に確認したところ軟膏には卵白由来の塩化リゾチームが入っていることがわかりました。

【解説】病院にも卵アレルギーがあることを伝えてあったにもかかわらず起きてしまった事例であり、医師の知識不足かあるいは見逃したことが原因と思われます。医師は薬の添付文書を読まなければいけません。

【対策】医療者はもちろんのこと、患者側もどのような薬にアレルゲンが含まれているか知っておく必要があります。（基礎知識 表5 参照）

事例Ⅸ-7 目薬をさしたら…（鶏卵）

○年齢・性別：3歳 11か月 男児 ○原因：目薬 ○症状：まぶたの腫れ

【経過】卵アレルギーの人は注意と書いてあった目薬をさしてしまったところ、まぶたが腫れ、白目がぶよぶよと腫れてきました。

【解説】目薬の中に含まれていたリゾチーム塩酸塩が原因でした。リゾチーム塩酸塩は卵白から抽出したタンパク質であり、鶏卵アレルギー患者では注意が必要です。点眼薬の説明文書に、鶏卵アレルギー患者での使用は注意してくださいとの記載がありますが、まさか目薬に卵の成分が入っているとは思わなかったのでしょうか。リゾチームは市販薬に使用されている場合があります。総合感冒薬、咳の薬、トローチ、歯肉炎・歯槽膿漏の薬などに含まれている場合があるので、使用の際には確認するようにしましょう。

事例Ⅸ-8 歯科検診の歯磨きで…（牛乳）

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：歯磨き粉 ○症状：口の周りの痒み、軽い咳

【経過】3度目の歯科の定期検診を受けました。牛乳・卵アレルギーがあることは、初回受診時に伝えてありました。健診後に口周りを痒がり、軽い咳が出始めたので、すぐに抗アレルギー薬の内服をしたところ、症状は改善しました。歯科に確認をしたら、誤って乳の混じっている子ども用の歯磨き粉を使用していました。

【解説】受診時にアレルギーを伝えてあっても起こった事例です。歯科や歯科検診ではまだまだ食物アレルギーに関する対応が十分でない場合があります。

【対策】普段使っている歯磨き粉を持参するのが最も安全ではあります。歯科医院や歯科検診では、可能であれば、乳の入った歯磨き粉は使用しないようにしましょう。もしくは、乳アレルギー用などと大きく書いたラベルを貼り、歯科衛生士、歯科医師はもちろん、保護者を含めて確認ができるようにしておくなどの工夫ができるとよいでしょう。また、アレルギー症状対応表等を活用し、緊急時にも備えましょう。

③ インフルエンザワクチン接種前に卵を食べさせて確認する必要はありません

事例Ⅸ-9 インフルエンザワクチンを接種したくて自宅で卵を試してみたら…（鶏卵）

○年齢・性別：1 歳 男児 ○原因：ワクチン ○症状：じんま疹

【経過】病院から、卵アレルギーがあるとインフルエンザの予防接種をうけられないと聞き、安易に生卵を試してしまっところ、じんま疹が出ました。

【解説】インフルエンザワクチンには卵成分が含まれています。しかし、その含有量は非常に微量です。卵アレルギーがあっても、多くの患者さんはインフルエンザワクチンを接種できます。

【対策】卵アレルギーと診断されている場合、卵を食べられるかどうか食べてみることは自分の判断ではないでください。医師に相談して、必要ならば医師の監視下で経口負荷試験を行いましょう。卵アレルギーがある患者さんは、接種できるかどうか、医師に相談してください。

Memo

[illegible]

X. アレルゲンの食品表示

① 必ず毎回表示を確認しましょう

★ 事例X-1 グルテンフリーはアレルギー対応ではありません（牛乳）

○年齢・性別：10歳 男児 ○原因：クリームシチュー ○症状：じんま疹、くしゃみ、鼻汁、目瞼腫脹、目の痒み

【経過】牛乳、小麦アレルギーのため、アレルギー対応のシチューを作るつもりでグルテンフリーのクリームシチューの素を使用した。そのシチューを食べている最中からくしゃみと鼻汁が出現し、徐々に目の痒み、目瞼の腫れ、じんま疹が出てきた。アレルギー症状出現時の頓服の内服と、塗り薬を塗って症状は落ち着いた。後から確認したところ、原材料に「脱脂粉乳」と書いてあった。

【解説】グルテンフリーをアレルギー対応と勘違いしてしまったが、アレルゲン表示をきちんと確認すれば「乳、小麦」の表示があったので防げた間違いであった。グルテンは小麦に含まれるタンパク質の一種であり、「グルテンフリー」が必ずしも「小麦不使用」を意味するわけではないため、注意が必要である。ちなみに主要各国に共通する、「グルテンフリー」の基準はグルテン含有量が20ppm以下のものとしており、それ以下の小麦を含む場合がある。アレルゲンが入っているかどうかは必ず原材料、アレルゲン表示を確認する必要がある。

【対策】「アレルギー対応だから大丈夫」と思い込むのではなく、原材料をしっかりと確認する必要がある。

事例X-2 個包装の確認不足で…（鶏卵）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：個包装になっているスナック菓子 ○症状：咳、口唇の腫れ

【経過】祖母に息子を預けていました。祖母は、鶏卵アレルギーであることは知っていましたが、スナック菓子の個包装には記載がなかったため与えてしまいました。その後30分ほどして咳き込みと唇が腫れているのに気が付きました。個包装を包んである大袋のアレルギー物質食品表示には、卵白と書いてありました。

【解説】祖母と親のアレルゲン表示確認と情報共有の不足です。

【対策】食べる時に原材料がはっきり確認できないものは、与えないようにしましょう。お子さんを預ける際には与えてよいものを確認しておくといでしょう。食品衛生法では、容器包装の面積が30cm²以下の加工食品には表示省略が認められていました。しかし、2015年4月から施行された食品表示法ではこの表示省略は認められていません。5年間は経過措置期間でしたが、2020年4月1日からは旧基準による表示は認められません。食品表示法において、表示が義務付けられている8品目と、推奨されている20品目を表3（巻末「各場面に共通する基礎知識」を参照）に示します。表示の対象になるのは容器包装された加工食品や添加物です。対面販売や店頭での量り売りや、店舗内で製造販売される食品、また飲食店の料理は表示義務の対象ではありません。

事例X-3 本人が大丈夫と言っても…（鶏卵）

○年齢・性別：6歳 男児 ○原因：お菓子 ○症状：じんま疹

【経過】母が不在のとき、祖母に連れられてコンビニエンスストアに買い物に行き、本人が「食べたことがある」と言ったので、表示を確認せずに購入し食べさせていました。

【解説】見た目はほとんど同じでも、アレルゲン物質の含有量に違いがある食品も少なくありません。また同じ商品でも販売地域による違いや、リニューアルにより含有成分が変わることもあります。

【対策】毎回、アレルゲン表示の確認が必要です。本人にも、アレルゲンを確認するように指導すると共に、家族にも表示の確認を徹底するように理解してもらうようにしましょう。

事例X-4 友人から頂いたお菓子で…（小麦）

○年齢・性別：1歳 女児 ○原因：菓子 ○症状：じんま疹

【経過】子どものアレルギーをよく知っている友人が「小麦を使っていないよ。米粉だよ。」と言ってお菓子を頂きました。うっかりアレルゲン表示を確かめず、食べさせてじんま疹が出てしまいました。

【解説】米粉メインのお菓子でも、小麦が少量含まれていました。

【対策】きちんと原材料表示を確かめましょう。原材料表示は含有量が多い食材から記載されています。少量になると最後の方に記載されているので余計に注意が必要です。

事例X-5 海外のお土産で…（ペカンナッツ〔クルミ科のナッツ〕）

○年齢・性別：7歳 女児 ○原因：菓子 ○症状：じんま疹

【経過】アメリカのお土産の原材料が英語表記であったので、よく確認せずに食べたところ、アレルギー症状が誘発されました。

【解説】クルミ科のナッツ（ペカン）が含まれていました。クルミとペカンナッツは厳密には異なる植物ですが、アレルゲンが類似しており、クルミアレルギーがある場合はペカンナッツにも反応することが多い事が報告されています。

【対策】海外からの輸入品やお土産は原材料表示が分かりづらく、トラブルが起きやすくなります。まずはきちんと表示を確かめることが重要です。疑わしい時は食べさせず避けてください。

事例X-6 「加工でんぷん」には小麦が含まれることがある（小麦）

○年齢・性別：3歳7か月女児 ○原因：魚肉ソーセージ（加工でんぷん） ○症状：長く続く咳、じんま疹、腹痛

【経過】購入する際に原材料表示を確認したが「加工デンプン」に小麦を使っていることがあったと知りませんでした。小麦のアレルギー表示が表示の最後にまとめてカッコ内に書かれていました。しょう油の表記もあり、小麦の表示はしょう油に含まれている物だと判断し、しょう油は普段は大丈夫なので食べさせてしまいました。デンプン＝カタクリ粉という思い込みがありました。

【解説】醤油は原材料として小麦を使用するため、「醤油（小麦を含む）」と記載されます。しかし、醤油の製造過程で小麦は発酵されるため、ほとんどの小麦アレルギー患者にとって醤油は問題なく摂取できます。そのため、小麦アレルギー患者は、醤油の後に記載されている原材料に小麦由来の物があるのかチェックして、安全に摂取可能かどうかの判断を行う必要があるのです。加えて、2015年4月に改訂された表示のルールの間経過措置期間が2020年3月31日に終了したことで、一括表示から個別表示になりますが、個別表示でも繰り返しになるアレルギー表示は省略できることに注意が必要です。この事例では添加物として使用されている「加工でんぷん」に小麦タンパクが残存するとは思ってもいなかったため、このような誤食が生じました。

【対策】この事例と同様の小麦アレルギーのケースが他にあることから、加工でんぷんには小麦が含まれる可能性があると考えられ、メーカーにどの植物に由来するでんぷんであるか確認する必要があります。確認できなければ食べないようにするべきと考えます。

事例X-7 見た目がいっしょでも気をつける（鶏卵）

○年齢・性別：1歳 男児 ○原因：アンパンマンポテト ○症状：鼻汁、咳、喘鳴

【経過】自宅では、アンパンマンポテト（卵含有なし）を食べていました。友人宅で出されたアンパンマンポテトがスイートポテト味（卵含有）だったのです。箱から出されていて見た目が全く同じだったので食べさせてしまったところ咳と喘鳴が出ました。

【解説】いつも見慣れている商品の姉妹製品で、箱から出されていたため区別はつかずに食べさせてしまいました。

【対策】友人宅でも遠慮せず必ず表示を見せてもらいましょう。原材料がわからない食品は食べないことも大切です。

★事例X-8 鮭おにぎりにまさか大豆が…（大豆）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：鮭おにぎり ○症状：じんま疹、咳、喘鳴、呼吸苦、腹痛、ぐったり

【経過】コンビニで買った「鮭おにぎり」を自宅で摂取した後、アレルギー症状が出現したため、保護者がエピペン®を使用し、病院を受診して点滴治療を受けた。商品の表示には「一部に大豆を含む」と記載されており、保護者は調味料に含まれる程度大豆と考えて与えてしまった。しかし、販売元に問い合わせたところ、「鮭おにぎり」には脱脂大豆を乾燥させたものが含まれていることが判明した。

【解説】醤油や味噌などの発酵調味料に含まれる大豆は、発酵の過程でアレルゲンが分解されるため、多くの大豆アレルギー患者が安全に摂取できる。一方で、脱脂大豆のような加工成分ではアレルゲンが分解されないため、摂取時にアレルギー反応を引き起こすリスクが高い。「一部に大豆を含む」という表示では具体的な含有量や形態が分かりにくいいため、保護者が誤解してしまったと考えられる。

【対策】食品表示を確認する際、「一部に大豆を含む」と記載がある場合には、調味料以外に大豆由来の成分が含まれている可能性を考慮し、安易に摂取しないように注意するべきである。表示内容が不明確な場合には製造元に問い合わせ成分の詳細を確認することが必要である。

事例X-9 ヤギのヨーグルトでアナフィラキシー…（牛乳）

○年齢・性別：3歳10か月 ○原因：ヤギのヨーグルト ○症状：アナフィラキシー

【経過】店頭販売のやぎのヨーグルトを食べてすぐに、顔にじんま疹と激しい痒みが出現し、その後に喘鳴と嘔吐と下痢が出現しました。乳アレルギーだったので牛乳だけにアレルギーがあると勘違いし食べさせてしまいました。

【解説】牛乳アレルギー患者の92%は山羊乳にもアレルギーがあります。羊や水牛の乳に対しても除去する必要があります。

【対策】牛乳と山羊乳のように同じような種類のアレルゲンに対しても反応するのかどうか知っておくことが大切です。

事例X-10 ソーセージの中の小麦に気が付かなかった（小麦）

○年齢・性別：11歳0か月・女児 ○原因：ソーセージ ○症状：なし

【経過】小麦アレルギーがあるため、米粉のパン専門店で購入しました。患児がソーセージ入りの米粉パンを希望したため、買って食べさせました。米粉専門を謳っていたので小麦は含まれていないと思いこんでしまい、ソーセージの成分は確認しませんでした。量が少なかったためか無症状でしたが、食べ終わってから気が付き、店に確認するとソーセージには小麦が含まれていました。

【解説】パンには注意していましたが、パンの具に小麦が含まれているかの確認を怠ってしまいました。パン屋さんで作って売っているパンは原材料表示が義務化されていないため記載されていないことも多いです。表示がされていない場合には、お店の人に聞いてアレルゲンが含まれていないか確認が必要です。

【対策】 パンの具も含め材料をすべて確認してから食べることが大事です。原材料表示がされていない時にはお店の人に確認しましょう。

事例 X-11 加工肉には注意（鶏卵）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：ベーコン ○症状：なし

【経過】卵アレルギーがあり、保育園では加工品中のアレルゲン有無について確認し、卵が入っているものは除去していました。ハム、ウインナーは市販品で表示は確認していましたが、ベーコンは近くの肉屋から購入しておりラベルにアレルギーや内容量の表示がないものを給食のシチューに使用していました。後でベーコンには卵白が入っていることがわかりました。食べてしまいましたが、幸い症状はでませんでした。

【解説】店頭販売はアレルゲン表示に法律的な義務はありません。加工肉はアレルゲンが含まれることが多いので確認が必要です。

【対策】園では食品表示のあるものを使用し、表示のないものを使う時は毎回原材料を確認しましょう。はっきりしない場合は使用しないようにしましょう。

Memo

② できれば複数の人が表示を確認しましょう

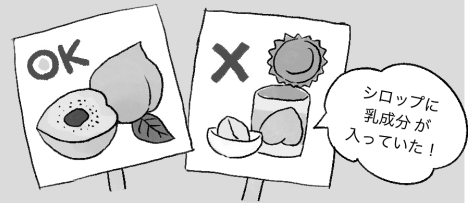
事例X-12 いつも食べている桃を缶詰で食べたら…（牛乳）

○年齢・性別：4歳 女児 ○原因：桃の缶詰 ○症状：じんま疹、皮膚の発赤、痒み

【経過】保育園のおやつが桃の缶詰でした。今まで果物の桃を食べても症状はなかったので、1切れ食べたところ、食べて30分後から、じんま疹や皮膚の発赤、痒みが出現し、そのまま入院となりました。

【解説】果物だけなら大丈夫だったものが、缶詰で食べたら、アレルギー症状が出ました。これは、シロップに含まれていた乳成分が原因と思われます。

【対策】乳製品は表示しなければならない義務があります。必ず購入時に表示を確認しましょう。今回のように保育園のおやつの場合は、親が表示を確認することができません。シロップ漬けには乳が含まれる可能性を知っておき、保育園でも表示を必ず確認してもらうようにお願いしましょう。



③ 食べ慣れた加工品でもリニューアルの可能性を知っておきましょう

事例X-13 リニューアルの表示がなく、パッケージもそのまま（鶏卵）

○年齢・性別：9歳 男児 ○原因：カップ焼きそば
○症状：全身じんま疹 持続する強い咳こみ 喘鳴 くしゃみ 鼻水 眼のかゆみ

【経過】以前から食べていて、体調がよく量さえ間違わなければ大丈夫なカップ焼きそばでした。食べて2時間後、突然激しい症状が出ました。手持ちの抗アレルギー薬、ステロイド薬を内服し、改善しました。どうやらリニューアルされていたらしいのですがその記載がパッケージにも全くなく以前のままだったので気づかず、表示を見ずに食べさせてしまいました。

【解説】原材料の変更があっても、パッケージに表示されてないことがあります。また製造する地域によっても異なる場合があります。

【対策】食べ慣れている加工品でも、毎回表示を確認する習慣をつけるのが最も確実です。

④ 製造ラインまで確認しましょう

事例X-14 製造ラインからの混入（コンタミネーション）が原因で（牛乳）

○年齢・性別：6歳 女児 ○原因：牛乳の表示のないチョコレート（製造ラインでの混入） ○症状：じんま疹

【経過】チョコレートのアレルギー表示に「牛乳」がなかったので食べさせたところ、1時間後に顔にじんま疹が出ました。内服によって症状は改善しました。表示の枠の中には娘のアレルゲンとなる食物はなかったが、欄外に「同じ製造ラインで牛乳を含む製品を生産しています」という表示がありました。

【解説】食物アレルギーは微量なコンタミネーション（混入）でも反応が起きることがあります。

【対策】同じ製造ラインを使用している場合、「本品製造工場では〇〇を含む製品を生産しています」などと欄外表示してあるのでよく確認してください。欄外表示は義務ではないため、必ずしもあてにはできませんが、含有量が微量とは限りません。欄外表示でも原因食品であれば避けた方が安全です。

⑤ レストランや店頭販売に表示義務はありません

事例X-15 パン屋さんのパンに入っていた脱脂粉乳（牛乳）

○年齢・性別：1歳 男児 ○原因：米粉のパン ○症状：アナフィラキシーショック

【経過】パン屋さんで米粉のパンを購入しました。卵と牛乳も除去中なので、店員さんに確認すると、「卵も牛乳も入っていません」とのことでした。翌朝、子どもの朝ご飯としてパンを食べさせたら、全身じんま疹に、呼吸困難が出現し、アナフィラキシーショックで入院しました。

【解説】実はこのパンには、脱脂粉乳が使われていました。店員さんには脱脂粉乳が乳製品であるとの認識がありませんでした。今回のことは、パン屋の店員さんの知識不足が原因でした。

【対策】基本的に店頭販売はアレルギーの表示義務がありません。店員は、原材料に関する知識が不正確なことが多いので、店員の言葉を鵜呑みにせず、責任者に聞いた方がよいでしょう。店側には、アレルギーの表示義務はありませんが、アレルギーの相談を受けた場合、原材料を正確に伝え、不明な時は「わかりません」と応えるべきです。また、「アレルギー対応」と謳う以上は、製造中のコンタミネーションも含めた、厳密な管理が必要です。

事例X-16 カゼイン不使用のウインナーだから大丈夫、と思ったら（牛乳）

○年齢・性別：10歳 男児 ○原因：ウインナー ○症状：じんましん、湿疹の悪化、軽い咳

【経過】手作りパンのお店でウインナーパンを買いました。以前にそのお店のウインナーは乳不使用のものを使っていると聞いていました。アレルギー表示に乳は含まれていなかったし、乳不使用のウインナーを使っていると思っていましたが、食べさせてみたら症状が出てしまいました。後でお店に確認したところ、今扱っているウインナーに少量の乳が入っていることがわかりました。

【解説】店頭販売や手作り販売のお店などではアレルギー表示にミスが生じることが少なからずあります。本事例は、ウインナーは大丈夫だからという思い込みも一因だったと思われます。

【対策】購入前に原材料を毎回確認するよう心がけましょう。

⑥ 総菜やばら売り、試食品に表示義務はありません

事例X-17 スーパーマーケット試食コーナーにて（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：ソーセージ ○症状：咳、腹痛、顔のむくみ

【経過】親が目を離したすきに、スーパーの試食品を食べてしまいました。本人は黙っていましたが15分くらいして、咳と腹痛が出現し、顔が腫れてきました。おかしいと思い、本人に問い詰めたところソーセージを食べたと白状したので、すぐ手持ちの内服薬を飲ませ症状は落ち着きました。

【解説】店頭販売の場合、表示義務はありません。

【対策】スーパーの試食品は大きい子であれば食べないように教えましょう。小さい子は試食コーナーのあるスーパーでは目を離さないようにしましょう。

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：調理パン ○症状：じんま疹

【解説】パン自体には卵は使用していなかったため、卵不使用と記載されていましたが、調理の際、表面に卵を塗ってありました。アレルゲンの食品表示義務は包装加工食品に適用されるが、お総菜などの店頭販売食品には表示義務はありません。

○年齢・性別：3歳女児 ○原因：五平餅 ○症状：持続する咳

【解説】クルミに対してアレルギーがあることはわかっていたが、五平餅にクルミを使うこともあることは知りませんでした。

Memo

⑦ 紛らわしい表示でもお子さんのアレルギーと関連のあるものは覚えるようにしましょう

事例X-20 グルテン入りの「100%米粉パン」って…（小麦）

○年齢・性別：3歳1ヵ月 男児 ○原因：米粉パン ○症状：アナフィラキシー

【経過】ショッピングモールの店頭販売で、「100%米粉パン」と銘打ったパンを購入しました。成分表示に小麦は入っていないことは確認して食べましたが、その帰りの車の中でアナフィラキシーを起こしました。

【解説】「100%米粉」という表示にもかかわらず、グルテンが含まれていたことが分かりました。製造者はグルテンが小麦成分と認識していませんでした。「100%米粉パン」という表示だと、小麦アレルギー患者が選んで食べることを予想すべきです。

【対策】製造側はアレルギー表示について十分に理解する必要があります。また、食物アレルギーに関する知識も必要です。小麦アレルギー患者さんやその家族は「米粉パン」にはグルテンが使われることを知知ましよう。



米粉パンでも
中に入っている
グルテンは
小麦です！

事例X-21 牛肉は、加工されている場合があります（牛乳）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：加工肉 ○症状：じんま疹

【経過】子ども用に提供してもらった除去食には問題はなかったのですが、大人用の料理に「那須牛」があり大丈夫だと思って食べさせたら、乳製品にアレルギーのある息子はじんま疹が出てしまいました。宿のスタッフさんに確認したら「加工肉」であり乳成分が入っているとされました。

【解説】加工肉には乳成分が含まれていることがあります。この加工肉は2013年に起きた表示偽装問題の際に注目を集めました。牛脂注入肉は、牛脂のみではなく、乳成分、小麦、大豆成分が使われることもあります。牛脂注入肉を「霜降りビーフステーキ」「さし入りビーフステーキ」と表示することは優良誤認に該当し景品表示法上の問題となります。消費者庁は牛脂注入肉を使用している場合は、そのことを明瞭に記載するよう求めています。

【対策】牛肉には、加工が施してある場合があります、加工肉、成型肉、牛脂注入肉、などのインジェクション加工肉（牛脂や食品添加物を加えて成形して肉）が使用されている場合、アレルギー表示を確認する必要があります。

事例X-22 添加物中のアレルギー、2つ目以降は省略されることがあります（牛乳）

○年齢・性別：5歳5ヵ月 男児 ○原因：手作りババロア ○症状：アナフィラキシー

【経過】スーパーのオリジナル商品であった手作りババロアの原材料表示に「乳糖」と表示がありました。乳糖は食べられていたので、購入し食べたところアナフィラキシーを起こしてしまいました。売り場に問い合わせてもわからなかったため、製造メーカーの工場へ問い合わせたところ、「植物油脂」の油脂の中に「カゼインNa」が含まれているということが分かりました。

【解説】同じアレルギー物質名が出てくる場合、二度目以降は省略してもよいことになっています。「乳糖」は「乳」の代替表記であり、そのあとに表示されている食物油脂の中に乳成分が含まれていても表示を省略してもよいことになっているため注意が必要です。

事例X-23 成分表示に牛乳とは書いていなかったのに…（牛乳）

○年齢・性別：6歳11か月 男児 ○原因：お菓子 ○症状：じんま疹、喘鳴、犬が吠えるような咳

【経過】 ホワイトデーに子どもとお祝いをするために、成分表示に牛乳とは書いていないお菓子を購入し、息子と食べました。食べてからしばらくして、じんま疹が出現し、喘鳴も認めため、手持ちのアレロックを内服し、病院を受診しました。病院にて吸入を行いました。成分表示を改めて確認すると、脱脂粉乳と表記されていました。

【解説】 特定原材料8品目には、表示義務がありますが、代替表記（表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということが理解できる表記）や拡大表記（特定原材料名または代替表記を含んでいるため、これらを用いた食品であると理解できる表記例）も認められております。牛乳の場合、代替表記として、『ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム』が、拡大表記として、『アイスマルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、乳糖、乳たんぱく、生乳、牛乳、濃縮乳、加糖れん乳、調整粉乳等』が認められています。今回の事例では、脱脂粉乳は拡大表記として牛乳の代わりとして表記されていました。

【対策】 拡大表記について知っておきましょう。もし迷った場合はお店の人に確認しましょう。また、今回の症状は犬吠様咳嗽や喘鳴の出現も認めるため、万が一誤食してしまった場合も想定し、エビペン[®]の処方主治医に依頼しましょう。

アレルギーを見落としがちな食品・加工品の例（本誌の事例に登場した食品を中心に）

食品・加工品名	入っている可能性のある代表的なアレルギー	解説
カレーのルー レトルトカレー	鶏卵、牛乳、小麦、大豆、果物 ゴマ、ピーナッツ、カシューナッツ	香りやコクを出すためにピーナッツバターやゴマ、カシューナッツペーストが使われている場合があります。
米粉パン	鶏卵、牛乳、大豆、小麦	「米粉」と書いてあっても小麦を使っていないとは限りません。同じ工場で小麦を生産している場合はコンタミ（混入）の可能性もあります。
豆乳スープ	小麦、大豆、牛乳	「豆乳」と書いてあっても牛乳を使っていないとは限りません。
ゴマ豆腐	大豆	「ゴマ」と書いてあっても大豆を使っていないとは限りません。豆乳を使っていることがあります。
ハム・ベーコン	小麦、大豆、鶏卵、牛乳、	結着材料として鶏卵や乳蛋白が入っていることがあります。
魚肉ソーセージ	甲殻類、大豆、こま、鶏卵、小麦	ハムなどと同様に、結着材料に鶏卵や大豆が使われることがあるほか、「加工でんぷん」に小麦が使われていることがあります。醤油も使用されているため一括表示の場合間違いやすく、誤食例も多く報告されています。
加工肉 （牛脂注入肉、成形肉）	小麦、鶏卵、牛乳、大豆	乳由来のカゼインや卵白、大豆が、乳化剤や結着材料として使われていることがあります。
豆板醤	小麦、大豆、ゴマ、ピーナッツ	豆板醤にはピーナッツオイルが使われていることがあります
五平餅	鶏卵、小麦、大豆、 クルミ、ピーナッツ、ゴマ	たれに香り付けとしてクルミやピーナッツ、ゴマなどを入れることがあります。
ういろう	小麦	米粉やうるち米の代わりに小麦粉が使われる場合があります。また、加工でんぷんに小麦が使われることもあります。
月餅	鶏卵、牛乳、小麦、大豆、ピーナッツ、ゴマ、 クルミ、カシューナッツ	中国原産のお菓子で、皮で包まれた甘い餡の中にクルミなどのナッツ類が入っていることがあります。
ジーマミー豆腐	小麦、大豆、ピーナッツ	沖縄の郷土料理で「豆腐」と書いてありますが、主な原料がピーナッツです。

※太字：特に見落としやすいアレルギー

i. 自宅（祖父母宅）

① よく行き来する祖父母宅の問題点

事例 i-1 鶏卵加工品を茹でたお湯で調理（鶏卵）

○年齢・性別：3歳男児 ○原因：鶏卵加工品を茹でたお湯で茹でたトウモロコシ ○症状：じんま疹、かゆみ、咳

【経過】 たまに訪れる祖母の家で、祖母が鶏卵加工品を茹でたお湯でそのままトウモロコシを茹でて、孫に与えてしまいました。一口食べてからお湯のことを思い出しました。じんま疹、かゆみ、咳が出ましたが、症状は軽度であったので特に治療はせず、改善しました。祖母は普段卵を意識しない生活をしていましたので、トラブルが起きました。また母は同席しており食べられる食品を一緒に確認していましたが、調理過程まで確認できていませんでした。

【解説】 鶏卵加工品を茹でたお湯で他の食品を茹でたことが原因です。祖母は鶏卵アレルギーに関しては理解していましたが、普段から鶏卵アレルギーの食事の調理に慣れていないために、つい普段通り調理してしまったためトラブルが起きました。

【対策】 アレルゲンがついた調理器具はしっかり洗浄してから使用するか、調理器具も分ける必要があります。普段からアレルギーの食事の調理に慣れていない人が調理をする場合には、調理方法まで確認し、情報共有しておきましょう。

事例 i-2 選んだのは「糖質制限」ケーキでした（小麦）

○年齢・性別：3歳9か月 男児 ○原因：糖質制限ケーキ
○症状：じんま疹、全身のかゆみ、まぶたの腫れ、強い咳込み、喘鳴、吐き気

【経過】 仕事の間、祖父母の家に預けていました。スーパーでおやつを買うときに祖父が小麦不使用ケーキではなくて糖質制限ケーキを買って与えてしまったようです。食べてすぐにじんましんや咳込みが始まり、慌てて病院を受診し、そのまま入院になりました。

【解説】 祖父はアレルギーのことは知っていましたが、「糖質制限」を「小麦不使用」と勘違いしてしまったようです。

【対策】 普段一緒に暮らしていない親戚にお子さんを預ける時は、食物アレルギーについてしっかり情報共有しておくのはもちろんですが、慣れていないために今回の事例のように間違えてアレルギー含有食品を買い与えてしまうリスクが少なからずあります。可能であればおやつを持参させる、安全に食べられる加工品の一覧を持たせるなどの対策が有効です。

事例 i-3 久しぶりに会ったいとこと遊んでいたら（牛乳）

○年齢・性別：3歳10か月 男児 ○原因：アイスクリーム ○症状：じんましん、強い咳き込み

【経過】年末に祖父母の家に遊びに行った際、普段離れて暮らしている従兄弟がアイスクリームを食べた直後に兄の顔や手を触っていた。「遊ぶ前に手と口を洗おうね」と声をかけたが一足遅かった。従兄弟が触ったところにじんましんが出てきて咳もし始めたので薬を飲ませて症状は落ち着いた。

【解説】年末年始やお盆など、親戚が一堂に会する場面では久しぶりに会った従兄弟同士と一緒に遊んでいて思わぬトラブルが発生する場合があります。特に保護者が準備などで忙しくて子どもだけになってしまうと危険ですので、アレルゲンになる食品を食べさせないか、誰かが必ずそばに付き添うようにしましょう。

【対策】普段疎遠な親戚と久しぶりに会う時は、事前に食物アレルギーに関する情報共有をしておく必要があります。特に幼い従兄弟がいる場合には、その親が会う前にしっかり言い聞かせて、できれば目を離さないようにしましょう。

★ 事例 i-4 鶏卵の入っていないマヨネーズと思っていたが（鶏卵）

○年齢・性別：5歳 女児 ○原因：マヨネーズ（鶏卵） ○症状：口腔内違和感、口唇の腫脹、活気低下

【経過】鶏卵アレルギーがあり、自宅では普段から鶏卵を含まないマヨネーズを使用していました。しかし、祖父母宅でツナマヨの手巻きを摂取した際、子どもは口腔内に違和感を訴えました。母親が祖母に使用したマヨネーズについて尋ねたところ、「鶏卵の入っていないマヨネーズ」と返答がありました。その後、もう一口摂取したところ、口唇の腫脹と活気低下が生じたため救急外来を受診しました。後で確認すると、実際には鶏卵入りのマヨネーズが使用されていたことが判明しました。

【解説】祖父母は患児が鶏卵アレルギーであることを認識していたが、食品表示を見落としてしまったことが原因と考えられます。

【対策】あまり食品表示に慣れていない祖父母だけに任せず、食品表示に慣れている人と確認するべきです。

② 食品購入時

事例 i-5 クルミとアーモンドは別のも（クルミ）

○年齢・性別：5歳3か月 男児 ○原因：パン ○症状：全身じんま疹、腹痛、嘔吐、下痢、まぶたの腫れ、意識もうろう

【経過】クルミ入りのパンを1つ全て食べ、約2時間後にアナフィラキシー症状が出現しました。救急外来を受診し、アドレナリンの注射を行いました。アーモンドは食べられるので、他のナッツ類も食べられると思っていました。

【解説】クルミはクルミ科、アーモンドはバラ科と、分類学上異なります。そのため摂取が可能かどうかは個別に判断する必要があります。なお、ペカンナッツはクルミと同じくクルミ科に属するため、除去した方がよいでしょう。

【対策】ナッツ類は分類学上異なることが多いため、他のナッツが食べられたとしても初めて食べる場合には注意が必要で、少量ずつから開始するようにしましょう。

★ 事例 i-6 同じシリーズのアイスクリームなのに… (小麦)

○年齢・性別：6歳6か月 男児 ○原因：ストロベリー味のアイス ○症状：じんま疹、喘鳴、咳

【経過】 祖父母の家で初めてストロベリー味のアイスクリームを食べた際、アレルギー症状が出現した。普段から同じ商品シリーズのバニラ味や抹茶味を問題なく食べていたため、ストロベリー味も安全だと考え、おやつとして出された。抗アレルギー薬とエピペン®を使用し、症状は改善した。その後の確認で、ストロベリー味のアイスクリームにのみ果肉の食感に似せたクッキー（小麦含有）が含まれていたことが判明した。

【解説】 ストロベリー味のアイスクリームに混ざっていた小麦入りクッキーが原因で症状が誘発された事例です。アイスクリーム自体に問題がなくても、フレーバーや配合によってアレルゲンを含むことがあります。

【対策】 食品表示の確認を徹底し、特に初めて食べる食品や異なるフレーバーについては、成分表を詳細に確認することが必要である。アレルギー対応においては「普段問題がない」という安心感に頼らず、常に慎重な確認を心がけることが重要である。

事例 i-7 自分では開けられないから、持たせていても大丈夫？ (小麦)

○年齢・性別：2歳 女児 ○原因：ビスケット ○症状：アナフィラキシー（全身発赤、喘鳴、腹痛、意識もうろう）

【経過】 祖母、曾祖母と娘で雑貨店へ買い物に行きました。レジでお会計中に、店員が娘に小袋に入ったビスケットを好意でくれました。祖母は娘が自力で開けることはないだろうと思い、そのまま持たせておきました。しかし、会計の途中で娘は曾祖母のもとへ行き、袋を開けるよう頼んでいました。曾祖母はアレルギーのことを知らなかったため、小袋を開け、娘に食べさせてしまいました。気づいた祖母がすぐに止めましたが、数十分して全身が真っ赤になったため、自家用車で救急病院を受診しました。そのうちに咳込みが強くなり、腹痛も出てきて、ぼーっとしてきました。病院では注射と点滴、吸入を行い、入院となりました。

【解説】 「店員さんの好意を断るのは申し訳ない」と思い、その場では「食べちゃダメだよ」と言えませんでした。また、「自分では開けないだろう」と考えてしまったのも、今回の誤食の原因のひとつです。

【対策】 児の安全を守るために、たとえ好意であっても、重症なアレルギーがあることを伝え、断ることが必要です。誤食の可能性があるものは、本人には持たせない、などの対策は必要です。また、家族や親戚全体で児のアレルギーについて情報を共有しておきましょう。

事例 i-8 カシューナッツは嫌いなだけだと思ってました (カシューナッツ)

○年齢・性別：8歳2ヶ月 女児 ○原因：木の実入りクッキー
○症状：全身じんま疹、喉の締め付けられる感じ、ゼイゼイを伴う咳、呼吸苦、腹痛・嘔気、意識もうろう

【経過】 クルミなどの木の実類は家族が好きで日常的によく食べていたが、本人はあまり好まず、単純に味が嫌いなのかと思っていた。その日は、自宅にあった市販のクッキー缶から本人が何気なく取り出したカシューナッツ入りのクッキーを口にした後から喉の違和感が出現し、その後全身蕁麻疹と呼吸苦も出現してきたため救急要請し、アナフィラキシーの診断で入院になった。

【解説】 木の実類のアレルギーはクルミやカシューナッツを中心に増加傾向にあり、令和6年度の消費者庁の報告では、クルミが3～6歳、7～17歳で新規発症の食物アレルギーの原因食物の第1位です。また、原因食物別のアナフィラキシーショックの発生率は、マカダミアナッツが最も多く、小麦に次いでピスタチオが3番目、カシューナッツが4番目に多いと報告されていることから、十分な注意が必要です。

【対策】 木の実類は少量の摂取でも強い症状を呈することがあります。本事例のように普段から好まない場合、食物アレルギーの可能性を疑って食べたときに何らかの症状がないかを確認しておく必要があります。

★ 事例 i-9 いちご大福に鶏卵が入っているなんて（鶏卵）

○年齢・性別：9歳 男児 ○原因：いちご大福
○症状：アナフィラキシー（強い腹痛、断続的な咳嗽、嘔吐、活気低下）

【経過】イチゴ大福には鶏卵は入っていないと思い購入し、自宅で1個摂取しました。30分以内に強い腹痛、断続的な咳嗽、嘔吐、活気低下が出現しました。エピペン®は所持していましたが、鶏卵アレルギーによる症状とは思わず、エピペン®を使用しませんでした。その後、救急外来を受診し、アドレナリン投与を行い入院しました。後に購入店に確認したところ、イチゴ大福に鶏卵白3gが含まれていることが判明しました。

【解説】イチゴ大福に含まれていた鶏卵により症状が誘発された事例です。

【対策】一部の和菓子には風味や食感を良くするため鶏卵を使用していることがあり、原材料の確認をすることが重要です。

③ 情報の共有不足：見た目がそっくりな代替食に潜む問題点

★ 事例 i-10 米粉の餃子と普通の餃子を間違えて…（小麦）

○年齢・性別：10歳 男児 ○原因：餃子 ○症状：じんま疹、激しい痒み、くしゃみ、鼻水、嘔吐、眼のかゆみ

【経過】夕飯の時に、本人用には米粉の餃子を、他の家族用には普通の餃子を用意した。しかし、調理した後にどちらが米粉の餃子か見分けがつかず、間違えて普通の餃子を食べてしまって症状が出現した。

【解説】アレルギー用の料理とそうでない料理を取り違えて発生した事例です。

【対策】コンタミネーションのリスクもあるので、米粉餃子と普通の餃子を同時に調理することは避けるべきです。教育現場などで代替食が必要な場合は、米粉の餃子にほうれん草パウダーなどで色をつけたり、ラベルや容器を分けたりするなど見た目ですぐに分かるように工夫する必要があります。

事例 i-11 まさかおかわりの時に間違えるなんて…（牛乳、小麦）

○年齢・性別：14歳 男子 ○原因：家族用のシチュー ○症状：アナフィラキシー

【経過】夕食のシチューで、自分でお代わりする際に、アレルギーの入った家族用のシチューを患者自身が誤って食べたところ、じんま疹、咳、喘鳴、腹痛、嘔吐が出現し病院を救急で受診、点滴等の処置で症状は改善しました。エピペン®を所持していましたが、自宅で注射するタイミングがわからず、使用できませんでした。

【解説】以前は、家族全員がアレルギー対応のシチューを食べていましたが、今回は患者の年齢も高く、見た目も味もまったく違うシチューをアレルギー用と家族用に別々のお鍋で作りましたが、患者本人が確認しませんでした。

【対策】中学生でもあり、あれこれ言われるのが嫌だろうと、本人まかせにしていたことで事故を招きました。アナフィラキシーまで起こしており、家族が患者と異なるものを一緒に食べる時は自宅といえども、はっきり区別できるような工夫が必要です。またエピペン®を使用するタイミングは医師とよく相談しておくことが必要です。

④ 情報の共有不足：留守中に面倒を見てくれる人には十分な情報を伝えましょう

事例 i-12 母親の留守中に祖父が…（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：1 歳 女児 ○原因：ビスケット ○症状：嘔吐、じんま疹

【経過】母親の留守中に、同居していない祖父が卵と牛乳入りのビスケットであることを知らずに与えてしまい、全身にじんま疹が出ました。祖父から連絡を受けたので、すぐ救急車で病院に連れて行ってもらいました。

【解説】同居していない祖父は孫が牛乳アレルギーとは知っていましたが、除去の内容について詳しく聞いていなかったため、卵と牛乳入りのビスケットを与えてしまいました。

【対策】除去食を行っている場合、患児をとりまく家族全員がその内容を知っていることが大切です。お母さんの留守中でも食べていけないものがわかるように、具体的に記載した表を目につくところに貼っておくのも良いでしょう。

事例 i-13 アレルギーと知っていたが、ほしがる孫に少しくらいと…（小麦）

○年齢・性別：1 歳 男児 ○原因：菓子パン ○症状：顔面の発赤、じんま疹

【経過】祖父に子どもを預かってもらっていた時に、置いてあった菓子パンを見つけ欲しがりました。食物アレルギーがあるとの認識はあったのですが、かわいそうに思い、少しくらいなら大丈夫だろうと食べさせてしまったところ、顔にじんま疹が出てしまいました。

【解説】原因食品でも少しくらいならよいだろうと、安易に与えてしまったことが原因です。

【対策】家族内での理解を深めてもらい、聞き分けの難しい年齢の子の前にアレルギー食品を置かないことも大切です。

事例 i-14 野菜ジュースへの先入観（牛乳）

○年齢・性別：6 歳 1 か月 男児 ○原因：野菜ジュース
○症状：じんま疹、口唇の腫れ、まぶたの腫れ、顔面の腫れ

【経過】祖父が野菜ジュースを兄に与え、30 分以内に、じんま疹、口唇、まぶた、顔面の腫れ症状が出てきました。持参の抗アレルギー薬を内服し症状は改善しました。

【解説】祖父はアレルギーのことは知っていましたが、パッケージのイメージでアレルギー表示を確認せず、牛乳が入った飲料を飲ませてしまいました。パッケージを確認したところ、乳の成分表示がありました。

【対策】自宅以外での食事は、普段食物アレルギーの表示を見慣れていないこともあり少なからず誤食のリスクがあります。リスクを減らすためにも自宅以外の食事は複数人でアレルギーの確認を行うことが大切です。

事例 i-15 鶏卵と魚卵は違う抗原だけど・・・(イクラ)

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：イクラ ○症状：皮膚の発赤

【経過】患児のイクラ特異的 IgE 値が高値で、イクラは未摂取の状態でした。祖母は患児のアレルギーを鶏卵のみだと思っていたようです。祖母が、患児の母が席を外した際に患児にイクラを与えてしまい、症状が出ました。患児自身がイクラを欲しがったので与えてしまいました。

【解説】祖母は、鶏卵でなければ摂取できると考えたようです。他人の子に食べ物を与える時は親に与えても大丈夫かどうかを確認することが望ましいです。

【対策】まだ小さいうちは、自分から「何が食べられないか」を伝えることは難しいので、事前に摂取させないで欲しい食品を知らせておく必要があります

⑤ 食品の整理整頓： アレルゲン食品や家族・兄弟などの食べ残しは、そのままにしておく危険です

事例 i-16 まさか触るとは…(牛乳)

○年齢・性別：4歳 女児 ○原因：生クリーム ○症状：眼の周りの発赤と腫れ、体の痒み

【経過】子どもは別の部屋で遊んでいたのですが、保育園でもらった誕生日ケーキの入った箱をテーブルの上に置いたまま、台所で食事の支度をしていました。しばらくして、「おかあさん」と呼ぶ声がしたので行くと、ケーキの箱の中に手を入れて生クリームをなめていて、眼の周りが赤く腫れて、全身を痒がっていました。

【解説】箱に入っただけで、子どもの手の届くテーブルの上にあったケーキの生クリームをなめて症状が出ました。

【対策】手の届くところには患児の原因アレルゲンを含む食品を置かない。また本人に食べてはダメなものの自覚を促すことも必要です。

事例 i-17 食卓に残されたスプーンにカフェオレが…(牛乳)

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：スプーンについたカフェオレ ○症状：嘔吐、じんま疹

【経過】朝食で父親がカフェオレを飲むのに使用したスプーンを、食卓に置きっぱなしで会社に出かけてしまったことに気づきませんでした。子どもが食卓に残されたスプーンをなめてしまい、その後、急にぐったりし、多量に嘔吐し、全身にじんま疹が出たので病院に連れて行きました。

【解説】スプーンに残ったわずかの牛乳がアレルギー症状をひき起こしました。ごく少量のアレルゲンでも患者によっては重篤な症状の原因となります。

【対策】食物除去をしている場合、食物そのものはもちろんですが、調理に使用した器具や、食器まで注意が必要です。調理したらすぐに洗う、食器はただちに片付けるといったことで、このような誤食は回避できます。

事例 i-18 兄の食べこぼしに卵が… (鶏卵)

○年齢・性別：1歳 女児 ○原因：卵焼きの食べこぼし ○症状：アナフィラキシー

【経過】 患児は、10ヵ月ごろまで重症のアトピー性皮膚炎でしたが、スキンケア・軟膏塗布で皮膚炎はほぼ治っていました。卵料理はまったく食べないようにしていたのですが、4歳の兄の卵焼きの食べこぼしを患児が口に入れてしまったようで、その直後に口唇から顔全体の発赤、腫脹および喘鳴、呼吸困難が出てきました。母は、救急車を呼んで病院に連れて行きました。

【解説】 過敏なお子さんでは、ごく少量でも症状が誘発されることがあります。

【対策】 食物アレルギーの強いお子さんのいる家庭では、家庭内にアレルゲンとなる食品は置かないようにするのが一番ですが、置かざるを得ない時には、患児がアレルゲンに触れることがないように、十分に注意することが必要です。

事例 i-19 兄弟で弁当箱の取り違い (鶏卵)

○年齢・性別：3才10ヵ月 男児 ○原因：卵 ○症状：全身に数ヶ所のじんま疹、軽い咳

【経過】 普段は卵、牛乳アレルギーのある弟だけ弁当を持たせていました。その日は園の行事で兄弟2人とも弁当を持参することになっていました。アレルギーのない兄の弁当のみ卵焼きを入れました。時間がなく、似たような弁当箱だったので、用意の途中で弁当が入れ替わっていることに気が付きませんでした。食事の時、卵焼きを口にする姿を園の先生がみていましたが、まさか母親が間違えているとも思わず食べさせてしまい、アレルギー症状が出てしまいました。

【解説】 弁当箱はよくあるキャラクターもので、絵が仮面ライダーかトイストーリーかの違いで、区別がつきにくかったようです。

【対策】 弁当箱の色や大きさを変えたり、名前をふたと容器に書いておいたりして間違えないようにしましょう。また二人ともお弁当の時は、二人ともアレルギー除去の食材を使用するようにしましょう。

事例 i-20 弟のお菓子を食べてしまって… (小麦)

○年齢・性別：4歳 男性 ○原因：菓子 ○症状：じんま疹、咳

【経過】 自宅ではアレルギー除去のお菓子を入れた箱を兄弟で分けて準備していました。しかし、患児の箱の隣に、食物アレルギーのない弟の箱があり、そこから菓子パンを取って食べてしまいました。その後、じんま疹、咳のアレルギー症状が出現し、抗ヒスタミン薬の内服を行い症状は改善しました。

【解説】 兄弟で箱を分けてはいましたが、手の届くところに弟の箱があったため、間違えて小麦の加工品を摂取してアレルギー症状が出てしまった事例です。

【対策】 アレルゲン含有の加工品を箱で分別することに加え、患児の手の届く場所に置かないことを徹底することが重要です。



⑥ 食事中の配慮不足

事例 i-21 兄の食事に手をのばしたばかりに…（イクラ）

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：手巻き寿司（イクラ巻） ○症状：全身のじんま疹

【経過】夕食の手巻き寿司を兄弟2人だけで食べていたところ、患児がつい手を伸ばして兄のイクラ巻きを食べてしまいました。食べた直後から全身のじんま疹が出てきたため、保護者は、すぐに手持ちの薬を飲ませました。

【解説】小さなお兄さん、お姉さんにまで除去食を理解させることは難しいでしょう。しかし事例のように少量を口にただけでもアナフィラキシーとよばれる重篤な症状が起きることがあります。除去しているものを食卓に出す場合は細心の注意が必要です。

【対策】原因食品の除去食が、家族みんなの心理的負担にならないよう、小さな兄弟にもわかりやすいように食物アレルギーについて話してあげてください。機会があれば除去食をしている兄弟の診察に付き添って、主治医の先生から話してもらうのも良いでしょう。

⑦ ごく微量でも症状が出る子もいます

事例 i-22 ヨーグルトを食べた姉のくしゃみが顔に飛んで…（牛乳）

○年齢・性別：1歳 男児 ○原因：ヨーグルト ○症状：顔面のかゆみと腫れ

【経過】患児は、生後1ヵ月よりアレルギー用ミルクを使用していました。おやつ時間に4歳の姉がヨーグルトを食べていて、患児の顔の前で大きなくしゃみをしました。そのくしゃみを浴びたとたん顔中を掻きむしりだし、まぶたはパンパンに腫れあがりました。保護者は、すぐに流水で顔を洗い、水で絞ったタオルで冷やし、アレルギー症状が起きた時に服用するように指示されていた薬を飲ませたら症状は軽快しました。

【解説】姉のくしゃみの中に含まれていたヨーグルトで症状が出ました。思わぬことで、アレルギーを浴びることがあります。

【対策】アレルギーを浴びてしまった時はまず、流水でしっかり洗い流してください。万一の場合に、主治医の先生からお薬を処方してもらうことも大切です。

事例 i-23 クッキーを食べた兄がそばにいただけで妹に異変（小麦、そば）

○年齢・性別：7歳 女児 ○原因：兄が食べたクッキー ○症状：アナフィラキシー（顔の紅斑と喘息発作）

【経過】兄がクッキーを食べ、その後、口も手も十分に洗ったにもかかわらず、一緒に遊んでいたら顔が赤くなり、喘息症状が出てきました。緊急常備薬を内服し、病院を受診し、点滴で症状は治まりました。

【解説】クッキーを食べたあと、兄は手と口を洗ったにもかかわらず、症状が出てしまいました。衣類などにクッキーのかけらがついていていた可能性もあります。

【対策】お子さんが強いアレルギーを持っている場合、家族にも協力してもらい、家庭内にアレルギーとなるものを置かないようにする必要があります。特に外出先や、友達の家などでは注意が必要です。

事例 i -24 でんぷんは小麦由来のこともある（小麦）

○年齢・性別：3歳2か月 女児 ○原因：魚肉ソーセージ
○症状：じんま疹、発赤、かゆみ、咳・喘鳴、呼吸困難感、嘔吐、流涙、意識もうろう

【経過】摂取した食品を買う時や食べさせる時に何度も表示確認をしましたが、卵・小麦・乳とははっきり記載がなく、最後に（一部小麦・豚肉・大豆・サバを含む）と記載してありました。醤油など一部小麦は食べていたので大丈夫だと思い食べさせたところ症状がでました。植物性たんぱく質・でんぷんと記載がありましたが、それが小麦由来のものだったのではないかと思います。

【解説】成分表示は個別表示であっても繰り返しになるアレルギー表示は省略できることになっています。でんぷんはトウモロコシ、米、小麦、豆類、ジャガイモなど原料は多種にわたります。今回のケースではでんぷんが小麦由来であった可能性があります。

【対策】でんぷんに小麦が含まれる可能性があることを知っておいてください。でんぷんが何に由来するかを確認できればよいですが、確認できないものは避けたほうがよいでしょう。

⑧ 食物以外のものが原因で起こるアレルギーがあります（食物関連アレルギー）

事例 i -25 お好み焼き粉のダニでアナフィラキシー（ダニ）

○年齢・性別：14歳 女児 ○原因：お好み焼き粉 ○症状：じんま疹、喘鳴、呼吸困難感、意識障害

【経過】一度開封し常温保存しておいたお好み焼き粉を調理して食べたところ、じんま疹、呼吸困難で発症し意識障害も出現したため救急搬送され点滴治療、入院加療となりました。

【解説】お好み焼き粉に混入したダニによるアナフィラキシーを発症した症例です。一度開封したお好み焼き粉やたこ焼き粉などの小麦製品を室温で保存し、そこにダニが混入して増えることがあります。その小麦製品をダニアレルギーの人が食べることでアレルギー症状が誘発される例が報告されています。

【対策】お好み焼き粉などの小麦製品の常温保存は避け、開封後は必ず冷蔵保存しましょう。また、お好み焼き粉などの常温保存でダニが発生することの周知を徹底していくことが必要です。

Memo

ii. 友人宅（親戚宅）

事例 ii-1 友達の親子パーティーに参加したら、子どもがおやつに手を出して…（鶏卵、牛乳、小麦）

○年齢・性別：1 歳 男児 ○原因：ビスケット ○症状：じんま疹

【経過】パーティーに参加した子どもに年齢幅があり、小学生の子ども達用のビスケットに、食物アレルギーのある1歳の子が手を出してしまいました。30分ほどしてじんま疹に気づいたため、手持ちの内服薬を飲ませ、しばらくしたら落ち着きました。

【解説】パーティーに参加する前に、参加者の年齢構成や、食事や軽食の内容などを確認していなかったため、今回のようなことが生じました。

【対策】食物アレルギーを持つお子さんとパーティーや集会に参加する時には、あらかじめ、食べられるおやつや食事を持参しておくといいでしょう。また、パーティーの主催者や参加する人に、食物アレルギーのことをきちんと伝えておくことも重要です。

事例 ii-2 「食べられない」ということを言えなかったために…（鶏卵）

○年齢・性別：6 歳 男児 ○原因：ケーキ ○症状：じんま疹

【経過】卵アレルギーがあり、母親の許可のないケーキは食べていけないと言われていたが、親戚の家へ1人で出かけ、誕生日のプレゼントをもらうだけの予定がサプライズに出された卵を使用したケーキを断り切れずに食べてしまい、全身にじんま疹が出て、救急外来を受診することになりました。本人も食べてはいけないと分かっていましたが、「食べられない」ということを親戚の人に言い出せませんでした。

【解説】食物が出ない予定だったので、母親も親戚の人には食物アレルギーのことは話してありませんでした。親戚の予期せぬ好意で、このような事例がおきてしまうこともあります。

【対策】自己管理が十分にできない幼児では、1人で行動する場合、必ず兄を取り巻く大人には食物アレルギーのことを知っておいてもらってください。また、食物アレルギー情報を記載したサインプレートを携帯させましょう。

事例 ii-3 幼い友達とのおもちゃの共有は危険な場合もあります（鶏卵）

○年齢・性別：4 歳 1 か月 男児 ○原因：卵焼き ○症状：全身じんましん、強いかゆみ、軽い腹痛

【経過】友人宅に子どもと遊びに行った際、その友人の子がお昼ごはんに卵焼きを食べていた。実際に食べるわけではないから良いかと思っていたが、その後一緒に遊んでいたときに友人の子がなめたおもちゃを、本人もなめてしまい全身にじんましんが出てしまった。

【解説】幼い子ども同士で遊ばせる場合は、食べ残しや食後に口や手などについたアレルゲンによって症状が誘発される場合もありますので、しっかり伝えておく必要があります。

【対策】気を遣う相手の場合は言いにくいこともあるかもしれませんが、実際に症状が出てしまうとさらに大変なトラブルに発展する恐れもあります。伝えにくい場合、理解されにくい場合はアレルゲンプレートなどを活用するのもよいでしょう。

iii. 園・学校・施設

① 食物アレルギーに関する知識の不足による事例

事例 iii-1 園でおやつのおかわりを間違えて配膳（鶏卵）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：園で出された卵入りクッキー ○症状：じんま疹

【経過】4月の慣れないバタバタしている時期に、卵アレルギーの園児がおやつのおかわりをしたところ、先生が間違えて食べてはいけない卵入りのおやつをあげてしまい、食べたところ、じんま疹が出ました。

【解説】先生は新任初日で、仕事に慣れていませんでした。そのため、食物アレルギーに十分注意を払わず、あげてしまったそうです。また、おかわりということで、注意がおろそかになっていた可能性もあります。

【対策】先生が保育に慣れていない場合、特に食事の時間は、先生を増やし、食物アレルギーの園児に注意を払う必要があります。また、新任の先生にも、事前に食物アレルギーの知識をつけてもらうことが大事です。

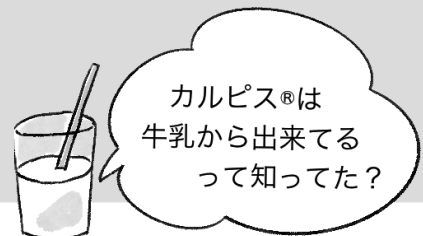
事例 iii-2 カルピスは牛乳からつくるの？（牛乳）

○年齢・性別：5歳 女児 ○原因：乳酸菌飲料（カルピス®） ○症状：じんま疹

【経過】園の先生がおやつ時に乳酸菌飲料（カルピス®）を飲ませてしまいじんま疹が出ました。

【解説】先生はカルピスが牛乳から出来ていることを知りませんでした。

【対策】食物アレルギーの患児がいる園では、食べさせる食品の原材料は事前に調べておくべきです。



事例 iii-3 味へのこだわりが事故のもと（牛乳）

○年齢・性別：9歳 男児 ○原因：乳製品を使用した中華だし ○症状：未摂取のため無症状

【経過】その日わかめスープの味が乳不使用の中華だしだと薄いと調理士が自ら判断し、別の乳製品入りの中華だしで味をつけてしまいました。栄養士が給食の前に気づいて校長に連絡し、配膳されることもなく食べずに済みました。

【解説】その調理士さん達は今までアレルギーの強い子を担当したことがなく、過去にも味見をして自己判断で原材料の変更をしていたようでした。校長が事態を把握し、今後は原材料の変更が生じないように徹底して指導することとなりました。

【対策】アレルギー児に対応する調理師へ食物アレルギーに関する学習会を開催するなどして、アレルギー児に関わる職種の方に理解を深めてもらいましょう。変更が必要な場合は、他職種で連携を取り合って相談しましょう。

事例 iii-4 人気がなかったのでチョコをかけてアレンジ（牛乳）

○年齢・性別：2 歳 女児 ○原因：チョコレート

【経過】園のおやつにアレルギー対応の蒸しパンが出されたのですが、他の子に人気がなく余ってしまったパンに、園の先生がチョコレートをかけて再提供されました。うちの子は最初に提供されたアレルギー対応のパンを食べた後、おかわりを要求した際にチョコでアレンジしたパンを提供されてしまいました。食べた量が少なかったためか症状は出ずに済みました。

【解説】本事例は園の先生がもともとアレルギー対応の食品に自己判断でアレンジしたために発生した事例でした。

【対策】アレルギー対応食品にアレルゲンを含むアレンジを加えることは事故の元になります。味を変えようとするのではなく、事前に別のものを用意しておく方がよいでしょう。

② 情報の共有不足による事例：スタッフ間での情報共有が不十分であった事例

事例 iii-5 延長保育の時間におやつを食べて（鶏卵）

○年齢・性別：1 歳 男児 ○原因：卵を使用したプリン ○症状：じんま疹

【経過】延長保育の時間におやつが出ました。担任の先生は食物アレルギーについて理解していましたが、そのときは別の先生が担当していました。担任でない先生は兄の卵アレルギーのことを聞いておらず、卵を使用したプリンをおやつで与えてしまい、食べた直後から全身にじんま疹が出現しました。

【解説】掲示板には食物アレルギー児の情報が記載されていましたが、直接担当の先生に伝達はなく、掲示板の確認を怠ったため、原因アレルゲン入りのおやつを渡してしまいました。

【対策】食物アレルギーのことを掲示板に記載するだけでなく、直接しっかり伝達すること、また、配膳トレーに原因アレルゲンを記載したカードを載せることも配膳の間違いを防ぎます。食物アレルギー児のエプロンに、アレルギー情報を大きく記載するのも良い方法です。

事例 iii-6 避難訓練後の自由保育で（牛乳）

○年齢・性別：3 歳 8 ヶ月 男児 ○原因：牛乳 ○症状：なし

【経過】避難訓練（引き渡し訓練）後の自由保育の時に、一部の園児は年齢やクラスを問わずに一緒の部屋でおやつを食べることになった。一度に多くの家庭が迎えに来たことで、急遽手の空いている保育士が配膳を行っていたが、アレルギーがあると知らずに牛乳パックを配膳してしまった。幸い、担任の保育士が気付いて事なきを得た。

【解説】本来担当しないはずのスタッフが急遽配膳を担うことになったために発生した事例です。

【対策】少しでも食物配膳を担当する可能性がある場合には事前に情報を共有しておくのが無難です。その他に、アレルギー児用のトレーや食品は目立つように色分けなどで工夫する、普段関わりのない保育士が保育する時は担任から伝えに行くようにするといった工夫を行うことで防げる可能性があります。

③ 情報の共有不足による事例：スタッフと家族との情報共有が不十分であった事例

事例 iii-7 託児所は、万全のアレルギー対応と思っていたら…（鶏卵）

○年齢・性別：2歳 女児 ○原因：他人のお弁当 ○症状：じんま疹、咳、喘鳴

【経過】母親が子育てのセミナーに出席するため、主催者側が用意した託児所に預けたとき、他人のお弁当に入っていた卵焼きを食べてアレルギー症状を起こしました。じんま疹、咳、喘鳴まで生じ、救急病院で点滴治療となりました。

【解説】託児所のルールとしては、「具なしおにぎり、お茶のみ」であったのにもかかわらず、ルールを守らない出席者がいたために起こったと考えられます。

【対策】託児所に食物アレルギーの子どもを預ける時は、主催者側に伝えておく必要があります。「具なしおにぎり、お茶のみ」ルールのみで、食物アレルギー対応であると判断はできません。託児所のルールを守らない人もいるので、誤食事故が起きないように、主催者側もしっかり目を配る必要があります。

事例 iii-8 「調味料の小麦」は大丈夫。でも…（小麦）

○年齢・性別：3歳2か月 女児 ○原因：結着材料 ○症状：じんま疹、発赤、軽度のかゆみ、まぶたの腫れ

【経過】保護者から、小麦は調味料に含まれているものは食べても問題ないと聞いていましたが、魚肉ソーセージを食べた時に、アレルギー症状が出現してしまいました。製造会社に確認すると、魚肉ソーセージには、結着材料、香辛料として小麦が含まれていました。改めて保護者に確認すると、醤油、酢など発酵調味料に関してのみ小麦表示があっても大丈夫とのことでした。

【解説】調味料に含まれる醤油や味噌などの発酵食品は発酵の過程でアレルゲンが分解されアミノ酸に変わるため、小麦や大豆アレルギーがあっても多くの患者さんが安全に摂取できます。結着材料は調味料ではありません。

【対策】表示に「原材料の一部にアレルゲンを含む」と記載のあるもので調味料以外の可能性がある場合は摂取する際に十分注意する必要があります。調味料という言葉はあいまいなため、使用せず、「味噌、醤油」などと具体的に伝えましょう。摂取できる食品やその種類について、保護者としてしっかり情報共有をしておきましょう。

事例 iii-9 みんなで育てた野菜にベーコンをそえて（鶏卵）

○年齢・性別：5歳2か月 男児 ○原因：ベーコン ○症状：舌の痒み、口唇のしびれ

【経過】幼稚園で育てて収穫した野菜と市販のベーコンを、先生が調理して給食と一緒に提供されました。帰宅後、こどもが給食後に舌の痒みと痛みがあったと話したので園に問い合わせたことで判明しました。園の先生はベーコンに卵が含まれるものがあることを知りませんでした。

【解説】ベーコンやハムには結着材料として卵が使用されていることがあります。本事例は園の先生がベーコンに卵が含まれているとは思わず原材料表記を確認しなかったことと、給食表に記載した献立以外に食べ物を提供する事が家族に伝わっていなかったこと、二つの要因が重なって生じた事例でした。

【対策】原材料表記を毎回確認するのはもちろんのことですが、給食表に記載した献立以外に食べ物が提供される可能性がある場合は、施設と家族とで事前に確認するようにしましょう。

事例 iii-10 合宿だから、アレルギーの原因となるような食事は出ないだろう…という思い込み（豆乳）

○年齢・性別：16 歳 女子 ○原因：うどん出汁
○症状：じんま疹、発赤、激しい痒み、眼瞼腫脹、持続する強い咳込み、口唇腫脹

【経過】合宿中は、まさか豆乳を使った料理が出るとは思わなかったので、保護者から学校側へアレルギーについては伝えていませんでした。そのため、全員に同じ食事が提供され、その中に豆乳を使用したうどんが含まれていました。本人も、先輩の前だったので、「食べられません」と言えなかったようです。症状は、昼食摂取後1時間以内に出ました。アレルギー症状と考え、病院を受診しました。

【解説】合宿中に、豆乳を使用した料理がでるわけがないと思い込んだことにより、情報共有ができていませんでした。周囲に気を遣って無理に食べてしまったことも発症の一因です。

【対策】誤食は、いつ・どこで起きてしまうかは予測できないので、合宿などのイベントだけでなく、短時間預ける場合だけでも、きちんと伝えましょう。また、学校側や本人へもアレルギー症状が出現した際の対応（内服・病院受診など）や、アドレナリン投与の適応となる症状を周知する必要があります。

④ 情報の共有不足による事例：給食センターと施設間の情報共有が不足すると

事例 iii-11 給食で使っている業務用豆板醤のメーカーが変更になって（ピーナッツ）

○年齢・性別：11 歳 男児 ○原因：豆板醤 ○症状：じんま疹

【経過】いつもの業務用豆板醤が、メーカーの製造中止になり、急に別の物に変更となり、回鍋肉に使用されました。生徒が口に入れて、痛みを先生に訴えたため、学校側からの給食センターへ問い合わせた結果、ピーナッツオイルが使用されていることがわかりました。

【解説】いつも給食で使っている業務用豆板醤のメーカーが変更になってその変更先のメーカーのものにピーナッツオイルが入っていたため誤食事故を起こした症例です。

【対策】給食で使用する食品メーカーが変わる際には、少量しか使わない調味料ひとつにしても必ず連絡がもらえるように学校の先生に事前にお願ひしておきましょう。学校側も、アレルギー物質表示を確認して、保護者に連絡することが重要です。

事例 iii-12 行事食では給食業者が変わることがある（鶏卵）

○年齢・性別：9才4カ月 男児 ○原因：クロワッサン ○症状：アナフィラキシー

【経過】学校給食で卵は完全除去にしており、クロワッサンも卵抜きのもので提供されていました。しかし、その日は校外学習だったため、通常とは異なり「行事食」となっており、給食を提供する業者が変わっていました。しかし学校からは一切知らされなかったため、卵入りのクロワッサンが提供され、患児が食べてしまいました。食べて30分しないうちに、皮疹と目の充血、呼吸困難と強い腹痛が出現したため救急車で病院へ搬送され入院となりました。

【解説】給食を提供する業者が変わることを知らせていなかったために、いつも食べている卵抜きのクロワッサンだと勘違いして食べてしまいました。

【対策】学校から行事食に変更した場合など、給食業者が変わる場合は事前にアレルギー児の保護者へ伝達しましょう。

事例Ⅲ-13 アレルギーが複数ある場合は特に注意（鶏卵、小麦）

○年齢・性別：6歳 男児 ○原因：パン ○症状：全身の皮膚発赤、皮膚のかゆみ、腹痛、ぐったり

【経過】いつもは全員お弁当だが週に一度の園で食事が提供される日で、パンのメニューだった。卵、小麦アレルギーでアレルギー対応食を業者に頼んだが、業者が卵のみ除去し小麦は除去しないものを提供してしまった。パンを食べて全身の皮膚発赤、皮膚のかゆみ、腹痛が出現し、ぐったりしたため処方されていた内服薬を内服し病院を受診した。

【解説】アレルギーが複数ある場合は、すべてに対応をする必要があり特に注意が必要です。

【対策】どのアレルゲンが除去されているメニューなのかをわかりやすく表示する、アレルギー対応に慣れた業者に一本化することなどが対策として挙げられます。園で食事を提供する際に、どのアレルゲンが除去されているか不明な場合は業者に問い合わせしてから提供するとよいでしょう。

⑤ 食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例： 献立の確認は複数の人で行った方がよい

事例Ⅲ-14 お母さんが「オムレツ」を見落としちゃった！（鶏卵）

○年齢・性別：7歳 女児 ○原因：オムレツ ○症状：じんま疹、皮膚のかゆみ、口唇・口腔の違和感

【経過】学校給食のオムレツを1口食べてしまいました。5分以内に、じんま疹、皮膚のかゆみ、口唇、口腔のピリピリ感があり、本人がすぐに吐きだして、口の中を洗ったため、大事には至りませんでした。

【解説】卵アレルギーがあるため、給食のメニューで卵料理が出る場合は、母親が代替食を持参することになっていましたが、母親がメニューを見落とし、代替食品を持たせなかったため、本人は配膳されたまま食べてしまいました。担任の先生も、この児の食物アレルギーに対して理解が不十分で、給食の内容も母親まかせで、注意を払っていませんでした。

【対策】誤食事故を防ぐには、二重、三重のチェックが必要です。給食対応は母親まかせではなく、学校全体で食物アレルギーのある子を把握し、注意しなければなりません。

事例Ⅲ-15 園とおうちのマヨネーズは違うの？（鶏卵）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：マヨネーズ ○症状：じんま疹

【経過】卵除去であることは園に知らせてありました。給食の時、たまたま担任の先生が「マヨネーズは家で食べているの？」と聞いたところ、本人が「家では食べている。」と答えたので、先生は卵入りマヨネーズをサラダにかけて食べさせました。数分後に顔からじんま疹が出現しました。

【解説】本人は家では卵の入っていないマヨネーズを食べていました。

【対策】最近卵アレルギー児が家で卵の使用していないマヨネーズを食べているケースがあり、子どもにマヨネーズの摂取状況を確認すると、このような誤食を生じる危険性があり注意が必要です。必ず家族に確認をするか、確認できない場合、園では危ないと思ったら食べさせない方がいいでしょう。

事例Ⅲ-16 食材がよくわからない料理だったのだけど…（ゴマ）

○年齢・性別：1歳 女児 ○原因：豆腐チャンプルー ○症状：じんま疹、目のかゆみ、目の充血、喘鳴

【経過】毎月、献立表をもらい、除去をしてもらう料理をチェックし、提出していました。食材の中には、ゴマ油を使用しているか、使用していないかわからなかったため、除去をチェックせずに提出してしまいました。残念なことにゴマ油が混入しており食べた直後よりじんま疹、目のかゆみ、目の充血、喘鳴まで出てきたため病院を受診しました。

【解説】わからない食材の部分を、しっかりと確かめなかったために誤食してしまいました。

【対策】献立表をチェックして、アレルゲンかどうか、わからない食材が使用されている場合は栄養士さん、調理師さんに必ず確かめるようにしてください。原因アレルゲンが入っているかどうかわからない料理は原則として除去の方が安全です。

事例Ⅲ-17 アレルギーがあるって病院には伝えていたのに…（鶏卵）

○年齢・2歳 男児 ○原因：パン ○症状：記載なし

【経過】患児は喘息で入院していました。看護師に、「卵アレルギーがある」と伝えていました。食事にパンが出てきて、トレイにあった献立にも『卵 禁』と書いてあったので、卵を含まないパンだと思い、家族が食べさせました。その後、パンは卵入りだったことが判明しました。病院だから、安心していたのに、情報共有ができていなくて驚きました。

【解説】入院した夕方に看護師から卵アレルギーがあると調理場へ伝えられましたが、担当者不在でパソコン上での連絡のみで終わっていました。看護師は、「明日はパン、明後日からご飯」とのみ伝えており、パンが出されても家族が破棄してくれると思っていました。しかし、家族は卵が入っていないパンが出されたと思っていました。

【対策】誤食の原因となり得る卵入りのパンを看護師がトレイから除いて配膳すれば防げたと思われます。病院では患者に関わるスタッフ全員が、患者の情報を共有し、少しでもアレルギー症状を起こすリスクを少なくしていく必要があります。

事例Ⅲ-18 ソーセージはよく食べているけれど（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：ソーセージ ○症状：数個のじんま疹、軽度の痒み、軽度の咳嗽

【経過】鶏卵、乳のアレルギーがあり、除去食で対応していましたが、園で誤って配膳されたソーセージを食べてアレルギー症状が出てしまいました。軽症であり、経過観察で改善しました。自宅では普段からアレルゲン除去のソーセージを食べていたため、本人に、ソーセージは食べてはいけないものという認識がありませんでした。

【解説】園の配膳ミスがあり、児も普段から食べている食品であったため、気にせずに食べてしまったことでアレルギー症状が起きました。

【対策】アレルギー対応の子は食器に目印を付けるなど、注意が必要です。配膳後に、ダブルチェックをすることでより間違えが起きにくくなります。アレルゲン除去食品によって、アレルギーがある子も食品の選択肢が増えてとても便利になっていますが、同じ食品でも食べてよいものと食べてはいけないものがあるということを本人にも伝え、一緒に気を付けることが大切です。

事例 iii-19 アレルギー対応のケーキと思って…（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：4 歳 男性 ○原因：ケーキ ○症状：痒み、腹痛、下痢

【経過】乳と卵の食物アレルギーがあり、園の給食でアレルギー対応のケーキを出す予定であったが、アレルギー対応ではないケーキが配膳され食べてしまった。その後、腹痛、下痢の症状が出現し、病院を受診した。抗ヒスタミン薬の内服を行い症状は改善した。後で確認をするとケーキには乳と卵のアレルギー表示があった。

【解説】先生や調理担当者によるアレルギー表示の確認が不十分であり、アレルギー非対応の食品が配膳され、アレルギー症状が起こった事例です。

【対策】他職種でアレルギー表示の再確認を行い、アレルゲン食品の摂取が行われないような仕組みを作ることが重要です。

⑥ 食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例： 給食の献立に関する事故・メニュー誤りや事前チェック誤り

事例 iii-20 栄養教諭が原因アレルゲンを含むメニュー（料理）にマークするのを忘れたために（牛乳）

○年齢・性別：7 歳 男児 ○原因：牛乳を含む米粉パン ○症状：アナフィラキシー

【経過】患児が通う学校は、メニュー（料理）ごとではなく、メニュー（料理）全体をまとめて原材料を記載した献立表を使う学校でした。栄養教諭が、原因アレルゲンを含む料理があると、サインペンでマークをつけて、保護者に伝える方式でした。牛乳を含む米粉パンでしたが、栄養教諭がチェックを忘れてしまいました。患児はそのパンを食べたためアナフィラキシーを起こし救急車で病院へ運ばれました。

【解説】2つ問題があります。

- ①栄養教諭が原因アレルゲンである牛乳が含まれるメニュー（料理）である米粉パンにマークを忘れたこと。しかし、栄養教諭も人なので、ヒューマンエラーが起きうると考え、起きてても、二重のチェックができる献立表とチェック体制を作るべき。
- ②メニュー（料理）全体の原材料をまとめて記載した献立表だと、マーク忘れがあると担任や保護者がみても、米粉パンに牛乳が含まれているかわからない。

【対策】メニュー（料理）ごとに原材料を記載する。そうすれば、誰がみても原因アレルゲンがどのメニュー（料理）に入っているか、判断できる。このような献立表であれば、園・学校側（栄養教諭、保育士、担任）、保護者によって、二重・三重のチェックができる。また、栄養教諭がマークすることを間違えても、保育士・担任や保護者が気づく。（表9：巻末「各場面に共通する基礎知識」を参照）

事例 iii-21 豆乳スープだから乳製品は使用していないと思っていたら…（牛乳）

○年齢・性別：10 歳 4 ヶ月 男子 ○原因：生クリーム入りの豆乳スープ ○症状：かゆみ、数回の軽い咳

【経過】学校給食で「豆乳かぼちゃスープ」を一口飲んで、軽度のかゆみがあり、本人が食べるのをやめました。確認したら、かぼちゃペーストの中に生クリームが入っていることがわかりました。

【解説】栄養士、保護者、調理師の皆が「豆乳スープ」だから大丈夫と安心していたことが原因でした。

【対策】アレルゲンが入っているかいないかは商品名だけでは判断できないため原材料を確認するべきである。

⑦ 食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例： 食事中の観察不足・不注意による事例

事例 iii-22 目印のラップがはがされていたので…（牛乳）

○年齢・性別：2歳 男児 ○原因：牛乳

【経過】牛乳と小麦アレルギーのために、給食では代替食として豆乳を飲んでいました。しかし、その日は誤って隣に座っていた子の牛乳を飲ませてしまいました。

【解説】給食の飲み物を入れるコップには園児の名前を記入し、さらに、アレルギーの園児のコップにはラップをつけて、区別するようにしていました。たまたま、他の子と同じ絵のついたコップだった上に、ラップがはがれていたために間違えてしまいました。

【対策】本事例は名前を確認すれば起きなかった事例です。名前だけではなく、絵や色が違っておれば、気づいたかもしれません。ラップなど容易にはずれるおそれのあるものだけの目印は避けましょう。

事例 iii-23 園でおかわりのシチューを食べて…（牛乳）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：シチュー ○症状：じんま疹、嘔吐、腹痛

【経過】園では牛乳除去食となっていました。牛乳除去のシチューを食べた後、おかわりをしました。そのとき、誤って牛乳除去でないシチューをおかわりで食べさせてしまいました。食べ終えた直後に腹痛を訴え、嘔吐し、全身にじんま疹が出ました。母親と連絡をとり、主治医の病院に搬送し、ステロイドの点滴注射等の処置で症状は軽快しましたが、大事をとってその日は入院することになりました。

【解説】牛乳入りも、牛乳除去のシチューも見目はまったく区別がつかないため、除去食は色の違うお皿とスプーンが使用されていましたが、おかわり用は、お皿の色は除去されていないものと同じ色で、スプーンのみ、色を変えてあったそうです。そのため、除去されていないシチューが間違えて与えられてしまいました。

【対策】普通食と除去食とを誰がみても区別できるように、除去した原因アレルゲンを明記したカードをつけるべきです。色をかえたり、スプーンの形を違えたりするだけでは、区別のルールを知らないスタッフには判断できません。配膳する時は、指差し呼称で確認することも大切です。

事例 iii-24 目を離した隙に（牛乳）

○年齢・性別：3才1カ月 男児 ○原因：牛乳 ○症状：全身に数ヶ所のじんま疹

【経過】もともと牛乳アレルギーがあり、除去をしていました。園では食物アレルギーのある子はトレイ・机を別にし、担任が横に座って食べるようにしていました。しかし、担任が目を離した隙に席を立ち、友達のコップの牛乳を摂取してしまいました。30分しないうちに全身に数ヶ所のじんま疹が出たので、抗ヒスタミン薬を内服したところ、症状は治まりました。

【解説】小さい子どもは他の子が摂取しているものに興味を示すため注意が必要です。

【対策】園児に応じて机の距離を離したり、食事中は目が離れないよう、複数の先生での協力体制を整えておく必要があります。

事例 iii-25 お弁当箱の取り違い（鶏卵）

○年齢・性別：4歳8か月 女児 ○原因：卵 ○症状：なし

【経過】卵アレルギーがあるため、本人が食べられない給食の日には、代替で弁当を持参させていました。その日も代わりの弁当を持たせましたが、配膳の時に他のアレルギーの子が持ってきた弁当と取り違いられて食べてしまいました。同じアレルギーの除去弁当であったため症状は特に出ませんでした。お弁当の袋には名前を書いていましたが、弁当箱そのものには名前は書いてありませんでした。

【解説】弁当箱を袋から取り出してから配膳したため、区別がつかず間違えて渡してしまった事例です。

【対策】弁当を一度保育士さんなどに預ける場合は、袋だけでなく弁当箱やランチバンドに名前を書くなどの取り違い対策が必要です。

⑧ 食事（給食・おやつ）献立や食事中に起きた事例：献立表作成のポイント

事例 iii-26 夜間高校のオリジナル献立、任意喫食の弊害（エビ）

○年齢・性別：18歳 女性 ○原因：スンドゥブチゲ ○症状：口唇や口の中の違和感・痛み

【経過】外国籍の子が多く通う定時制の夜間高校の夕食で、学校の希望によりオリジナル献立が多く組み込まれていた。基本的な献立は県の栄養士が6名でチェックしてアレルギー表示の漏れがないことを確認していたが、オリジナル献立に関しては栄養士が1人でチェックしていたため献立表へのエビの記載が漏れてしまっていた。調理員はエビが入っていることを知っていたが、献立表に記載がなかったことで生徒本人がアレルギーは入っていないと思って一口食べてしまった。

【解説】この高校では児童の嗜好に合わせて特別なメニューを採用していましたが、事前のダブルチェックによる漏れ防止が機能せず発生してしまった事例でした。また、この高校の夕食は任意喫食で、食べられるものを生徒自身が自己判断で選んで食べる形式をとっており、管理者もいなかったことも発生要因の一つでした。

【対策】すべての献立に対して、調理員を含む複数名でチェックを行うことで誤食は防げる可能性があります。食物アレルギーのある生徒がいる場合は年長児であっても職員の見守りや管理が少なからず必要となります。

事例 iii-27 献立表の付箋が外れていたために…（牛乳）

○年齢・性別：12歳 女児 ○原因：カレーライス ○症状：アナフィラキシーショック

【経過】学校給食で出たカレーライスを食べた後、全身じんま疹と喘鳴を伴う呼吸困難、意識もうろう状態となり、救急車で病院に搬送されました。栄養教諭は患児が牛乳アレルギーであり、アナフィラキシーを起こしたことがあることを知っていました。そして、当日のカレーライスに脱脂粉乳が含まれていることを献立表に付箋をつけて患児の保護者に配布しました。しかし、患児の母親は、付箋が外れていたためか、そのことに気づきませんでした。また、それ以前に出ていたカレーライスには脱脂粉乳は含まれておらず、普通に食べていたことも気が付かなかった要因でした。

【解説】家族と学校側にはアレルギーの情報があつたにもかかわらず、乳の除去ができなかったことが、今回の事例を引き起こした原因です。付箋でのお知らせは、この事例のようにはがれてしまうこともあり注意が必要です。

【対策】献立表は、園・学校側職員（栄養士、調理師、保育士、教諭）と保護者とで、同じ献立表を二重チェックできるようにすべきです。その際、見やすい献立表となるよう工夫してください。付箋でのマークは、簡単にはずれるおそれがあるのでやめるべきです。

⑨ 給食以外の学習活動の事例：
給食やおやつ以外の時間以外でも誤食事故は起こり得ます

事例 iii-28 シャッキリが止まらなかったので友だちが麦茶をくれました、そしたら…（大麦）

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：麦茶 ○症状：じんま疹

【経過】園で遊んでいるとき、シャッキリがとまらず困っていました。そのとき、一緒に遊んでいた友達が、親切に、自分の持っている麦茶をくれました。麦茶を飲んだところ、全身にじんま疹が出ました。

【解説】自由遊び中で、先生の目が行き届かないときに起こりました。また、食事の時間ではなく、遊びの時間だったため、先生も誤食の危険を予測していなかったと思われます。麦茶は大麦アレルギーがあっても多くの患児は飲むことができますが、大麦アレルギーの強い患児では症状が誘発されることがあります。

【対策】園のスタッフ全員が食物アレルギーのことを把握し、食事の時間以外も、目を配ると同時に、他の園児にも食べられないものがあることを知ってもらい、飲み物や食べ物の交換をしないように説明することが大事です。

事例 iii-29 お泊まり保育でのアレルギー代替食で（牛乳）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：代替食 症状：じんま疹

【経過】お泊り保育に行きました。幼稚園の園長先生と食事で打合せを行い、夕食は除去食の予定でしたが、宿泊先のレストランが配慮して出した代替食を食べたところ、じんま疹が出現しました。母親から症状出現時に飲ませるように渡されていた抗ヒスタミン薬で症状は軽快しました。

【解説】宿泊先のレストランのスタッフが牛乳の加工食品ではアレルギーは起きないと思い込み、代替食に牛乳加工品を用いたことが事故の原因でした。安易な代替食は、提供される側もする側も慎むべきです。

【対策】代替食の場合は、事前にメニューの確認と打ち合わせを行いましょう。

事例 iii-30 家庭科の調理実習で（鶏卵）

○年齢・性別：12歳 男児 ○原因：マフィン ○症状：のどの痛み

【経過】家庭科の調理実習でマフィンを作りました。卵、牛乳、小麦、バナナ、ココアを使用し、オーブンで焼きました。きれいな焼き色がつき、先生の指示のもと、取り出して食べたところ、30分後にのどが痛くなりました。

【解説】今まで食べて症状がなかったので、特に注意を払っていませんでした。今回、加熱が十分にされていなかったため、症状が出現した可能性があります。

【対策】十分に加熱した食品を食べて異常がない場合でも、今回の事例のように加熱が不十分だったりすると症状が出る場合があります。また、調理中に（調理中に使った原材料の後片づけが不十分であれば調理後に）原因食品の吸入や接触によってもアレルギー症状を起こすこともあります。

事例Ⅲ-31 牛乳パックの工作でじんま疹（牛乳）

○年齢：4歳6か月 ○原因：牛乳パック ○症状：全身じんま疹、発赤、軽い咳

【経過】牛乳アレルギーであることを園に伝えており、給食対応を行っていたため、年少時は症状が出たことはありませんでした。年中に進級し、牛乳パックなどの廃材を用いた工作が始まりました。児が牛乳パック工作を行い2時間ほど経過した際に、アレルギー症状が出現したため、緊急常備薬を内服し、医療機関で点滴、吸入を行いました。

【解説】牛乳パックは洗浄済みでしたが、残存した微量の乳成分に触れた手で、目や口を触ったことにより、アレルギー症状が出現したと考えられます。

【対策】食品以外にも、原因物質の付着が予想されるものは使用しない、生活スペースに置かないようにしましょう。

事例Ⅲ-32 運動場の白線に入っていた卵殻カルシウム（鶏卵）

○年齢：4歳 男児 ○原因：幼稚園の運動会の白線
○症状：じんま疹、発赤、軽度の痒み、顔の腫れ、活気不良

【経過】運動会で使用した白線（ラインパウダー）を触って30分後にじんましんが出現し顔も腫れてしまいました。メーカーに問い合わせたところ、「このラインパウダーには卵殻を使用しているが180℃の熱風と衝撃波で90秒処理しているので卵蛋白は残っていないはず」という回答でした。しかし、後日かかりつけ医で行ったラインパウダーの皮膚ブリックテストは陽性で、さらに大学の研究室で調べてもらったところ、このラインパウダーに卵白のアレルゲンが残っていたことが判明しました。

【解説】一般的に菓子などに含まれている卵殻カルシウムには、焼成処理の有無にかかわらず、卵アレルギーはほとんど残っておらず、実際鶏卵アレルギーがあっても多くの患者さんで安全に摂取できることが分かっています。しかし、これらの卵殻カルシウムは人の口に入るものであることから十分な洗浄処理を施し卵白の混入を極力避けたものであり、コストなどの面から運動会などの白線に使用されるラインパウダーに含まれるものとは異なると考えべきでしょう。

【対策】ラインパウダーには卵殻カルシウムの他に炭酸カルシウムを使用したものがあります。園や施設は極力炭酸カルシウムを含むものを選択することでこうした事例は避けることができます。やむをえず卵殻カルシウムの製品を使用する場合には、鶏卵アレルギーのある児が触らないように十分注意しましょう。

iv. 外食（ホテル・レストラン）

① 利用する側の事前の確認不足 注文する前にアレルギーが入っているか確認しましょう

事例iv-1 レストランの外食で、鴨の肉だからよいと思ったら…（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：1歳 男児 ○原因：合鴨のロースのソテー ○症状：顔面の腫れ 目の腫れ

【経過】お父さんが注文した合鴨のロースのソテーを子どもが欲しがったので、鴨肉だから大丈夫だと思って1切れだけあげました。すると、なめただけですぐに泣き出し、数分で顔が大きく腫れ上がり、目の白いところが「どろっ」として「ぶよぶよ」になってしまいました。すぐに手持ちの抗ヒスタミン薬を飲ませ、病院も受診しことなきを得ました。

【解説】合鴨のロースのソテーのソースに卵とバターが使用してありました。

【対策】レストランでは料理に使用している材料の表示義務はありません。注文の際に、必ず原因アレルギーの使用や混入がないか、確認しましょう。もちろん、同じテーブルの人全員の料理も確認が必要です。

事例iv-2 こじゃれたお寿司屋さんで（鶏卵）

○年齢・性別：9歳 女児 ○原因：イカの塩焼き ○症状：口唇の痛みと腫れ のどの違和感 じんま疹

【経過】地方に家族で旅行にいき、イカの塩焼きを頼みました。ところが、食べた直後から唇の痛みや、のどのおかしな感じ（違和感）が生じましたが、せっかくの旅行だったのもあり無理して食べ続けました。しばらくすると、唇が腫れあがり、全身にじんま疹が出ました。お母さんが、アレルギー症状に気づき、旅行用にもっていたアレルギーの薬を服用し、しばらくして落ち着きました。

【解説】実は、照りを出すためにイカの表面に塗った卵白が原因でした。旅行でもあり、いつもより気をつけていたのですが、初めて入ったお店でもあり、原因アレルギーの使用について聞くのをつい遠慮してしまいました。

【対策】お寿司屋さんでも、思わぬアレルギーが混入します。卵焼きはチェーン店の場合はセントラル加工で工場生産されていますから、パッケージに表示がありますので、表示の確認をお願いできるかもしれません。店頭で実際に焼く場合は、ふんわりさせるために牛乳やバターや生クリームが入っていることもあります。また、調理する器具の洗浄も不十分な場合アレルギーの混入もありえます。鉄板焼では、洗浄は閉店間際しかしないと考えるほうがよいと思います。和食だから安心とはいいきれません。お店によっては、職人かたぎで、お願いや細かい確認がたくさんあると、不機嫌になる大将もいるかもしれませんが、食物アレルギーのための除去食品をはっきり言った方が、お互いに気分よく食事をすることができるかもしれません。

事例iv-3 旅行先の豆腐とは？（ピーナッツ）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：ジーマミ豆腐 ○症状：じんま疹 咳 喘鳴

【経過】沖縄旅行の夕食で、ジーマミ豆腐を食べました。初めて食べる食感で、四角い形は同じであり、大豆でできたものと思い、大丈夫と思い食べさせました。食べた直後から全身が真赤になり、喘鳴を伴う咳も出現、ホテルの人に救急車を呼んでもらい救急病院へと搬送されました。アドレナリンの筋肉注射とステロイドの点滴で症状は軽快しましたが、経過観察のため、翌日の朝まで1泊入院となりました。

【解説】ジーマミ豆腐は大豆ではなくピーナッツでできたものとは知らなかったために起きました。エピペン®など緊急時の薬を携帯しており、迅速に対処しておれば、もっと軽症で済んだかもしれません。

【対策】土地の名産品を食べることは旅行の楽しみのひとつですが、アレルギー症状を起こすことも想定し、事前に近くにある医療機関の確認や、保険証も忘れずに持って行きましょう。地方の方言は聞き取りにくいこともあり、包装されていない食品はとくに原材料の確認が難しいため注意が必要です。他にも、豆腐の形をしています、「ゴマ豆腐」という名前の（練りゴマを牛乳と葛で固めた）商品でアナフィラキシーを起こした患者もいます。豆腐の形をしていると、大豆と考えますが、思わぬ重篤な症状が出る場合があります。注意が必要です。

事例iv-4 そばを扱っているうどん屋さんで、うどんを注文したけれど（そば）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：そばと同じ釜でゆでたうどん ○症状：嘔吐

【経過】そばアレルギーはあったのですが、お店のメニューにはアレルギーの成分の表示がしてあったので、安心してうどん屋さんに入りました。メニューには、調理場での混入に関して記載がないので、十分注意がされていると思いました。注文したきつねうどんを食べて10分ぐらいしてから、口元をかゆがりだし、咳、鼻汁も出て、嘔吐しました。嘔吐してすこし落ち着いてから手持ちのステロイドの内服をして病院に向かいました。

【解説】うどん屋さんですが、そばも取り扱っていました。うどんもそばも同じ釜でゆでていました。そのためきつねうどんにそばの成分が混入したのが原因です。

【対策】そばアレルギーの場合は、ゆで汁を介しての、微量の混入でも重篤な症状を引き起こすことがあります。そばアレルギーの患者さんはそばも扱ううどん屋さんには入らない方が無難です。

事例iv-5 中華料理はピーナッツにご用心（ピーナッツ）

○年齢・性別：13歳 女児 ○原因：坦々麺 ○症状：皮膚発赤 喘鳴 腹痛

【経過】母が調理した市販の坦々麺を食べて上記症状が出現しました。

【解説】成分表には小さい字ながら明記されており、そもそもピーナッツが含まれているわけがないという思い込みから成分表を確認しなかったために起きた事例でした。

【対策】当然購入の際にはもちろんですが、調理前にも再度確認する習慣をつけましょう。中華料理にはピーナッツが使用されていることが少なくありません。

事例iv-6 チェーン店って共通メニューではないの？（鶏卵）

○年齢・性別：4歳 女児 ○原因：お子様ハンバーグ

【経過】食物アレルギーの子がいる友人にファミリーA店のハンバーグ（お子様）はアレルギー対応で食べられたと聞き行きました。友人の言葉をうのみにして、店員に確認せず、そのまま注文し食べさせ、店を出たところでアナフィラキシーを発症しました。お子様ハンバーグにアレルゲンが入っているか聞くと、「入っている」との返答でした。「アレルギー対応の商品」を聞くと「当店はハンバーグではなく、カレーがアレルギー対応です。」とのことでした。店舗によって違ったのです。

【対策】原材料は季節ごとに変更されることがあります。店舗により限定商品もあります。今までよかったという経験が、つい確認忘れをすることに繋がります。また、他のチェーン店でも大丈夫でも毎回どの店でも確認をすることが大切です。普通のレストランではアレルギー食品の混入は起きうると思うべきです。シェフが調理台のふきんでお皿のソースを拭くことや、包丁を洗わずふきんで拭うだけで次の調理にとりかかる場合もあります。

事例iv-7 豆乳ソフトクリームなら牛乳は入っていないと思ったら（牛乳）

○年齢・性別：2歳6か月 ○原因：大豆専門店の豆乳ソフトクリーム ○症状：じんま疹、発赤

【経過】豆乳ソフトクリームなので乳が入っていないと思って与えたら、口周囲に発赤とじんま疹が出た。店員に原材料を確認したところ、普通のソフトクリームに豆乳が配合されていると説明を受けた。大豆専門店であり、種類も豆乳入りソフトクリームしかなかったので、豆乳のみでできたもの（乳製品が入っていない）と勘違いしてしまった。

【解説】豆乳ソフトクリームには乳が含まれている場合があります。

【対策】商品名に惑わされずに、きちんと食品の内容を確認することが大切である。

事例iv-8 お菓子のナッツにご用心（クルミ）

○年齢・性別：10歳2か月 女児 ○原因：月餅
○症状：全身じんま疹、眼の充血、口腔違和感、犬が吠えるような咳、腹痛、意識もうろう

【経過】和菓子屋のショーケースに入っている月餅を購入しました。クルミアレルギーがあると判明して間もなかったのですが、クルミが入っているかどうか確認し忘れてしまいました。食べてから30分以内にアレルギー症状が出て、エビペンを使用した後救急要請し、搬送先の病院に入院しました。後日和菓子屋さんに問い合わせ、月餅にクルミが入っていたことが判明しました。

【解説】月餅に入っていたクルミによる即時型症状と思われます。月餅は中国由来の菓子で、小麦粉で作った生地の中に甘い餡を入れたものですが、この餡の部分にクルミやピーナッツなどのナッツ類が含まれていることがあります。また、和菓子屋さんなどの店舗販売でもショーケースに入っている食品では、店頭販売同様に個別に成分表示がされていないことがありますので買う前によく確認しておく必要があります。

【対策】お子さんのアレルゲンがどんな食品に含まれる可能性があるのか、日頃から把握しておきましょう。特に馴染みのない食べ物を購入する時や店頭販売で購入する食品には十分注意をしましょう。

事例iv-9 小麦アレルギーは大麦も食べられない？（大麦）

- 年齢・性別：3歳 男児 ○原因：豆腐プリン（大麦）
○症状：全身じんま疹、顔面腫脹、咳、喘鳴、呼吸困難、声がれ、嘔吐、意識もうろう

【経過】小麦は完全除去と指導されています。外食でアレルゲン表示に小麦の記載のない豆腐プリンを食べたところ、全身のアレルギー症状が出現したため、救急車で搬送されました。後からレストランに問い合わせたら、豆腐プリンには小麦は入ってなかったものの、大麦が入っていることがわかりました。大麦も除去とは言われていなかったの、アレルギーがあるとは知りませんでした。

【解説】小麦アレルギーの方の一部では、大麦やライ麦でも反応が出ることがあります。交差反応性（タンパク質の構造に共通性があるために、どちらにもアレルギー反応を誘発すること）と言います。小麦アレルギーの方が全てこれらの穀物で症状が出るとは限らないため、念の為に除去は勧められませんが、初めて食べる場合には注意が必要です。主治医の先生に必ず確認してください。大麦でアレルギー症状が出る方でも麦茶は飲めることが多いですが、麦ごはんでは症状を起こすことがあるので、学校給食などでは気をつける必要があります。

【対策】小麦アレルギーの患者さんは、他の穀物も食べられるのかどうかを主治医の先生に確認しておきましょう。

事例iv-10 焼きそばの具材は…（イカ・タコ）

- 年齢・性別：17歳 男性 ○原因：焼きそば ○症状：じんま疹、唇の腫れ、顔面の腫れ

【経過】主治医からは本人へはイカ・タコの完全除去を指示していました。ホテルのバイキングの焼きそばを見た目でイカ・タコが入っていないと判断して食べました。その後、じんま疹、唇の腫れ、顔面の腫れのアレルギー症状が出現し抗ヒスタミン薬とステロイドの内服を行い症状は改善しました。あとで大皿を確認するとイカ・タコが入っており、海鮮焼きそばを食べていたことがわかりました。

【解説】アレルゲンの表示はなく「焼きそば」とだけ書かれていたので食べてしまいましたが、実際はいか、たこが入っていたため、アレルギー症状が出てしまった事例です。

【対策】見た目で判断することではなく原材料表記を毎回確認することが重要だと思います。食事の提供施設は原材料の表記を行うことが望ましいですが、今回のように原材料の表記がされていない場合もあるので食事の提供施設に確認を行い回避しましょう。

事例iv-11 ドーナッツに隠されたアレルゲン（カシューナッツ）

- 年齢・性別：6歳 男児 ○原因：ドーナッツ
○症状：全身じんま疹、喉の違和感、ゼイゼイを伴う咳、ぐったり

【経過】水泳に行った帰りにドーナッツを買ってお店で食べていた。くまさんの形のドーナッツでチョコでコーティングした丸い耳が2つついていた。食べている途中から咳と喉の違和感が出現し、すぐにかかりつけを受診した。そのときには全身にじんま疹が出ていて喘息のような症状もあり、アナフィラキシーの診断で救急病院に搬送され入院した。後で確認したら、ドーナッツの丸い耳の中身がカシューナッツだった。

【解説】チョコでコーティングされていたために食べるまでカシューナッツと気づかず摂取してしまった事例です。店頭販売であり、表示もしっかりされていなかった可能性もあります。

【対策】初めて食べるものの場合は、どのようなアレルゲンが入っているかを保護者が確認しておく必要があります。

② 食事を提供する側（ホテル・レストラン）の問題： スタッフの食物アレルギーに関する知識不足

事例iv-12 フライドポテトに小麦粉が…（小麦）

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：フライドポテトのころも ○症状：じんま疹と咳

【経過】息子が『ハンバーガーのお店』で、ジュースとフライドポテトを食べたいと言いました。店員さんに、口頭でフライドポテトの原材料を確認したところ、「じゃがいも、塩、油のみ」とのことだったので、食べさせたところ、すぐに咳き込み始め、じんま疹が口周囲から全身にひろがりました。抗ヒスタミン薬をのませて、2時間ほどで治まりました。後日お店に確認したところ、実は、小麦粉がまぶしてあったとのことでした。

【解説】ポテトに振りかけてあった、小麦による症状の誘発です。

【対策】お店によって、調理品にいろいろ、手を加えている場合があります。各々お店で、アレルギーの原因となるものが、原材料以外にも使用していないか確認する。混入していないことが確実にできれば食べないことです。

事例iv-13 レストランで、頼んだものは…（牛乳）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：お子様カレーライス ○症状：じんま疹、咳、鼻水

【経過】牛乳アレルギーはあったのですが、レストランのメニューにはアレルギーの成分の表示がしてあったので、安心してお店に入りました。メニューの表示だけでは心配で、店員さんにも確認して『入っていないですよ』とのことでお子様カレーライスを頼みました。ところが、食べて10分ぐらいしてから、口元をかゆがりだし、鼻水と咳も出てきました。もしかしてアレルギーと思い、手持ちの抗アレルギー剤を内服させて症状は軽快しました。

【解説】カレーのルーに脱脂粉乳が入っていました。しかし、調理の工程では牛乳は入れていないのでメニューには牛乳の表示はありませんでした。

【対策】アレルギーの成分の表示義務は個別に包装された加工食品にはありますが、レストランや店頭販売の食品には、表示義務はありません。お店のサービスも向上してきており、親切心から表示している場合もありますが、個別の材料までしっかり吟味することは難しいかもしれません。微量でもアレルギー症状を起こす患者は、調理の行程での混入する微量のアレルゲンにも注意が必要です。調理のプロたちは、包丁などはフキンで少し拭いただけで、次の作業に素早く移ることもしばしばです。レストランなどではアレルゲンの混入がおこりやすいと考えてください。アレルギー症状が出た時に適切に対応できるように、緊急時薬を携帯することが必要です。

事例iv-14 牛乳アレルギー用ミルクのはずなのに…（牛乳）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：クリームシチュー ○症状：じんま疹、口唇の浮腫、咳

【経過】レストランで「牛乳アレルギー用ミルク」を使用したクリームシチューと表示されていたため注文しました。ところが、食べた直後にじんま疹と口唇の浮腫、咳が出てしまいました。薬を飲んで、すぐ主治医を受診して、点滴等の処置で症状は軽快しました。

【解説】レストランが『ペプチドミルク』を牛乳アレルギー用ミルクと勘違いしていました。ペプチドミルクとは牛乳タンパク質を酵素で分解しバラバラの状態（ペプチド）にしたミルクのことです。消化を良くする他にアレルゲン性も低減することが分かっていますが、アレルゲン性が完全に消失するわけではありません。

【対策】レストランなどの外食産業は、アレルギー対応を銘打つならば、食物アレルギーに対する十分な知識をもつことが必要です。アレルギー対応マニュアルを作成してください。メニュー作成にあたっては、アレルギー専門医と相談するのも良いでしょう。

事例iv-15 卵を切った包丁で、フルーツをカットした？（鶏卵）

○年齢・性別：4歳 男児 ○原因：調理場での卵の混入 ○症状：じんま疹と咳、喘鳴、呼吸困難

【経過】友人の家族と、ファミリーレストランへランチに行きました。友人が卵入りのミックスサンドを注文しました。息子は、卵アレルギーがあるため、カットしたフルーツを頼みました。息子はカットされたリングを食べた直後から、咳が出て、じんま疹が急に全身にひろがり、急いでかかりつけ医を受診し、点滴などの処置で落ち着きました。

【解説】サンドイッチ用の卵を切った、同じ包丁を洗っただけで、フルーツをカットしたために起きた事例です。

【対策】極少量の摂取でも、症状が出るような食物アレルギー児の場合、調理器具による混入まで配慮した店で食事をしなければなりません。微量混入まで配慮してくれるお店をみつけましょう。アナフィラキシーのような重篤なアレルギー症状を経験したことのある症例は、いつでもどこでもアレルギー症状に対処できるように、エビペン[®]を処方してもらい、所持すべきです。

事例iv-16 十割蕎麦でも…（小麦）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：ざるそば ○症状：全身じんま疹、発赤と激しいかゆみ、くしゃみ鼻水

【経過】店の方に子どもが小麦アレルギーだと伝えたところ、十割蕎麦を特別に打ってくださいました。しかし、食べたところ、1時間ほどしてアレルギー症状が起きました。蕎麦にアレルギーはありません。おそらく作る過程で、小麦が粉塵として、あるいは、調理器具などに付着していたなどの理由で微量の混入があったと考えられます。ご厚意でくださったお店の方にもどのように伝えて良いかわからずアレルギーが出たと言えませんでした。

【解説】蕎麦打ちは小麦を使って行う作業であるので、それが十割蕎麦だとしても、蕎麦打ちの台や道具などに小麦がかなり混入する可能性は想定しておいたほうがよいと考えられます。

【対策】小麦が少量でも症状が出るのが事前にわかっている場合は、小麦を使用している蕎麦屋での外食は控えた方が無難でしょう。

事例iv-17 ハンバーグソースに…（小麦）

○年齢・性別：9歳 女児 ○原因：ハンバーグ ○症状：じんま疹、咳

【経過】外食で、注文する時に小麦が入っていないことを確認してハンバーグを注文しました。しかし、食べた後から、じんま疹と咳がでてしまいました。アレルギーのお薬を内服して、症状は改善しました。後で確認すると、ハンバーグそのものには入っていませんでしたが、かかっていたデミグラスソースに小麦が入っていたことがわかりました。

【解説】外食や店頭販売では、アレルゲン含有の有無について調理担当者にたずねても材料までわからない場合があります。デミグラスソースは通常、小麦粉を使用して作られますので、あいまいな回答しか得られない場合は食べないほうが安全です。

【対策】外食は出来れば予約の段階で内容を確認しておくことが望ましいです。また、アレルギー担当者が複数いるお店を選ぶようにしてください。注文時に担当者と一緒に食事内容について確認しましょう。

事例iv-18 卵をはがしたオムライス（鶏卵）

○年齢・性別：記載なし 男児 ○原因：オムライスの卵をはがしたチキンライス
○症状：アナフィラキシー（顔面腫脹、全身掻痒感、腹痛・下痢、嘔声）

【経過】出席前から卵アレルギーであることを伝えて何度も「除去食を」と確認していたにもかかわらず、当日卵の載ったオムライスが運ばれました。いったん下げられて戻ってきたチキンライスを食べたアナフィラキシーショックを起こしたため、病院に救急搬送されてしまいました。

【解説】オムライスの上の卵をはがしただけで再度出されてしまったようです。

【対策】結婚式などスタッフの入れ替わりがあってアレルギーに関する情報が統一されていない恐れがある場合は、卓上に食物アレルギーの札を用意してもらうなど、細かい対策が必要かもしれません。

事例iv-19 ソーセージに入っていたカゼイン（牛乳）

○年齢・性別：1歳 女児 ○原因：ソーセージ ○症状：数個のじんま疹、軽い咳、口唇・まぶたの腫れ

【経過】牛乳は1ml程度でも症状が出るので、完全除去をしていました。家族で初めて行くホテルのレストランへ食事に出かけた時でした。メニューには乳不使用と書いたソーセージを注文しましたが、食べている最中に咳き込みだし、眼まぶたが赤くなりました。すぐに吐き出させ、その場で抗ヒスタミンの粉薬とステロイドのシロップの薬を飲ませました。軽い咳や口唇の腫れも出てきましたが、お薬を飲んで15分くらいで症状は落ち着き、病院に受診するまでには至りませんでした。レストランのスタッフに確認したところ、成分表示の記載に、カゼインが含まれていました。

【解説】カゼインは牛乳のおもなタンパク質の成分で、ソーセージの中につなぎとして含まれていることがあります。今回、ソーセージのパッケージには「牛乳」の記載がなかったため、スタッフは乳成分が含まれているとは認識できず、メニューに「乳不使用」と載せてしまいました。

【対策】アレルギー表示をする側も、カゼインは乳の代替表記ではないため、乳成分の表示を別にしなければなりません。また、カゼインが乳成分であることは食品関連業務に携わる人においては、必須の知識です。さらに、初めて行く外食では、アレルギーが入る可能性のある食べ物を頼まないほうが良いでしょう。



事例iv-20 表示に「乳」しかなかったのに「卵」も入っていたヨーグルト（鶏卵）

○年齢・性別：5歳9ヵ月 ○原因：手土産でもらったフルーツヨーグルト
○症状：喘鳴、嘔吐の反復、頻回下痢、意識レベルの低下

【経過】友人から手土産としてフルーツヨーグルト（アレルギー表示は乳のみ）をもらった。友人は子どもに卵アレルギーがあることを知っていて、卵が含まれていないと思い持ってきてくれたが、子どもに食べさせたらアレルギー症状が出てしまいました。後で調べてみると、販売店の店長が原材料に卵が含まれていることを見逃していて、乳のみの表示で販売していました。フルーツショップが店舗として出しているお店のため、店長が一人でチェックしていたとのことでした。

【解説】店頭販売の場合には表示義務はありません。ヨーグルトには卵が含まれるものもあります。

【対策】今回の事例では店長の確認ミスのため防ぎようがありませんでした。このように店頭販売の場合には思わぬところにアレルギーが含まれている場合があるので気を付けましょう。

事例iv-21 外注ドレッシングは未確認（牛乳）

○年齢・性別：6歳5か月 男児 ○原因：ドレッシングに乳が含まれていた ○症状：じんま疹、持続する強い咳こみ

【経過】 ホテル宿泊前の予約時にアレルギーについて説明をし、食事には配慮してもらえることになっていました。ドレッシングがかかったサラダを食べて、じんま疹と持続する強い咳込みが出現しました。外注のドレッシングに乳が含まれていることが翌日になって判明しました。

【解説】 調理する食品については乳が含まれていないことは確認されていましたが、外注のドレッシングについてはアレルギーの確認がされていませんでした。

【対策】 外食ではアレルギーの確認が不十分なことがある。事前に伝えておいても誤食してしまうリスクも念頭に置いておく必要がある。

事例iv-22 「卵・乳製品アレルギーにも対応パンあります」と謳っていたにもかかわらず…（牛乳）

○年齢・性別：9歳 男児 ○原因：乳が含まれていたパン ○症状：咳、鼻汁、口唇の腫れ、眼のかゆみ

【経過】 ホームページ上に「卵・乳製品アレルギーにも対応パンあります」と掲載されている米粉パン専門店で購入しました。ピザパンにチーズのようなものがのっていたため、店員に事前に原材料を聞いていましたが、「チーズではなくマヨネーズのようなもの」という説明でした。再度、厨房にも確認してもらったが同様の返答でした。パンを食べたところ、すぐに咳と鼻汁、口唇の腫れと目の痒みが出現し病院で点滴をしました。後日お店に問い合わせたら「チーズ」が含まれていました。パン職人および販売員と話すアレルギーの知識が乏しいとわかりました。卵アレルギーの子でも同様の症状があったと聞きました。

【解説】 お店によっては食物アレルギーに対しての十分な知識もなくアレルギー対応していると掲載している場合もあり、注意が必要である。今回のようにパン職人と販売員ともに知識がない場合にはお店の言うことは信用できない。

【対策】 家族がみて明らかにあやしいと思うものは、お店の人が入ってないと言っても食べさせない。

事例iv-23 アレルギー対応食のレストランで何度も確認したのに…（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：7歳 女児 ○原因：シャーベット ○症状：アナフィラキシー

【経過】 アレルギー食対応のレストランに、電話で卵と乳成分の除去が可能か確認して出かけました。デザートにゆずシャーベットが出たので、再度、卵、乳成分が含まれていないことを聞いたところ、「中の者に確認したので大丈夫です」と回答されたので、安心して食べました。すると、食べた直後から、のどや唇がおかしいと言い出し、口唇周囲に数個のじんま疹が出現、手持ちの抗ヒスタミン薬では治まらず、そのうちに顔が紅潮し目が充血し、咳と喘鳴まで出現しました。ステロイド薬を追加内服し、タクシーで病院へ行きました。

【解説】 複数の要因が重なり今回のようなことが起こったと考えます。

- ①シャーベット：シャーベットには、牛乳、卵白やゼラチンなどが使用されていることが多く、今回も乳製品が含まれていました。
- ②レストランの従業員が確認した厨房には、唯一のアレルギー調理担当者が不在で、アレルギーに詳しくないスタッフが大丈夫と判断したために事故が生じたことがわかりました。

事例iv-24 ウインナーにチーズが…（牛乳）

○年齢・性別：5 歳 男児 ○原因：チーズ入りウインナー ○症状：じんま疹

【経過】温泉に行くことになり、牛乳アレルギーがあることを事前に、旅館と除去食の打ち合わせも済ませていました。ところが当日になって使用している食品の変更がありました。食事に出たウインナーを食べたところ、30 分ぐらいして口の中がびりびりすると泣きだして、その後、体や顔が赤く腫れて 1 時間くらいでおさまりました。

【解説】除去食の打ち合わせは旅館のフロント担当の人とだけで、フロントの人がメニューを確認し、除去食と判断していました。お子様メニューのウインナーはチーズ入りでしたが、フロントの人はそこまでは知りませんでした。調理担当の人は食物アレルギーのことはまったく知らされておらず、子ども用にチーズ入りのウインナーを出しました。

【対策】外食は、リスクがあると認識する必要があります。極微量で発症し、しかも重篤な症状を呈する食物アレルギー患者は食物アレルギーに対して配慮がないレストランや旅館では食事しない方が安全です。事前に食物アレルギー対応について確認しましょう。

事例iv-25 そば粉が空中を舞っていた！（そば）

○年齢・性別：6 歳 男児 ○症状：空気中のそば粉 ○原因：咳 喘鳴

【経過】手打ち麺を食べに A 店へ食事に行き、患児はそば以外の丼物を注文しました。注文してまもなく待っている間に咳がはじまり呼吸がおかしくなり慌てて店外へ出ました。店内で、手打ち実演をしていてそば粉が店内に舞っていました。

【解説】そばアレルギーの場合、ゆでるお湯を別にするといいと、主治医の先生から聞いていました。今回は念のためにうどんも注文せず、丼を注文したので大丈夫と思っていました。手打ち麺の実演が店の外からも見え、子ども達も窓越しに興味深く眺めていたので、引き込まれるようにお店に入りました。空中に舞っているのに気がついたのは、咳が出てからでした。食べるだけではなく粉塵としてまっているそば粉を吸引しても症状が出ることも知っておくといいです。

【対策】店内で実演ではなくても店内奥で手打ちしていれば、空中に舞っていると考えましょう。お店によっては、うどんにそば粉をまぶしている店もあるとのことでした。

Memo

③ 食事を提供する側（ホテル・レストラン）の問題：アレルゲンの微量混入による症状

事例iv-26 牛乳は入っていないはずなのに…（牛乳）

○年齢・性別：5歳1か月 男児 ○原因：かき氷 ○症状：じんま疹、まぶたの腫れ、充血、ぐったり

【経過】卵、牛乳不使用のかき氷を置いている店に行き、店側に卵、牛乳にアレルギーがあることを説明し、かき氷を注文しました。かき氷を食べてからすぐに目の周りの腫れが出現したため、手持ちの抗アレルギー薬を内服し、病院を受診しました。

【解説】食器などについた乳製品のコンタミネーションによる症状の誘発と考えます。レストランでは食器や調理器具などを共有するため、メニューに表示がなくても微量のアレルゲンが混入する恐れがあります。

【対策】食物アレルギー児であっても、食べられる量は人によって異なります。まずは、アレルギー食品をどの量まで安全に食べることができるかの把握が大切です。レストランや店頭販売の商品には表示義務はなく、調理の過程で微量のアレルゲンが混入することもあるため、もし微量摂取でもアレルギー症状が出てしまう場合、レストランでの食事は極力避けた方がよいでしょう。

事例iv-27 鯛めしのタレ（鶏卵）

○年齢・性別：10歳10か月 男児 ○原因：鯛めしのタレ ○症状：皮膚の発赤、嘔気

【経過】鯛めしを食べる際に、上についている卵を除去しましたが、食後30分以内に皮膚の発赤と嘔気、嘔吐が出現しました。その後に症状は改善しました。後で確認すると鯛めしのタレにも鶏卵が使用されていたことがわかりました。

【解説】親からの申し出で鯛めしの上についていた卵を除去しましたが、タレに卵が入っていることは店員も知らなかったためそのまま提供してしまい、アレルギー症状が誘発されました。

【対策】食事を提供する店側に食品中にどのようなアレルゲンが入っているのか周知してもらう必要があります。

事例iv-28 エビアレルギーですが、エビを頼まなければ大丈夫と思っていたら…（エビ）

○年齢・性別：12歳 女児 男児 ○原因：エビを触った手で握ったマグロの寿司（エビ）
○症状：全身のじんま疹、全身の発赤

【経過】エビアレルギーがあり、エビを除去していました。寿司屋ではエビを含むものを頼まなければ問題ないと思い、マグロを注文しました。しかし、エビを触った手で握った寿司だったようで、本人はマグロの寿司を食べると、すぐに体を痒がり、次第に全身に症状が出てしまい、病院を受診しました。たとえアレルゲンの食材は頼まなくても、エビアレルギーであることを伝えて作る人を分けてもらう必要があったのかもしれない。

【解説】たとえアレルゲンそのものは食べていなくても、アレルゲン食材が混じってしまうことをコンタミネーションと言います。患者さんによっては、コンタミネーションで症状が出る方がいます。自宅以外で食事する際には特に注意が必要です。

【対策】外食をする際は、たとえアレルゲン食材を注文しなくても、アレルギーがあることを店員さんに伝えてコンタミネーションを防いでもうする必要があります。実際は、コンタミネーションのレベルで症状がでる場合は、外食はおすすめできません。

v. 家庭以外（学習塾、祭り、キャンプなど）

① 学習塾：食事と無関係と思われるところでも誤食事故が起こり得ます

事例 v-1 塾でもらったクッキーに赤い豆（ピーナッツ）

○年齢・性別：14歳 男子 ○原因：クッキー ○症状：じんま疹、咳

【経過】塾から帰る途中に塾で配られたクッキーを食べました。クッキーの中に赤い豆状のものがあったが、小豆だと思ったので、全部食べたところじんま疹と咳が出現しました。

【解説】本人はピーナッツアレルギーということは十分知っていたが、殻付きのピーナッツか白いピーナッツの状態しか知らなかったため、赤い薄皮付きのものはピーナッツだと思わなかったために起きた事例。

【対策】おやつを含め、すこしでも食べ物を提供する可能性のある施設の担当者は児の食物アレルギーの情報を入手しておくべきです。またピーナッツを含む食品についての情報を本人に学習してもらうことも必要です。

② お祭りなど

事例 v-2 五平餅は卵入り？（鶏卵）

○年齢・性別：6歳 男児 ○原因：五平餅のたれ ○症状：嘔吐

【経過】友人に、地元のお祭りに連れて行ってもらいました。「かき氷」と「ポップコーン」だけを食べてもよいと許可しましたが、友人の子どもも食物アレルギーがあり、食物アレルギーのことは分かっていると考え、特に確認しませんでした。お祭りで、五平餅を食べて、嘔吐してしまいました。

【解説】五平餅のたれに含まれていた卵によるアレルギー症状です。

【対策】屋台などで売られている店頭販売の商品は購入しないようにしましょう。

事例 v-3 床屋でもらったアメにまさか…（牛乳）

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：いちごミルクアメ ○症状：じんま疹

【経過】父と一緒に床屋に行って、子どもと離れたところで待っていました。床屋のスタッフが子どもによかれと思ってアメをくれました。喜んで食べたところじんま疹が出ました。

【解説】子どもが美容院や飲食店など様々な店舗でお菓子をもらう場面は多くあります。

【対策】店舗の職員は子どもには、お菓子などを安易に与えないようにしましょう。また、もらう側も店舗に行き、子どもが一人になるような場合は、アレルギーがあることを早めに言うておきましょう。

③ キャンプ

事例 v-4 寒天なら食べられたけれど…（ゼラチン）

○年齢・性別：10 歳 男子 ○原因：ようかん ○症状：アナフィラキシー

【経過】 班のリーダーが看護師でしたので、子どものゼラチンアレルギーのことは伝えてありました。ようかんにはゼラチンの代わりに寒天を使用する予定でした。しかし、食べている途中から咳が出はじめ、全身のじんま疹が出たため、キャンプ地から連絡があり、電話で手持ちの内服を飲んで近くの病院を受診させました。病院についたころには症状は軽くなっていたようです。

【解説】 材料である寒天を買出しに行ったはずの買出し当番と調理当番が、十分に情報を把握しておらず、粉ゼラチンを買ってきて調理してしまいました。

【対策】 キャンプのリーダーは、食物アレルギーの子どもを参加させる場合には、自分だけではなく調理当番や買出し当番まで、参加スタッフ全員に話が伝わるように事前に確認しておくべきです（情報の共有化）。また、参加するスタッフへの食物アレルギーに関する教育も必要です。

事例 v-5 フレンチトーストの材料は…（鶏卵）

○年齢・性別：11 歳 男子 ○原因：フレンチトースト ○症状：じんま疹、嘔気、口腔違和感

【経過】 ボーイスカウトのキャンプに参加。昼食に全員でフレンチトーストを焼いて食べました。しかし、フレンチトーストに卵を使っていることを本人（アレルギー患児）が知らずに食べてしまいましたが、幸い症状は軽度で、自然に改善しました。

【解説】 乳児期から卵アレルギーと診断され除去食をしていた為、卵料理や加工食品表示については本人に教えていたが、「フレンチトースト」については知らなかった。

【対策】 キャンプで作る料理を、事前に確認をする必要がある。また、キャンプ管理者へのアレルギーの周知を徹底する必要がある。

Memo

vi. 旅行

機内食について

事例vi-1 国際線機内食でお願いした卵アレルギー対応は不十分（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：2歳 女児 ○原因：機内食 ○症状：ニアミス

【経過】旅行の前から卵除去食の手配をして、機内にも用意してありましたが、客室乗務員が理解してなくて普通食が配られました。食べる前に気がついて取り替えてもらいました。

【解説】機内でアナフィラキシーが生じたら大変です。この例では事前に航空会社の手配をしてあったのですが、客室乗務員全員には伝わっていなかったようです。幸い母親がすぐ気づき無事に食事ができました。

【対策】事前に航空会社の手配してある場合でも、配膳された時に再確認が必要です。

事例vi-2 ベジタリアンならよいと思ったら…（牛乳）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：機内食 ○症状：ニアミス

【経過】ベジタリアンなら乳製品は除去されていると聞いたので、機内食としてベジタリアンを注文しました。しかし、配膳されたものにはチーズがついていました。食べる前に気がついて取り替えてもらいました。

【解説】ベジタリアン食でも除去される内容には差があります。

【対策】事前に航空会社でどこまで除去してくれるのかよく確認しておきましょう。

事例vi-3 機内で提供された100%ジュースに乳が混じっていた！（牛乳）

○年齢・性別：5才4カ月 女児 ○原因：リンゴジュース ○症状：アナフィラキシー

【経過】着陸体勢に入る少し前にキャビンアテンダントさんがリンゴジュースを持ってきてくれました。紙コップ1杯を飲むとすぐに咳込みが始まり、咳が続き、声も出しづらそうになったが、お茶を少し飲ませたら落ち着きました。しかし、その後、ぼっーとしてだんだん顔色が悪くなり唇も白くなってきたため、着陸するまで肩をたたき、声をかけ続けました。着陸してしばらくは「ぼっー」としていたが、次第に顔に赤みがさして元気になりました。

【解説】2015年某乳業会社が販売した100%リンゴジュースに牛乳が含まれていたことが判明し、製品は自主回収されました。

【対策】原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合があります、コンタミネーションといいます。アレルギー表示制度では表示義務はありませんが、製品に注意喚起がされていた可能性はあります。このようなコンタミネーションによる誤食事故を予防するには企業の努力が必要です。

vii. 災害時

災害時には、通常では起こり得ない様々な問題が発生することがあります。この項では、災害時に食物アレルギーをお持ちのお子さんに生じ得る問題点や対応策を、実際の事例をまじえて掲載します。

問題点 1. 食品の入手が困難になります。

- 販売店の食品在庫がなくなる。
 - 交通機能のマヒで支援物資が届かないこともある。
 - 支援物資の中にはアレルギー対応食品は少ない。
- 災害時には、食料品を含む物資が全般的に不足します。店舗で手に入れることはおろか、交通機能も悪化するため、支援物資ですら届きにくくなります。アレルギー物資となればなおさらです。

事例 1

震災でやっと手に入れたせんべい
(鶏卵、牛乳、小麦、ゴマ)

震災：宮城県（2016 年 東日本大震災）

2 歳の子どものアナフィラキシー歴があります。震災直後に東京へ疎開しスーパーで買い物できましたが、食物アレルギーの子が食べることができるお菓子はほとんど残っていませんでした。仕方がなく、食べられるせんべいだけ選んで帰りました。

対応策

- 日頃から安全に食べられる食品を備蓄しておく。
- 調理用の備品などもセットで用意しておく。

日持ちのするアレルギー食品の備蓄に加え、食べられる缶詰類、お菓子、レトルトのおかずやごはんなどを準備しておきましょう。レトルト製品などはお湯がなければ使えないので、水も一緒にポリタンクなどに保存しておくによりよいでしょう。

基礎知識 p.109 ～「災害対策」もご参照ください。

商品名	メーカー (株式会社)	規格	1 個当たり 重量目安	含有量レベル		
				鶏卵	牛乳	小麦
●●シャウエッセン	日本ハム	117g/ 袋	19.5g/ 本	0	0	0
●●角煮トンポーロー 柔らか三段煮込	日本ハム	115g/ 袋	23g/ 個	0	0	0
●●無塩せき 森の薫り あらびきウインナー	日本ハム	77g/ 袋	15.4g/ 本	0	0	0
●●無塩せき 森の薫り ハーフベーコン	日本ハム	6 枚/ 袋	8.0g/ 枚	0	0	0
●●無塩せき 森の薫り ロース	日本ハム	5 枚/ パック	11.6g/ 枚	0	0	0
●●これは便利 しっとりまるやか ロース生ハム	日本ハム	4 枚/ パック	4.3g/ 枚	0	0	0
●●アンティエ レモン&パセリ	日本ハム	136g(4 本× 2)/ 袋	17g/ 本	0	0	0
●●皮なしウイニー Winny	日本ハム	10 本/ 袋	7.2g/ 本	0	0	0
●●日本のさば 水煮	宝幸	1 缶	190g/ 缶	0	0	0
●●日本のさば 味噌煮	宝幸	1 缶	190g/ 缶	0	0	0
●●植物生まれのプッチンプリン	江崎グリコ	65g × 3 個	65g/ 個	0	0	0
●●それいけ! アンパンマン ふんわりコーン やさしい塩味	東ハト	7g × 4 袋	0.16g/ 個	0	0	0
●●マロニーちゃん 100	ハウス食品	1 袋	100g/ 袋	0	0	0
離乳食						
●●ももとりんごのフルーツジュレ (12 カ月頃から)	キュービー	1 カップ	70g/ カップ	0	0	0
●●すまいるカップ 野菜と鶏ささみのまぜごはん (12 カ月頃から)	キュービー	1 カップ	130g/ カップ	0	0	0
調味料						
★★えんどうまめしょうゆ	キッコーマン	1 本	18g/ 大さじ 1	0	0	0
★★オイスターソース	味の素	1 本	18g/ 大さじ 1	0	0	0
●●キュービーエッグケア (マヨネーズタイプ)	キュービー	1 本	305g/ 本	0	0	0
●●焼肉 たれ 甘口	日本ハム	1 本	220g/ 本	0	0	0

参考：鶏卵・牛乳・小麦のいずれも含まない加工食品（2023 年度アレルギー含有量早見表より）

問題点 2. 誤食しやすくなり、合併するアレルギー疾患(アトピー性皮膚炎や気管支喘息など)も悪化します。

問題点 3. 緊急時用の常備薬や吸入薬、外用薬が不足したり、紛失したりする恐れがあります。

- 避難所での共同生活を強いられるため誤食の機会が多くなる。
- 生活環境の悪化に伴い、皮膚疾患や呼吸器疾患の増悪の恐れがある。
- 食物アレルギーを含め、頓用薬が不足したり紛失したりすることがある。

様々な要因により普段以上に誤食や摂食による食物アレルギーによる症状が出やすくなります。そのため、誤食時の内服を使用する場面が増えてきて緊急時用の常備薬も不足してしまう恐れがあります。それ以外にも、断水によって入浴ができなくなるためアトピー性皮膚炎が悪化する可能性があります。ホコリっぽい環境やタバコの煙などにさらされ、喘息発作も出やすくなるかもしれません。アレルギー用の薬が確保できていればよいですが、長期間の被災環境では、必要な薬が足りなくなったり紛失したりしてしまう恐れもあります。

事例 2

共同生活で湿疹が悪化、手持ちの薬も不足(鶏卵、牛乳)

震災：宮城県（2016 年 東日本大震災）

発災後、親戚や近所の家族と一緒に共同生活をしていました。その中には子どもがたくさんいたので、牛乳を飲んだ手や乳製品を食べた手で触れられ、徐々に湿疹が悪化していきました。また、災害ゴミの粉塵もひどく、それまでは薬が不要だった喘息が悪化しました。しかし、いつも通っている病院も閉鎖したために受診することもできず、薬が不足し困ってしまいました。

対応策

- 必要最小限の除去食にしておくことが震災時に安全に摂取できる食品を入手しやすくするポイント。
定期的に食物経口負荷試験などを受け、食べられる食品と食べられない食品を整理しておく。
- 緊急時薬の常備とかかりつけの病院、救急病院の電話番号をリストアップしておく。

いつも使用する薬は名前と分量をメモしておきましょう。薬を飲ませるための飲料水も必要です。また、アレルギー外来のある病院のリストの準備もあるとよいでしょう。アトピー性皮膚炎がある人は特に衣類や下着を多めに準備しておきましょう。入浴できなくても体を拭くことのできるようなティッシュやコットンなど、スキンケア用品の準備も必要です。停電のため電動式吸入器が使えなくなる恐れもありますので、喘息発作時に使える内服薬も 1 週間分は用意しておきましょう。

問題点 4. 集団での共同生活を強いられ、除去食が作れない状況になります。

問題点 5. お子さんの情報が周りの人に十分伝わりません。

- 個別のアレルギー対応食を用意できず、誤食のリスクが増える。
- 時に食物アレルギーに対する理解の乏しい人から理不尽な対応を受けることもある。
- 好意から提供された食品にアレルゲンが混入している恐れがある。

災害時は、大勢の人との共同生活を余儀なくされます。そのような状況下ではアレルギー対応食を作る余裕もなくなり誤食のリスクが高くなります。また、食物アレルギーは他の疾患に比べ軽く見られがちであり、「こんな時に贅沢を言うな」と言われるなどの理不尽な対応を受けた例もあります。また、食物アレルギーであることを理解していない周囲の人は、アレルゲン食品を知らずに子どもに渡してしまうこともあるかもしれません。

事例 3

支給された食事の中から食べられそうなものを（鶏卵、小麦）

震災：新潟県（2004 年 新潟県中越地震）
震災直後の避難所生活では支給された食事から食べられそうなものだけを選んで食べさせていました。しかし、それも種類が少なくなり、仕方なく天ぷらやフライの衣を剥いで食べさせていました。鶏肉料理を食べさせた時に背中に湿疹が出たことが何度かありましたが、今思うと小麦がまぶしてあったのかもしれません。

対応策

- 食物アレルギーであることを認識してもらうためのツールを用意しておく。
- 個別のアレルギー対応が可能か否かを担当者と相談してみる。

自己防衛のため、食物アレルギーであることを示すアレルギー緊急カードを準備しておきましょう。子どもとはぐれてしまうことも考慮に入れて常日頃から持たせておきましょう。また、炊き出しなどでは遠慮せず、アレルゲンが入っていないかを調理担当者に確認し、可能なら個別のアレルギー対応調理ができないか交渉してみましょう。周囲の人に食物アレルギーを理解してもらうために行政や一般の人にアレルギー疾患の説明パンフレットを配布（日本小児アレルギー学会ホームページからダウンロードできます）してもらうよう働きかけも必要です。

20 年 月 日現在		生年月日： 年 月 日	
緊急時(災害時)のおわが		私は 食物アレルギー	
私はアレルギーを持っています。私が倒れている場合には、救急車を呼んで、病院へ入室を願っています。		疾患 アトピー性皮膚炎	
すぐに読んでください。		その他 _____ です。	
氏名： _____		症状は 喘息 じんましん	
血液型： (Rh + -)		嘔吐 下痢 呼吸困難	
電話番号： _____		_____ が出席。	
保護者氏名： _____		私は _____ で、	
保護者氏名： _____		アナフィラキシーショックを起こしたことがあります。	
緊急連絡先		家族の集合場所避難先	
名 前 年齢 連絡先(TEL/FAX)		避難先 1	
		名称： _____	
		電話番号： _____	
		避難先 2	
		名称： _____	
		電話番号： _____	
		集合場所	
		名称： _____	
		電話番号： _____	
かかりつけ医院		メモ	
病院名： _____			
住所： _____			
電話番号： _____			
担当医： _____			

アレルギー緊急カードの例



(小児アレルギー学会 HP より)

各場面に共通する基礎知識

1. 食物アレルギーとは？

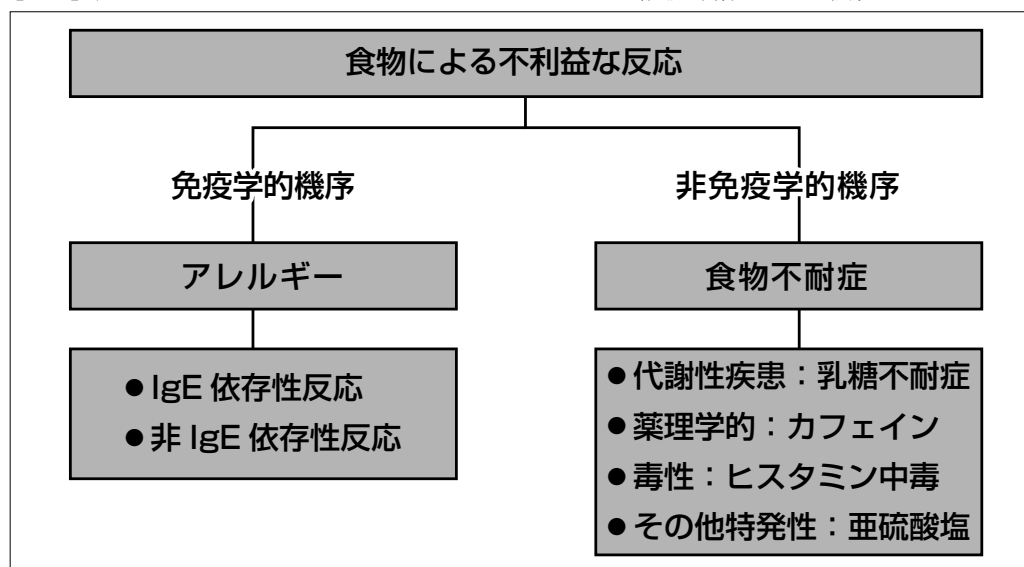
食物アレルギーの診療ガイドラインでは、食物アレルギーは「食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫反応機序を介して生体にとって不利益な症状が惹起される現象」と定義されています。

簡単に言いかえると、特定の食品（たとえば卵や牛乳など）を食べたときだけ、体の免疫システムが異常に反応してじんましんや咳、腹痛など、様々な困った症状を起こしてしまうということです。症状を起こす原因食物に含まれるたんぱく質のことをアレルゲン（抗原）と呼びます。多くはIgE抗体という免疫システムを介して起こります（IgE依存性）が、赤ちゃんの消化管アレルギーなどIgEを介さずに起こる場合もあります（IgE非依存性）。一方で、食物によっておこる困った症状にはこうした免疫システムを介さないものもあり、総じて「食物不耐症」と呼び、食物アレルギーとは分けて考えています。

食物のアレルゲンは普段私たちの口から体の中に入りますが、アレルゲンは口だけではなく、皮ふや気道（鼻の粘膜や気管支など）、注射薬を介して入ってくることもあります。

【図1】食物による不利益な反応のタイプ

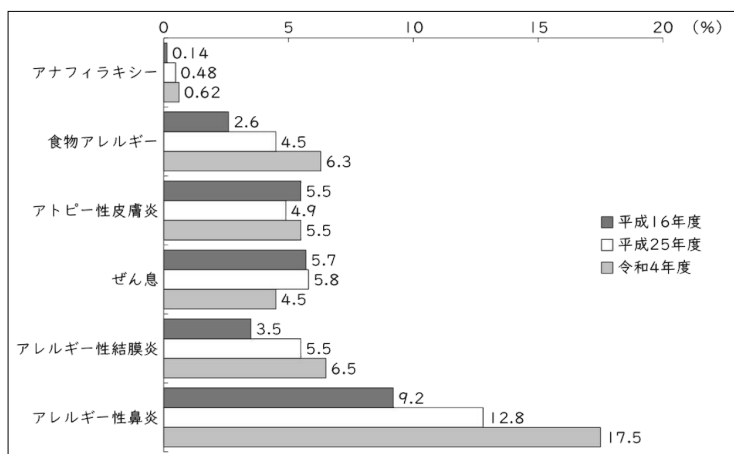
（転載：食物アレルギー診療ガイドライン 2021）



2. 学校での食物アレルギー・アナフィラキシーの頻度

学校調査における食物アレルギーやアナフィラキシーの有病率は年々増加しています【図2】。アナフィラキシー時に使用する自己注射薬であるエピペン®の所持率は0.48%と報告されており【表1】、これはおよそ210人に1人が所持している計算になります。そのため、どの学校においても、児童がアナフィラキシーを発症した際に適切に対応できるよう、エピペン®の使用を含めた実技研修を実施しておくことが求められる時代になっています。エピペン®の管理・保管については、「エピペンは学校で管理・保管するとともに、本人も別にエピペンを保管（携帯）するように求めている」の割合は全体の32.1%にとどまっており【図3】、今後この点を改善する必要がある。

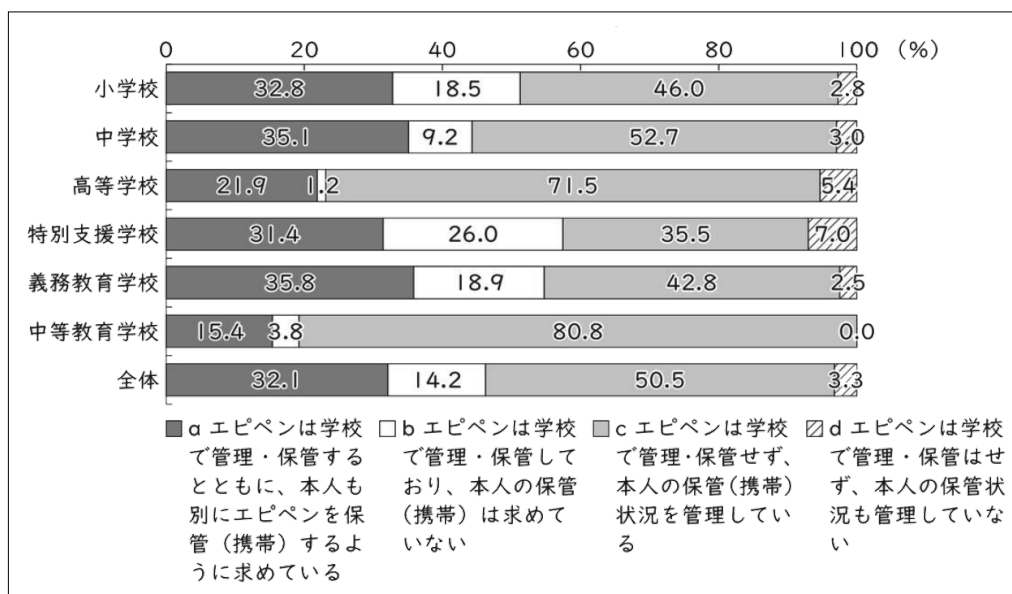
【図2】「アレルギー疾患有病率」（引用：令和4年度アレルギー疾患に関する調査報告書）



【表1】「エピペン保持者」（引用：令和4年度アレルギー疾患に関する調査報告書）

		小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	義務教育学校	中等教育学校	全体
児童生徒数		4,458,491	2,184,204	1,486,444	115,026	49,970	15,028	8,309,163
エピペン保持者	学校が把握している数	25,609	9,315	4,404	606	220	67	40,221
	所持率	0.57%	0.43%	0.30%	0.53%	0.44%	0.45%	0.48%
	管理指導表の提出者数	23,922	8,252	3,235	571	197	52	36,229
	管理指導表の提出率	93.4%	88.6%	73.5%	94.2%	89.5%	77.6%	90.1%

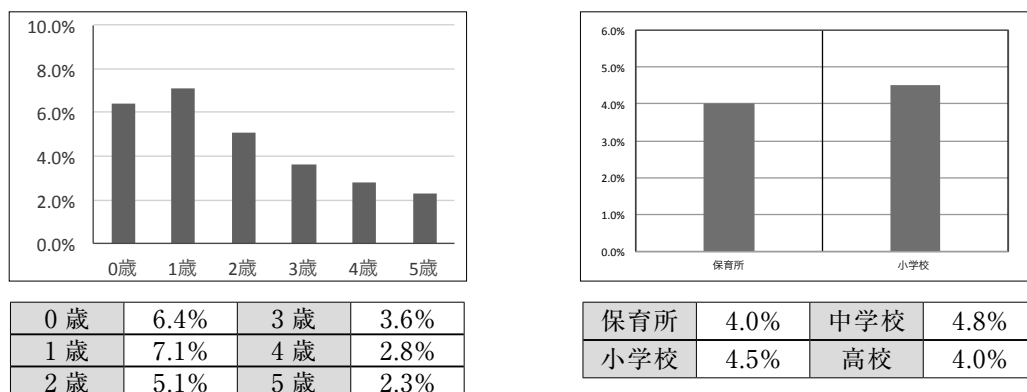
【図3】「エピペンの管理・保管」（引用：令和4年度アレルギー疾患に関する調査報告書）



3. 保育所における食物アレルギーの有病率（食物アレルギーを持っている児の割合）

保育所の乳幼児のうち、食物アレルギーのあるお子さんは2～8%と多く【図4】、実際全国の29%の保育所が食物アレルギーに関連した誤食事故を経験したと報告されています。食事を提供する以上、保育所にとって食物アレルギー対応は避けては通れない課題です。

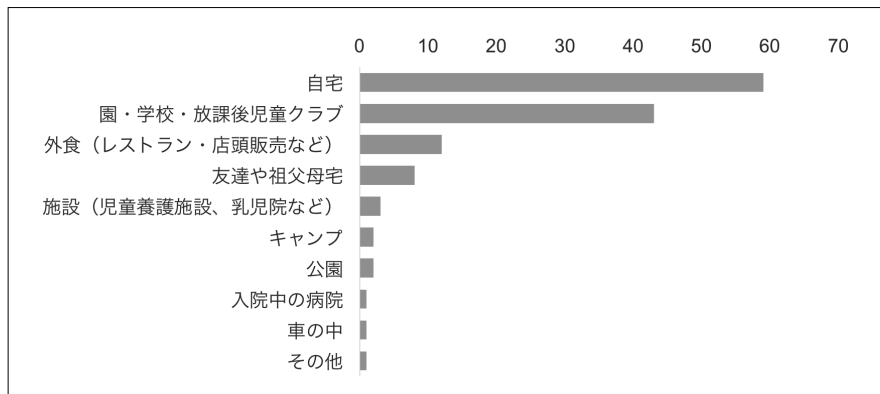
【図4】 保育所における食物アレルギー有病率（引用：保育所におけるアレルギー対応ガイドライン）



4. 食物アレルギーひやりはっと事例集でみる事例発生場所

食物アレルギーの事故は、当然ながら子どもに食事を提供する場面で発生しやすいのですが、食事（食べ物）とまったく関係なさそうな状況でも起こりうることに注意しましょう。【図5】

【図5】事例発生場所別の事例数（2021年集計結果より）



5. アレルギー症状を起こす原因食品

①症状を起こすアレルゲン量には個人差があります。

アレルギー症状を起こすアレルゲンの量は人によって大きく異なります。中にはほんのわずかな量で症状を起こしてしまう方もいます。また、同じ患者さんでも症状を起こす量は体調によって変わることがあるので注意が必要です。例えば運動、下痢などの消化器症状、入浴、女性の場合は生理などが、アレルギー症状を起こしやすくする要因としてあげられます。

②加工食品中のアレルゲン含有量にも違いがあります。

同じ種類の加工食品でもアレルゲン含有量には大きく違いがあります。例えばパンに含まれる鶏卵たんぱく質量は場合によっては100倍以上異なることもあります。また、加工食品の中には販売地域によってアレルゲン量が異なるものがあったり、告知なくリニューアルされる場合もあります。

6. 食物アレルギーの診断に用いる検査

①血液検査

アレルギーの指標として「特異的IgE検査」というものがあります。特定のアレルゲンに結合しアレルギー症状を引き起こす可能性のあるIgE抗体の量を測定するものですが、あくまでアレルギー症状がおこる確率を示すもので参考所見として用います。したがって、IgE検査が陽性だからといってその食品を必ずしも除去しなければならないわけではありません。逆にIgE値が低いからといって安全と考えるのも正しくありません。特異的IgE値と症状の出やすさは食品によっても異なるので、自己判断するのではなく専門の医師の指示に従うようにしましょう。

②食物経口負荷試験

食物アレルギーの診断でもっとも重要で信頼性の高いのが、実際にアレルゲンを少量ずつ食べてみて症状が出現するかどうかを確認する検査、すなわち「食物経口負荷試験」です。経口負荷試験ではアナフィラキシーのような強い反応が起きることもあるため、必ず医師の監視のもとで行う必要があります。

病院で行うアレルゲン検査には、上記以外に皮膚プリックテストや好塩基球活性化試験などがあります。

7. 学童期以降になってから発症する食物アレルギーの特殊型

通常、食物アレルギーは幼少期に発症し、大きくなるにしたがって自然に治っていくことが多いのですが、食物アレルギーの一部には、大きくなってから（学童期以降に）発症するものがあります。それが①花粉—食物アレルギー症候群と②食物依存性運動誘発アナフィラキシーです。

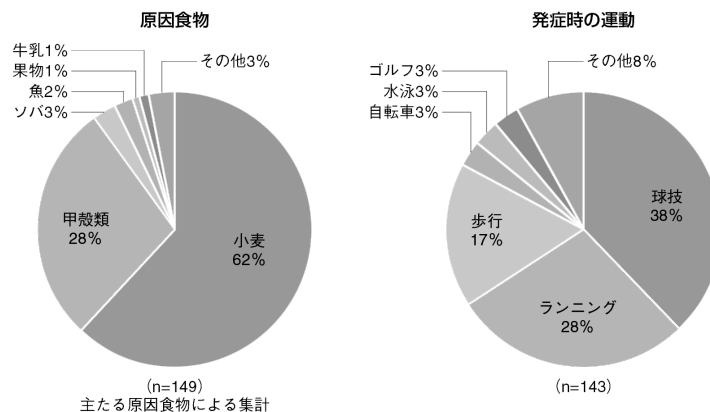
①花粉—食物アレルギー症候群（pollen food allergy syndrome：PFAS）

スギやシラカバなどの花粉に対してアレルギー性鼻炎（花粉症）がある場合、花粉のアレルゲンと似た構造を持つ食物中のアレルゲンと交差反応を起こし症状をきたすことがあります。多くは果物や野菜などが原因になり、症状も口の中だけの症状（口腔症状）だけにとどまることが多いのですが、大量に食べた場合や、食品の種類によっては重篤な症状をきたすこともあるため注意が必要です。

②食物依存性運動誘発アナフィラキシー（food dependent exercise induced anaphylaxis：FDEIA）

原因となる食物を食べただけでは症状が出なくても、食後に運動をすることでじんましんや呼吸困難などの症状が出現する場合があります。多くは10～20歳代に発症し、原因となる食物は小麦や甲殻類が多いと報告されています【図6】。食べただけでは症状が起きず気づかれにくいのが特徴です。問診とアレルギー検査から原因食物を絞り込み、誘発試験を行うことで診断を確定しますが、体調や時期によって誘発のされやすさが異なるため、誘発試験を繰り返しても診断がつかない場合もあります。

【図6】我が国で報告された食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因食品と発症時の運動の割合
(引用：食物アレルギー診療ガイドライン 2021)



8. 治療

①治療の基本は「必要最小限の除去」

正しい原因アレルゲンの診断に基づいた「必要最小限の除去」が治療の基本です。血液検査が陽性だからといってむやみに除去を続けると、成長・発達に必要な栄養素が不足してしまう場合がありますので、除去する必要があるかは必ず専門医に相談するようにしましょう。

②母乳を介した食物アレルギー

母乳中には母親由来の食物アレルゲンが微量ながら含まれています。この微量のアレルゲンによって食物アレルギーが引き起こされることも稀ですがあり得ます。この場合、乳児だけでなく、母親もその原因食品を除去する必要があります。しかし、そのような除去は比較的短期間で解除できることが多いので、自己判断でどんどん除去を進めるのではなく、何をやめるべきか、いつ解除すべきかに関しては専門医に相談するようにしましょう。

③乳児の牛乳アレルギー

牛乳アレルギーで粉ミルクを使用する場合、アレルギー用のミルクがいくつか市販されているのでそれを利用します【表2】。含まれる成分によっていくつかの種類がありますので購入の際は間違えないように気を付けましょう。

④食物アレルギーの治る時期について

乳幼児期に発症した食物アレルギーは年を重ねるごとに治っていくことが多いのですが、食べられるようになる時期には個人差があります。また、食品によっても治りやすさは大きく異なります。主治医と相談し、適切な時期に血液検査や、必要に応じて経口負荷試験を計画してもらいましょう。

【表2】牛乳アレルギー除去調製粉乳（引用：食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2022）

分類		加水分解乳		アミノ酸乳	調製粉末大豆乳
商品名		ミルフィーHP®	ニューMA-1®	エレメンタルフォーミュラ®	和光堂ボンラクト®i
メーカー		明治	森永乳業	明治	アサヒグループ食品
標準調乳濃度		14.5%	15%	17%	14%
最大分子量 (Da)		3,500	1,000	アミノ酸	－
浸透圧 (mOsm/kg/H ₂ O)		290	320	445	290
原材料		乳清分解物	カゼイン分解物	精製アミノ酸	分離大豆たんぱく
栄養素 (標準調乳 100mLの 含有量)	エネルギー (kcal)	67.0	69.9	66.5	67.2
	たんぱく質 (g)	1.7	2.0	2.0	1.8
	脂質 (g)	2.5	2.7	0.4	2.9
	炭水化物 (g)	9.6	9.5	13.4	8.7
	ビタミン (μg)	1.6	2.3	1.6	1.4
	亜鉛 (mg)	0.4	0.5	0.5	0.5
	カルシウム (mg)	53.7	60.0	64.6	53.2
	セレン (μg)	1.9	0.9*	1.85	1.0*
	鉄 (mg)	0.9	0.9	1.1	1.0
	カルニチン (mg)	1.3	1.8	1.3	0.84
*: 社内分析値					

9. 誤食を防ぐための教育

年齢が大きくなってくると、思わぬところで原因食品を摂取し症状を起こすことがあります。本人に食物アレルギーがあることをしっかり認識させ、自己管理能力を身につけてもらう必要があります。そのために、原因アレルゲンを含む食品を避けるために必要なこと（アレルゲン食品表示の見方、原因アレルゲンが入っているかどうか分からないものは食べない、など）を普段から家族で話し合っておきましょう。

保護者のいないところで原因となるアレルゲンの入った食事が提供されることもあるかもしれません。その場合の回避の方法や断り方についても確認しておくことが重要です。万が一アレルゲンを食べて症状が出てしまった場合、どのように対応すべきなのか、エピペン®を使うタイミングなどに関しても、本人や保護者だけでなく、関係する家族全員で共通した認識を持っておきましょう。

1. 経口免疫療法とは

食物アレルギーに対する経口免疫療法（経口減感作療法）とは、原因食品を毎日一定量経口摂取し、その量を計画的に増量すること（増量期）によって、原因食品に対して耐性をつけることを目的に行われる治療法で、俗に「食べて治す治療法」とも言われています。

経口免疫療法はまだ一般的な治療法ではなく、「臨床研究」としてアレルギーを専門とする医師の適切な指示のもと、限られた専門施設でのみ行われている治療法です。自己判断で勝手に始めることは非常に危険ですので絶対にやめましょう。希望される方は必ず専門の医師に相談しましょう。また、年長児であれば、家族だけでなく本人の了解を得てから開始することも重要です。

2. 経口免疫療法を行う際の注意点

①増量期の終了（維持量への到達）が治療の終了ではない

増量期を経て、規定量まで食べられるようになった後は、維持期といって、同じ量を数日間隔で何年も食べ通づける期間が必要となります。途中で中断してしまうと、獲得した耐性が低下することが多いです。

②治療中に症状が出ることもある

安全に食べられる量を超えて食べ続けるわけですので、通常に比べてアレルギー症状が誘発されるリスクは当然高くなります。じんましん、腹痛、鼻汁、アトピー性皮膚炎の悪化に加え、まれにアナフィラキシーのような重篤な症状が引き起こされることもあります。

増量期には免疫療法で用いているアレルゲンが含まれる食品（たとえば、鶏卵の経口免疫療法中に卵の入ったビスケットなど）を食べないようにしましょう。というのも、免疫療法として食べている食品と重なり、トータルの摂取量が増えることで、アレルギー症状が引き起こされるリスクが高くなるためです。

風邪をひいているときや、下痢、生理、痛み止めや解熱剤を飲んでいるときなど、食後に運動したり入浴したりすると、アレルギー症状が出やすいので注意が必要です。

③免疫療法で症状が出たときの対処法

- ・アレルギー症状が出現したときにすぐ対応できるように、常に緊急薬を携帯し、投与するタイミングもよく覚えておきましょう。
- ・経口免疫療法はアレルギー症状の重篤な症状であるアナフィラキシーが出現するリスクの高い治療法でもあります。治療を行う場合はエピペン®の携帯が絶対条件です。
- ・アレルギー症状が出現したときに受診する救急病院を決めておきましょう。病院の住所や電話番号などを調べてすぐにわかる場所にメモしておきましょう。

3. 経口免疫療法のメリット

- ・維持期に到達し担当医師から許可が出れば、原因食品やアレルゲンを含む食品の除去が解除されます。他の児童と一緒に食事ができたり、バランスのよい食事ができたりするだけでなく、保護者や本人の精神的な負担も減り、食生活の楽しみも増えるでしょう。
- ・ある程度耐性が獲得できると、誤食時のアナフィラキシー発症リスクの軽減も期待されます。

1. アレルゲン食品表示の範囲

対象は容器包装された加工食品および添加物です。

店頭販売品やレストランなどの料理、運搬容器などには表示義務はありません。

2. アレルゲン食品表示を見る際の注意点

- ・加工食品を買うときは、必ず原材料表示を確認するように心がけましょう【表3】。
- ・食べ慣れた加工品でも、事前に告知なくリニューアルすることがあります。いつも食べているからと油断せず毎回確認する習慣をつけましょう。
- ・同じ製造ラインで使用したアレルゲンの混入（コンタミ）で症状が出てしまう恐れがあります。製造ラインの記載のある欄外表示まできちんと確認しておきましょう。
- ・アレルゲンによっては、拡大表示（乳→カゼインなど、小麦→グルテンなど）が認められている場合があります【表4】。わかりにくい表示でも、お子さんの原因アレルゲンと関連するものは覚えておきましょう。

【表 3】 アレルゲンの食品表示

特定原材料等の名称	
義 務	卵、乳、小麦 そば、落花生（ピーナッツ）、えび、かに、クルミ
推 奨	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

* 2024 年 3 月 28 日より現在の「表示義務 8 品目、表示推奨 20 品目」となりました。

【表 4】 わかりにくい表示例の解説

卵殻カルシウム	卵の殻が原料です。高温処理されていない未焼成の卵殻カルシウムを含む食品には、表示義務濃度を少し上回る程度の卵タンパク質が検出されるため表示されます。ただし、多くの場合使用量が少なく、鶏卵アレルギーの方でも食べることができる程度の量なので、主治医に相談しましょう。
レシチン（卵由来）	乳化剤です。レシチン（卵由来）と表示されている場合、卵黄が含まれているので、注意が必要です。レシチン（大豆由来）あるいはレシチンとだけ記載されている場合は、鶏卵は使用されていません。
魚卵、鶏肉	タンパク質の種類が異なるため、鶏卵アレルギーの原因にはなりません。
乳糖	乳糖には牛乳タンパク質が混入しているため、特定加工食品に指定されており、食品表示欄に表示されます。ただし、乳糖の使用量が少ない場合には食べられることが多いので、主治医に相談しましょう。
ホエイ・カゼイン	牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。ホエイパウダー、カゼインナトリウムなど表示にはいろいろありますが、「〇〇（乳製品）」と表示されます。
乳化剤	「乳」という文字が入りますが、卵黄、大豆、牛脂などから作られているので、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム	「乳」という文字が入りますが、化学物質であり、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
乳酸菌	菌の名前であり、牛乳成分ではないため、牛乳アレルギーの原因にはなりません。漬物などにも含まれていることがあります。ただし、「乳酸菌飲料」は乳製品で牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。
カカオバター	「バター」という文字がありますが、牛乳から作られたものではありませんので、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
牛以外の動物の「乳」	牛以外の動物の乳（山羊乳、めん羊乳など）は、食品表示の対象外です。山羊乳は牛乳とタンパク質がよく似ている（交差抗原性が高い）といわれており、山羊乳を含む食品を食べると症状を起こすおそれがありますので、主治医と相談しましょう。
しょう油・みそ・酢	製品に残存している小麦タンパク質が微量であるため、多くの小麦アレルギーの方が食べられます。特に大豆、小麦、塩だけを原材料とするしょう油中には小麦タンパク質であるグリアジンは検出されません。これらの調味料が使用できれば、QOL は大きく向上するので、主治医に相談しましょう。
グルテン	小麦のタンパク質が含まれており、注意が必要です。米粉パンなどに使用されることがあります。グルテン（小麦由来）などと表示されます。
麦芽糖	主にとりもろとしでん粉が原料であるため、小麦アレルギーの原因にはなりません。小麦からつくられる麦芽糖は「麦芽糖（小麦を含む）」などと表示されます。
モルト（麦芽）エキス	ほとんどは大麦からつくられ、小麦アレルギーの原因とはなりません。小麦を含むモルト（麦芽）エキスは「モルト（麦芽）エキス（小麦を含む）」などと表示されます。
小麦以外の麦類	小麦以外の麦類は表示の対象外です。小麦アレルギーの方は他の麦類（大麦、ライ麦、えん麦、はと麦など）や製品（麦ご飯等）と交差抗原性があるために、食べると症状を起こすおそれがあります。麦茶は飲めることが多いですが、麦ご飯では症状を起こすことがあるので、主治医に相談しましょう。

- ・医薬部外品には食物アレルギーが入っていても表示の義務はありません。
- ・【表5】に示すように、食物アレルギーを持っている場合に注意しなくてはならない医療用薬品が複数あります。
- ・インフルエンザワクチンには鶏卵の成分が含まれていますが、その量は極めて微量のため鶏卵アレルギーがあってもほとんどの方が安全に接種できます。接種可否についてはワクチンに詳しい医師に相談しましょう。鶏卵アレルギーの患者さんがワクチンを受けるために、自己判断で鶏卵摂取を試すことはやめましょう。

【表5】食物アレルギー患者が注意を要する食物抗原を含む医療用薬品（投与禁忌の医療用医薬品）

（転載：食物アレルギー診療ガイドライン 2021）

	含有成分	商品名	薬効分類
鶏卵	リゾチーム塩酸塩	ムコゾーム [®] 、リゾティア [®] 、リフラップ [®]	消炎酵素点眼剤、皮膚潰瘍治療剤
牛乳	タンニン酸アルブミン	タンナルビン [®] など	止瀉剤、整腸剤
	乳酸菌製剤	エンテロノン [®] 、コレポリ [®] R、ラックビー [®] R、耐性乳酸菌散 10%「JG」	腸内細菌叢改善剤
	カゼイン	ミルマグ [®] 錠 350mg	制酸剤、緩下剤
		アミノレバン [®] EN、エネーボ [®] 、エンシュア [®] ・H、エンシュア・リキッド [®] 、ラコール [®] NF	経腸または経口栄養剤
	乳糖 （散在の調合に用いられることもあるので注意）	フルタイド [®] ディスカス [®] 、アドエア [®] ディスカス [®] 、バルミコート [®] タービュヘイラー [®] 、シムビコート [®] タービュヘイラー [®] 、アズマネックス [®] ツイストヘラー [®] 、レルベア [®] エリプタ [®] 、ソル・メドロール [®] 静注用製剤 40mg	吸入薬、静注用製剤など
	ゼラチン	エスクレ [®] 坐剤	鎮痛・催眠剤

【投与禁忌の一般用医薬品など】

	含有成分	商品名／品目数	薬効分類
鶏卵	リゾチーム塩酸塩	191 品目（2014 年 9 月現在）	かぜ薬、鎮咳去痰薬、鼻炎用内服薬、口腔咽頭薬（トローチ剤）、痔疾用薬、歯痛、歯槽膿漏薬、一般点眼薬、漢方製剤など
牛乳	タンニン散アルブミン	グアベリン錠 [®] 、ストーゼ止瀉薬 [®] 、ビオフェルミン止瀉薬 [®] 、ビストップ [®] 、ベルランゼット S [®] 、新タントーゼ A [®] 、大正下痢止め [®]	止瀉薬
	乳酸菌製剤	イストロン整腸錠 [®] 、ファスコン整腸錠 [®] 、ラクティブプラス [®] 、新アベテート整腸薬 [®] 、新笹岡整腸薬 M [®]	整腸薬
	添加物に乳成分	婦人華 N [®] 、新プレコルトローチ [®]	口腔咽頭薬、婦人薬
	CPP-ACP （リカルデント [®] ）	ジーシー MI ペースト [®]	口腔ケア用塗布薬
		リカルデントガム [®] など	特定保健用食品

1. 食品購入時の注意点

- ・食品購入の際は必ずアレルギー食品表示を確認する習慣をつけましょう。
- ・お子さんのアレルギーの状態に応じて安全に摂取できる加工品の一覧表を作って共有しておくとう便利です。
- ・祖父母や親戚の方にも自宅でのどのように対策をしているか伝えて、同様に対処してもらうようにしましょう。

2. 情報共有

- ・ママ友や家族ぐるみでお付き合いしているご友人にも除去食について理解しておいてもらいましょう。
- ・日ごろから祖父母を含めた家族全員で食物アレルギーについて話し合っておきましょう。
- ・台所など食品を扱う場所に原因アレルギーを書いた張り紙などをしておくとう良いでしょう。

3. 食事の準備

- ・代替食など見かけが似ている場合には思わぬ事故につながる場合があります。区別がつくように専用のお皿を使うなど工夫をするのが良いでしょう。その都度しるしをつけて区別する場合、付箋などは容易にはがれてしまったり、ラップに印をつけるとはがした後分からなくなったりしてしまうので十分注意しましょう。
- ・可能であれば、食物アレルギーのお子さんも含めた全員が食べられるような除去食を作るのが理想です。

4. 食事時の注意点

- ・食物アレルギーのお子さんが除去食以外の料理を間違えて食べないようにご家族全員で気を配りましょう。
- ・原因食品が同じ食卓にある場合、アレルギーの付着した取り箸やスプーンなどでお子さんに食べさせないように気をつけましょう。
- ・お客さんを招いてパーティーをするときなど、お子さんに目が届きにくい状況では誤食が起きやすいためより注意が必要です。

5. 食後の整理整頓

- ・食後に残った料理は手の届かないところへすぐに片づけましょう。
- ・お子さんの目の届くところ、手の届くところに原因食品を置かないようにしましょう。
- ・お子さんが小さい場合、ゴミ箱に捨てられた食品を誤って誤食してしまうケースもあります。冷蔵庫はもちろん、食物を捨てるゴミ箱もお子さんの手が届かないように工夫しましょう。
- ・原因食品で汚れたテーブルを拭いたタオルをお子さんが触らないように注意しましょう。

6. ごく微量でも症状が誘発される場合の注意点

- ・家の中に原因食品を置かないようにするのが最善策です。
- ・やむを得ず原因食品を家の中に置く場合、以下の対策が良いでしょう。
 - ①アレルギーの付着した食器や調理器具などを使いまわさない
 - ②食後は家族全員が手洗いやうがいをする
 - ③兄弟の衣服に原因食品が付着した場合は、食後すぐに着替えさせて洗濯をする

7. 自宅外での誤食を回避するために

お子さんが成長すると、一人もしくは親しいお友達と家の外で食事をする機会も増えてくるでしょう。ご両親の目の届かないところで誤食をしないように、日ごろから以下に示す事項について、年齢に応じた教育を行っておく必要があります。

- ・原因食品の見分け方やアレルギー食品表示の見方について
- ・アレルギーを見落としがちな食品・加工品について【表3】(P.91 参照)を参考にしましょう
- ・原因食品が提供された場合の回避方法、断り方など
(医療機関で配られる「食物アレルギーサインプレート」を携帯させる【図7】)
- ・万が一アレルギー症状が出てしまった場合の対処法の確認をしておく

【図7】食物アレルギーサインプレート



◀サインプレート お申込フォームはこちらから

<https://www.facafe.org/sign-form>

スマートフォンでQRコードを読み取るか、PCからURLアクセスしてください。

食物アレルギーサインプレート使用上の注意点

- ✓ 食物アレルギーの正確な診断は原則経口負荷試験によって行われます。除去が必要なアレルギー患者さんを正確な診断につなげるため、食物経口負荷試験を実施している施設から配布されます。
- ✓ 負荷試験を実施していないクリニック等の場合、お子様の成長と状況に応じて食物経口負荷試験実施施設と連携することに同意いただいた上での配布をお願いしています。
- ✓ 自己判断での食物除去を助長しないために、販売などは行っていません。希望される方はかかりつけの医師に相談してください。
- ✓ 配布に際して医療機関と患者さんに金銭的な負担は発生しません。

友人宅（友人との食事会や親子パーティー）

- ・主催される方に、お子さんの食物アレルギーについてしっかり伝えておきましょう。事前に食事のメニューの原材料について確認しておく必要があります。
- ・アレルギーに対する対応が難しい場合、お子さんは連れて行かない方が無難です。どうしても連れて行かざるを得ない場合は、お子さんから決して目を離さないようにしましょう。
- ・普段食べていて安全な食品を持参しましょう。
- ・緊急時薬は必ず携帯しておきましょう。
（内服の抗ヒスタミン薬、内服ステロイド薬、エピペン[®] など）
- ・ご友人宅の近くの救急病院の場所を事前に確認しておきましょう。
- ・事前に確認したメニューにない料理や、原材料が分からない食品は食べさせないように注意しましょう。

園・学校・託児所

1. 個々の園・学校に適した「食物アレルギー対応マニュアル」を作成する

食事を提供する機会のある全ての施設で誤食を防ぐための啓発や教育が必要になります。そのために参考資料に示す各ガイドラインや手引きなどに基づき具体的なマニュアルを作成し、スタッフ全員に周知しておくことが重要です。

〈参考資料〉

- 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版：厚生労働省）
- 学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン（令和元年度改訂版：日本学校保険会）
- 食物アレルギー診療ガイドライン 2021（令和3年：日本小児アレルギー学会）
- 食物アレルギーの診療手引き 2023（令和5年：厚生労働科学研究班：海老澤班）
- 食物アレルギーの栄養指導の手引き 2022（令和4年：厚生労働科学研究班：海老澤班）
- 学校給食における食物アレルギーの対応指針（平成27年：文部科学省ホームページ）
- 新・食物アレルギーの基礎と対応 第2版（令和2年：認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク）
- 食物アレルギーハンドブック 2018 ー子どもの食に関わる方々へー（平成30年：日本小児アレルギー学会）
- 加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック（令和5年作成（令和6年3月一部改訂）：消費者庁ホームページ）
- 食物経口負荷試験の手引き 2023（令和5年：厚生労働科学研究班：海老澤班）
- ぜん息予防のための よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック 2021（環境再生保全機構）

2. スタッフへの食物アレルギー研修

施設に食物アレルギーの児童がいる場合は、スタッフ全員で食物アレルギーに関する知識を共有しておく必要があります。万が一、誤食が起きてしまったときの緊急対応に関しても定期的に確認しておきましょう。

3. アレルギー情報の共有（児の状況把握）

(1) 施設内スタッフ間の情報共有

- ・事前に児童の原因食物やその除去の程度、誤食してしまったときに起こりうる症状について、スタッフ全員が把握しておくようにしましょう。
- ・医師からの管理指導表・診断書は定期的に見直す必要があります【図8、図9】。
- ・スタッフ間で児童の氏名と原因食物の情報を共有しておきましょう。
- ・担当者が不在となる日でも、普段と変わらない対応ができるようにしっかり申し送りをしておきましょう。申し送りは口頭だけでなく、文書に記して内容を指差しながら声に出して確認すると確実です。この際、ふせんによる記載は剥がれてしまう恐れがありますので避けましょう。

【図8】学校生活管理指導表

出典：公益財団法人日本学校保健会発行「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン（令和元年度改訂）」より

表 学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）	
名前 _____（男・女） _____年 ____月 ____日生 _____年 ____組	
提出日 _____年 ____月 ____日	
※この生活管理指導表は、学校の生活において特別な配慮や管理が必要となった場合に医師が作成するものです。	
病型・治療	学校生活上の留意点
Ⅰ 食物アレルギー（食物アレルギーありの場合のみ記載） 1. 即時型 2. 口腔アレルギー症候群 3. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー	Ⅰ 給食 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅱ 食物・食材を扱う授業・活動 1. 管理不要 2. 管理必要
Ⅱ アナフィラキシー（アナフィラキシーの既往ありの場合のみ記載） 1. 食物（原因） 2. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー 3. 運動誘発アナフィラキシー 4. 昆虫 5. 医薬品 6. その他	Ⅲ 運動（体育・部活動等） 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅳ 宿泊を伴う校外活動 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅴ 原因食物を除去する場合により厳しい除去が必要なもの ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります。 鶏卵：卵殻カルシウム 牛乳・乳糖：乳糖分解カルシウム 小麦：醤油・酢・味噌 大豆：大豆油・醤油・味噌 ゴマ：ゴマ油 魚類：かつおだし・いりこだし・魚醤 肉類：エキス
Ⅲ 原因食物・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ（ ）内に除去根拠を記載 1. 鶏卵（ ） 2. 牛乳・乳製品（ ） 3. 小麦（ ） 4. ソバ（ ） 5. ビーナッツ（ ） 6. 甲殻類（ ） 7. 木の葉類（ ） 8. 果物類（ ） 9. 魚類（ ） 10. 肉類（ ） 11. その他1（ ） 12. その他2（ ） 【除去根拠】 該当するものを全てを（ ）内に記載 ① 明らかでない症状の既往 ② 食物経口負荷試験陽性 ③ IgE抗体検査結果陽性 ④ 未摂取 （ ）に具体的な食品名を記載	Ⅵ その他の配慮・管理事項（自由記述）
Ⅳ 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬） 2. アドレナリン自己注射薬（「エピペン®」） 3. その他	
病型・治療	学校生活上の留意点
Ⅰ 症状のコントロール状態 1. 良好 2. 比較的良好 3. 不良 Ⅱ-1 長期管理薬（吸入） 薬剤名 投与量/日 1. ステロイド吸入薬（ ）（ ） 2. ステロイド吸入薬/長時間作用性吸入ベータ刺激薬配合剤（ ）（ ） 3. その他（ ）（ ） Ⅱ-2 長期管理薬（内服） 薬剤名 1. ロイコトリエン受容体拮抗薬（ ） 2. その他（ ） Ⅱ-3 長期管理薬（注射） 薬剤名 1. 生物学的製剤（ ） Ⅲ 発作時の対応 薬剤名 投与量/日 1. ステロイド吸入薬（ ） 2. ベータ刺激薬内服（ ）	Ⅰ 運動（体育・部活動等） 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅱ 動物との接触やホコリ等の発生 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅲ 宿泊を伴う校外活動 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅳ その他の配慮・管理事項（自由記述）
Ⅴ 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬） 2. アドレナリン自己注射薬（「エピペン®」） 3. その他	

【図9】保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表

（転載：保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版））

（参考様式）※「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（2019年改訂版）	
保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表（食物アレルギー・アナフィラキシー・気管支ぜん息）	
名前 _____ 男・女 _____年 ____月 ____日生（ ____歳 ____ヶ月） _____組	
提出日 _____年 ____月 ____日	
※この生活管理指導表は、保育所の生活において特別な配慮や管理が必要となった子どもに限り、医師が作成するものです。	
病型・治療	保育所での生活上の留意点
A. 食物アレルギー 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 2. 即時型 3. その他（新生児・乳児消化管アレルギー・口腔アレルギー症候群・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・その他） B. アナフィラキシー 1. 食物（原因） 2. その他（医薬品、食物依存性運動誘発アナフィラキシー・ラテックスアレルギー・昆虫・動物のフエカ等） C. 原因食品・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ（ ）内に除去根拠を記載 1. 鶏卵（ ） 2. 牛乳・乳製品（ ） 3. 小麦（ ） 4. ソバ（ ） 5. ビーナッツ（ ） 6. 大豆（ ） 7. ゴマ（ ） 8. ナッツ類（ ） 9. 甲殻類（ ） 10. 軟体類・貝類（ ） 11. 魚類（ ） 12. 肉類（ ） 13. 果物類（ ） 14. その他（ ） D. 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬） 2. アドレナリン自己注射薬（「エピペン®」） 3. その他（ ）	A. 給食・離乳食 1. 管理不要 2. 管理必要（管理内容については、病型・治療のC、E及び下記E、F欄を参照） B. アレルギー用調整粉乳 1. 必要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は（ ）内記入 ミルフィーHP・ニューMA-1・MA-mi・ベプディエット・エレメンタルフォーミュラ その他（ ） C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの 病型・治療のC、D欄で除去の際に、より厳しい除去が必要とするもののみ○をつける ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります。 1. 鶏卵 卵殻カルシウム 2. 牛乳・乳製品 乳糖 3. 小麦 醤油・酢・味噌 4. 大豆 大豆油・醤油・味噌 5. ゴマ ゴマ油 6. 魚類 かつおだし・いりこだし 7. 肉類 エキス D. 食物・食材を扱う活動 1. 管理不要 2. 原因食材を教材とする活動の制限（ ） 3. 調理活動時の制限（ ） 4. その他（ ） E. 特記事項 （その他に特別な配慮や管理が必要な事項がある場合には、医師が保護者と相談のうえ記載、対応内容は保育所が保護者と相談のうえ決定）
病型・治療	保育所での生活上の留意点
A. 症状のコントロール状態 1. 良好 2. 比較的良好 3. 不良 B. 長期管理薬 （短期追加治療薬を含む） 1. ステロイド吸入薬（投与量（日）） 2. ロイコトリエン受容体拮抗薬 3. DSG吸入薬 4. ベータ刺激薬（内服・貼付薬） 5. その他（ ） C. 急性増悪（発作）治療薬 1. ベータ刺激薬吸入 2. ベータ刺激薬内服 3. その他（ ） D. 急性増悪（発作）時の対応 （自由記載）	A. 寝具に関して 1. 管理不要 2. 防ダニシーツ等の使用 3. その他の管理が必要（ ） B. 動物との接触 1. 管理不要 2. 動物への反応が強い場合不可 3. 飼育活動等の制限（ ） C. 外遊び、運動に対する配慮 1. 管理不要 2. 管理必要（管理内容） D. 特記事項 （その他に特別な配慮や管理が必要な事項がある場合には、医師が保護者と相談のうえ記載、対応内容は保育所が保護者と相談のうえ決定）
● 保育所における日常の取り組み及び緊急時の対応に活用するため、本表に記載された内容を保育所の職員及び消防機関・医療機関等と共有することに同意しますか。 ・ 同意する ・ 同意しない	
保護者氏名 _____	

(2) 保護者との情報共有

- ・医師からの管理指導表・診断書は定期的に提出してもらい、その都度、児童の原因食物や除去の程度に変更はないか、どのような症状が出る可能性があるか、万が一症状が出てしまった時の対応などについて確認しておきましょう。
- ・乳幼児ではまだ摂取したことのない食品が多いため、そのような食品は自宅で安全に食べられることを確認してから提供するようにしましょう。

(3) 給食センターとの情報共有

- ・調味料や材料などの変更に伴い、思いがけずアレルギーが混入する恐れがあります。
- ・アレルギーに関連する可能性のある食品の製造元が変更になった場合など、給食センターがその製造元に原材料を確認し、各施設にも連絡しておくことが重要です。

4. 給食提供について

給食対応に関しては、できるだけシンプル（完全除去、代替食、除去食など）にするのが思わぬ事故の予防につながります。

(1) 除去食の提供について（食物アレルギー対応給食）【図 10】

- ・多くの児童が通っている施設では、安全を最優先し完全除去にするのが無難です。家庭での除去食の程度とは異なってしまうかもしれませんが、児童一人一人の安全のためには必要なことです。
- ・やむを得ず、それぞれの児童の除去食の程度に応じて個別の対応を行う施設では、事故が起きやすくなりますので特に注意が必要です。

【図 10】食物アレルギー対応給食（引用：「ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック」）

● 献立表対応

献立に使用される食材料について、主要なアレルギー成分の詳細な含有情報を献立表に記載し、保護者に事前に伝えます。保護者は、その情報に基づいて献立の中から取り除いて食べるもの、または食べる献立と食べない献立を決め、それを園児・児童生徒らに指示します。

献立表のみの対応であると、最終的な判断は保護者や子どもたちに委ねられてしまうので、本来は献立表提示だけの対応は不十分であり、除去食や代替食と組み合わせるべきです。



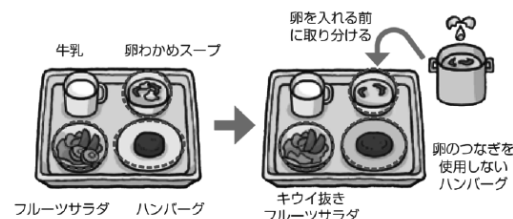
● 弁当対応

給食を全く食べず全て弁当を自宅から持参する「完全弁当対応」と、食べられない一部の献立（主食や果物など）の代わりに部分的に自宅から弁当を持参する「一部弁当対応」があります。除去食、代替食をされていても、時には一部弁当が必要な場合もあります。



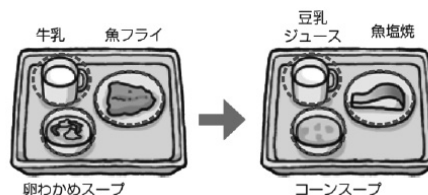
● 除去食

広義の除去食は単品の牛乳や果物を除いて提供する給食を含みますが、本来の除去食は調理の過程で特定の原材料を加えない、または除いた給食を提供することを指します。安全性を最優先に考えると、給食対応の基本と考えられます。



● 代替食

除去した食材に対して、代替りの食材を加えたり、調理法を変えたりして完全な献立（栄養価を調整されたもの）を提供することを言います。栄養価を考慮されずに代替提供される給食は、厳密には代替食とはいきません。代替食の調理には事前の準備と人手や調理環境が必要となるため、理想的な給食対応ではありますが実際にごく一部の調理場でしか実現できません。



(2) 献立作成

- ・ウインナーや練り物などの加工品に関しては、必ずアレルギー表示をチェックし、後で再確認できるように一定期間保管するようにしましょう。また、そのような加工品を使う場合は、できるだけ主要なアレルギーが入っていないものを選ぶことが誤食のリスクの低減につながります。
- ・除去食用のレシピをそろえておき、除去食に使う代替食品の一覧表を作成しておくといざという時便利です。
- ・以下に示す食品は、大多数の食物アレルギー患児が摂取できるため、除去は必要ないことがほとんどです。

鶏卵 — 卵殻カルシウム

小麦 — 醤油、酢、麦茶

牛乳 — 乳糖、牛肉

魚 — かつおだし、いりこだし

ゴマ — ごま油

大豆 — 醤油、味噌、大豆油

肉類 — エキス

＊しかし、極微量でも発症する恐れのある児に関しては、このような食品でも除去が必要となる場合があるため事前に登録し、スタッフ全員で情報共有しておくようにしましょう。

(アレルギー管理指導表にも記載する箇所がありますので必ず確認しましょう)

- ・調理の過程で必ずしも必要ではない少量の鶏卵や牛乳、小麦、大豆などを材料から省くことで、食物アレルギーのお子さんでも食べられるメニューになります。(例：鶏卵のつなぎを使わないハンバーグ)
- ・アレルギー食材を使用する場合は、調理の最終工程で加えるような料理にすることで除去対応が容易になります。
- ・一部の食品(そば、ピーナッツ、クルミ、カシューナッツなど)は微量でも激しい症状を起こす恐れがあるので、使用しない方が無難です。

(3) 献立表の作成【表6～表9】

- ・アレルギーを含む献立表の作成にはわかりやすさが求められます。必ずメニュー(料理)ごとに原材料をわかりやすく記載しましょう。
- ・園や学校の職員が献立表の原材料を確認するだけでなく、同じ献立表を保護者も事前にチェックすることが思わぬ誤食の予防につながります(ダブルチェック)。
- ・除去するメニュー(食品)を栄養士がマークする際にヒューマンエラーが発生しやすくなります。特にふせんを用いたマークは、外れる恐れがあるので危険です。

(4) 調理

- ・除去食の調理の際には、アレルギーの混入を防ぐため専用のスペースや食器を準備しましょう。
- ・調理手順を決め、除去食にはすぐラップをかぶせることで混入を防ぐことができます。
- ・原因食品名を記載したカード(食札)を配膳盆(トレイ)にのせ、除去食品を容易に確認できるようにしましょう。

(5) 配膳時

- ・メニューごとに原材料を記載したカードをそばに置き、いつでも確認できるようにしておきましょう。
- ・配膳盆(トレイ)の違いや、食器の色の違いなどで区別する方法は、新任の職員やルールを知らない職員が間違えてしまう恐れがあります。原因食品名を記載した食札をのせるなど、文字やイラストで明確にわかるように工夫しましょう。
- ・調理時、配膳時は、責任者や複数の職員が必ずメニューを指で差し、声に出して確認しましょう。
- ・配膳時は先に除去食から配るようにしましょう。
- ・給食を食べ始める前に、メニューの原材料を確認し、児童の原因食品と間違っていないか確認しましょう。
- ・可能であれば、担任の先生が食物アレルギーの近くに座って一緒に確認するのもよいでしょう。

(6) 食事中

- ・食事中はもちろんのこと、食事の後(後片付けも含めて)も観察を怠らないように気を付けましょう。
- ・小さい児童の場合、友達の給食に手を伸ばして食べてしまうこともありますので注意が必要です。

- ・おかわりの時は誤食が発生しやすいため、児童がおかわりするメニューを食べられるかどうか、都度原因食品の確認が必要です。特に、児童自身が自由におかわりできるようにしている学校では、除去食・代替食を食べている児童はおかわりしないようによく言い聞かせ、万が一に備えて職員がしっかり目を光らせておきましょう。
- ・牛乳など、液状の原因食品がこぼれてしまった場合、食物アレルギーの児童が触らないように注意しましょう。また、こぼれてしまったアレルゲンは、洗剤でふき取るようにして、周囲へ拡大させないように気をつけましょう。
- ・原因食品に触ってしまった場合、すぐに水道水で洗い流すように指導しましょう。触った手で目をこすったりすると、粘膜からアレルゲンが吸収されるため特に注意が必要です。

(7) 食事後

- ・牛乳パックや皿などは迅速に回収し、児童・生徒の手が届かない場所に保管しましょう。
- ・食後2時間以内は特にアレルギー症状が出現しやすいため、注意を怠らないようにしましょう。

【表6】栄養士、調理室用献立表の例：代替食

氏名	除去食物	卵	乳	小麦	その他()				
調理名/食品名	重量(g)	卵	乳	小麦	代替	栄養士	保護者	料理員	担任
昼食						チェック欄(印をつける)			
カレーライス									
精白米	40								
豚もも肉	30								
じゃがいも	45								
たまねぎ	35								
にんじん	15								
サラダ油	2								
にんにく	1								
カレールー	10		●	●	不使用カレールー				
ウスターソース	5								
トマトピューレ	2								
砂糖	0.5								
塩	0.1								
野菜サラダ									
たまご	15	●			まぐろ缶詰				
ロースハム	7	●	●		不使用ロースハム				
キャベツ	30								
小松菜	20								
ニンジン	5								
食塩	0.3								
酢	1								
トマトケチャップ	3								
マヨネーズ	5	●			マヨネーズタイプ調味料				
くだもの									
りんご	32								
おやつ									
いも蒸しパン									
さつまいも	20								
薄力粉	20			●	米粉				
ベーキングパウダー	0.8								
砂糖	8								
卵	10	●			バナナ				
バター	3		●		サラダ油				
水	7				豆乳				
のみもの									
牛乳	200		●		豆乳				

【表 7】代替食の原材料

代替食品	原材料
カレールー	砂糖、とうもろこしでん粉、カレー粉、パーム油、食塩、トマトパウダー、ばれいしょでん粉、酵母エキス、オニオンパウダー
ロースハム	豚ロース肉、水あめ、食塩、リン酸塩 (Na)、調味料 (アミノ酸)、酸化防止剤 (ビタミンC)、発色剤 (亜硝酸 Na)
マヨネーズタイプ調味料	食用植物油脂、醸造酢、還元水飴、食塩、加工でん粉、濃縮洋梨果汁、増粘剤 (キサンタンガム)、調味料 (アミノ酸)、濃縮にんじん汁、野菜エキス、酵母エキス、カロテン色素、香辛料

【表 8】悪い献立表の例とその改善例

卵アレルギーあり		原材料がまとめて記載しており、どのメニューにどのアレルギーが含まれているか分からない	
2/20 (木)	おやつ	牛乳、ビスケット	牛乳、小麦粉、砂糖、植物油脂、ショートニング、ブドウ糖、食塩、膨張剤
	おひるごはん	パン、わかめスープ、マカロニサラダ、ハンバーグ	小麦粉、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、イーストフード、植物油脂、舞茸の戻し汁、乾燥わかめ、長ネギ、牛だしの素、マカロニ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ツナ缶、塩、植物油脂、レモン果汁、合い挽き肉、鶏卵、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩
		代替食：鯖のムニエル	
ふせんによるマークは簡単に外れる恐れがあるため使用すべきでない		栄養士が除去するメニューやアレルギーをマークする方法はヒューマンエラーが起こりやすい	

日付		献立	原材料	卵	乳	小麦	その他	代替食
2/20 (木)	おやつ	牛乳	牛乳		●			除去
		ビスケット	小麦粉、砂糖、植物油脂、ショートニング、ブドウ糖、食塩、膨張剤			●		柏餅
	おひるごはん	パン	小麦粉、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、イーストフード、植物油脂		●	●		米飯
		わかめスープ	舞茸の戻し汁、乾燥わかめ、長ネギ、牛だしの素					
		マカロニサラダ	マカロニ (小麦)、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ツナ缶、塩、食部油脂、レモン果汁			●	豚肉	ポテトサラダ
		ハンバーグ	合い挽き肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉 (小麦)、牛乳、塩	●	●	●	豚肉、牛肉	鯖のムニエル

代替食	原材料
柏餅	上新粉 (うるち米)、砂糖、小豆、塩
ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、ニンジン、玉ねぎ、酢、砂糖、レモン果汁、塩、植物油脂
鯖のムニエル	鯖 (国産)、米粉、オリーブオイル、塩、こしょう

【表 9】食物アレルギー対応給食の献立表；教室への掲示

今日の献立	○△□ちゃんの献立 (牛乳、鶏卵除去)
牛乳 卵わかめスープ (卵、舞茸の戻し汁、乾燥わかめ、長ネギ、牛だしの素) フルーツサラダ (マカロニ、アプリコットソース (豚ロース肉、ドライブルーベリー、ドライアプリコット)、砂糖、きゅうり、リンゴ) ハンバーグ (合挽き肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩)	豆乳 わかめスープ (舞茸の戻し汁、乾燥わかめ、長ネギ、牛だしの素) フルーツサラダ (マカロニ、アプリコットソース (豚ロース肉、ドライブルーベリー、ドライアプリコット)、砂糖、きゅうり、リンゴ) ハンバーグ (合挽き肉、玉ねぎ、パン粉、塩)

5. 食事以外の学習活動

- ・教材として、お子さんの原因アレルゲンが含まれるものは使用しないようにしましょう。場合によっては活動内容そのものを見直す必要もあるかもしれません。

例) 季節行事：大豆の代わりにピーナッツを使用した豆まき

職業体験：そば打ち体験、うどん作り体験、

工作など：卵の殻や牛乳パックを使った工作、小麦粘土の使用

清掃：牛乳などが付着したぞうきんはお子さんの手が届かないところに収納する

手洗い：牛乳、大豆成分、加水分解小麦など、食品成分を含む石けんは使用しない

寝室：そば殻枕などを使用しない

その他：ラテックスアレルギーのお子さんがいる場合はゴム風船などのゴム製品にも注意

6. アナフィラキシーなどアレルギー症状出現時の対応

- ・緊急時の連絡先（電話番号など）を事前に確認しておきましょう。
保護者、主治医の病院、近隣の救急病院など
- ・いざという時に受診する救急病院を園や学校の職員と保護者と決めておきましょう。
- ・アナフィラキシーが起こった場合に備え、職員のエピペン[®]の実技講習を行っておくと安心です。
- ・緊急時に使用する薬（内服抗ヒスタミン薬、内服ステロイド薬、エピペン[®]）を使用するタイミングや使用方法を確認しておきましょう。
- ・「食物アレルギー対応緊急時チェック表」を、園・学校の職員と保護者の両者が携帯しておけば、緊急時にチェック表を見ながら対応を決めることができます【表10】。

7. エピペン[®]

- ・「エピペン[®]」とは医師の治療を受けるまでの間、アナフィラキシー症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための自己注射薬です。
- ・アナフィラキシーの病歴がある方や、アナフィラキシーのリスクが高いと想定される方に処方されています。
- ・【表10】のAに示す、13の症状のうち1つでもあてはまればエピペン[®]を使用しましょう。
- ・患者さんや保護者の方が注射できない場合は、代わりに園や学校の職員が注射しても問題ありません。
- ・救急車への設置はありませんが、救急救命士が患者さんの携帯しているエピペン[®]を業務として注射することも許可されています。
- ・エピペンを使用した場合は症状が改善した場合も、必ず救急車を要請してください。

8. 心理的、社会的配慮 食物アレルギー教育

- ・食物アレルギーのあるお子さんが肩身の狭い思いをしないように、保護者や医療従事者、園・学校の職員が連携してお子さんの心理面のサポートをすることは、精神保健の面でも非常に重要です。以下の点に留意して食物アレルギーに関する教育、社会的配慮を図りましょう。
- ・代替食など、異なった食事内容でも楽しく食べられる雰囲気づくり
- ・アレルギーのないお子さんが食物アレルギーのことが理解できるように説明し、誤食や偏見を減らす取り組み
- ・年齢に応じた自己管理能力の育成
- ・アレルゲン回避のための教育（食品の見分け方）
- ・アレルゲンを含む食品が提供された場合の回避方法
- ・アレルギー反応が出現したときの対処方法

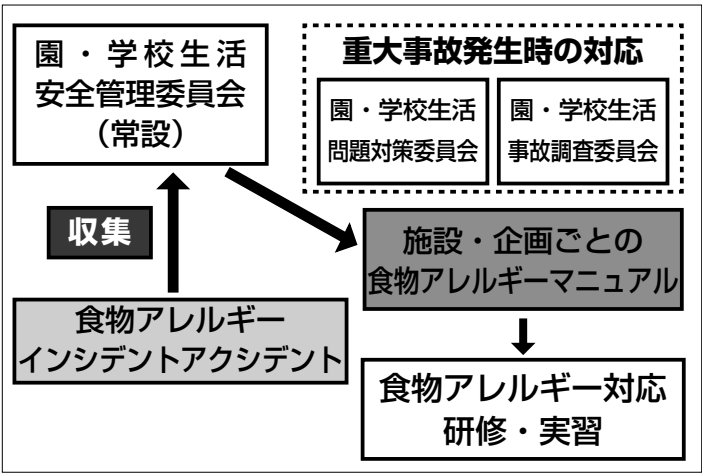
また、食物アレルギーのお子さんは、食事以外の場面でも心理的、社会的配慮を必要とする場合があります。本誌の事例でも散見されるように、お子さん自身が食物アレルギーのことをうまく説明できず、断り切れないままに誤食してしまうケースも少なからずあります。そのような場合の補助ツールとして、「食物アレルギーサインプレート」を活用するのもよいでしょう【図7】(P.94掲載)。

※「食物アレルギーサインプレート」は医師による食物アレルギーの正しい診断を前提として、医療機関で配布されます。希望される場合はかかりつけの医療機関でご相談ください。

9. 安全管理体制の確立【図 11】

- ・誤食が、万が一発生してしまった場合の被害を最小限に抑えるためには、職員への食物アレルギー教育と園や学校の安全管理対策が最も重要です。
- ・誤食事故では、「誰に責任があるのか」を追求するのではなく、原因を分析し「どのような対策をすれば防げたか」を考え対策を講じることが何より大切です。そのためには、事故がどのような状況でどうして発生したのかを【図 12】のようなシートを用いて詳細に記録しておく必要があります。
- ・【表 11】に示すように、ひやりはっと事例の多くは、発生する前に防止できたか、発生しても患者さんには悪影響が生じなかった事例（インシデント事例）であり、実際に患者さんに影響が出てしまった事例（アクシデント事例）の発生はわずかです。しかし、患者さんに影響が生じなかったようなインシデント事例でも各事例を詳細に記録・分析し、対策を講じておくことこそが重大事故の発生防止につながります。
- ・誤食事故に関わった職員が立場的に不利にならないような安全管理体制の構築と身分保障、精神的サポート体制の確立も重要です。

【図 11】園・学校の安全管理体制



【図 12】園生活安全管理インシデント・アクシデント登録用紙の例

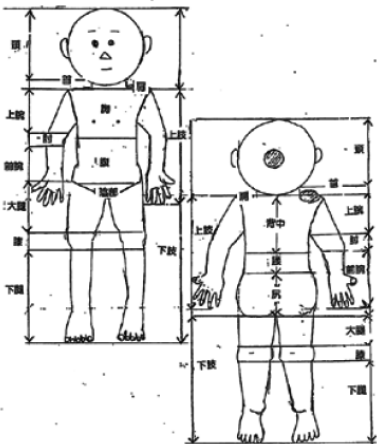
(様式1) ヒヤリハット報告書

平成 年 月 日 () 時 分

園長印 主任印

園児名		天気	報告者	経験年数
才児		晴れ・雨・曇り・雪		1～5年 6年以上
発生場所どこで		出来事		受傷部位
園内				
本児の保育室	ベランダ	切り傷		顔
他の保育室	事務室	内出血		顔
遊戯室	出入口	打撲		耳
階段	廊下	指はさみ		唇
調理室	便所	衝突		目
その他 ()		噛みつき		鼻
園外		ひっかき		口
飲料	砂場	切り傷		頬
ブランコ	園庭	骨折		歯
すべり台	プール	脱臼		顎
雪遊び	登り棒	溺水		首
その他 ()		火傷		肩
園外		窒息		上腕
道路	公園	誤飲		前腕
その他 ()		アレルギー誤食		肘
対象		誤薬		手指
氏名:	オ	機器、物品		手平
園児・一時的保育児・職員・保護者・その他	ピアノ	伝達ミス (不足)		手甲
椅子	玩具	確認ミス (不足)		手爪
ロッカー	絨毯 (ござ)	災害		腕
配膳台	扉	その他		背中
窓	手洗い場	()		腰
その他 ()		改善策		尻
発生時の状況、対応				陰部
				大腿
				膝
				下腿
				足指
				足裏
				足甲
				足爪
				全身
保護者への対応				

確認印



【表 10】食物アレルギー対応緊急時チェック表（急性症状出現時のチェック表）

	A	B	C
全身の症状	1 ぐったり※ 2 意識もうろう 3 尿や便を漏らす 4 脈を触れにくい、または不規則 5 唇や爪が青白い※		
呼吸器の症状	6 のどや胸が締め付けられる 7 声がかすれる※ 8 犬が吠えるようなかん高い咳※ 9 息がしにくい(呼吸困難)※ 10 持続する強い咳込み 11 ゼーゼーする呼吸	1 繰り返す咳	
消化器の症状	12 持続する強い(がまんできない)おなかの痛み 13 繰り返し吐き続ける	2 中等度のおなかの痛み 3 1～2回のおう吐 4 1～2回の下痢	1 軽いおなかの痛み(がまんできる) 2 吐き気
目・口・鼻・顔面の症状	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 上記の症状が 1つでもあてはまる場合 </div>	5 顔全体の腫れ※ 6 まぶたの腫れ※	3 目のかゆみ、充血 4 口の中の違和感、唇の腫れ 5 くしゃみ、鼻水、鼻づまり
皮膚の症状		7 強いかゆみ 8 全身に広がるじんま疹※ 9 全身が真っ赤	6 軽度のかゆみ 7 数個のじんま疹※ 8 部分的な赤み
		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1つでもあてはまる場合 </div>	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1つでもあてはまる場合 </div>
	<input type="checkbox"/> ①心肺停止なら蘇生開始 <input type="checkbox"/> ②ショック体位(足を15-30cm高くして寝かせる) <input type="checkbox"/> ③エビペン®使用 <input type="checkbox"/> ④救急車要請 <input type="checkbox"/> ⑤保護者に連絡 <input type="checkbox"/> ⑥可能なら内服薬使用	<input type="checkbox"/> ①保健室・事務室へ運ぶ(歩かせない) <input type="checkbox"/> ②緊急時薬使用 <input type="checkbox"/> ③エビペン®準備 <input type="checkbox"/> ④医療機関へ(救急車考慮) <input type="checkbox"/> ⑤症状の変化を観察し、緊急性が高い症状に1つでもあてはまればエビペン®使用 <input type="checkbox"/> ⑥保護者に連絡	<input type="checkbox"/> ①保健室・事務室で経過観察 <input type="checkbox"/> ②緊急時薬使用

- A - 1 血圧低下あるいは意識障害のため歩けない状態
 A - 5 チアノーゼ
 A - 7 喉頭浮腫のため声がかすれる
 A - 8 「ケンケン」あるいは「オットセイの鳴き声」のような咳
 A - 9 呼吸が苦しい、陥没呼吸 肩呼吸など呼吸困難

- B - 5 形相が変わるほどの顔全体が腫れる
 B - 6 目が開かないほどまぶたが腫れる
 B - 8 全身にじんま疹が広がり正常な皮膚がない状態
 C - 7 体の一部ないし数か所にじんま疹が出現

【表 11】インシデント・アクシデントのレベル

レベル	内 容	件 数
Lv 0	事故が起こりそうな環境に前もって気づいた	35
Lv 0-1	間違ったことが患者さんに実施される前に気づいた	34
Lv 1	患者さんに実施あるいは事象が生じたが影響はなかった	143
Lv 2	事故により、患者さんのバイタルサインに変化が生じたり、検査の必要性が生じたが治療は必要なかった	5
Lv 3a	事故により、軽微な治療や処置（消毒、湿布、鎮静剤投与等）が必要となった場合	7
Lv 3b	事故により、新たな治療や処置が必要となった場合	1
Lv 4	事故により、後遺症が一生続く場合	0
Lv 5	事故が原因となって死亡した場合	0

1. 患者側の対策

（1）事前に利用する店の情報を入手しておく

- ・本事例集にも散見されるように、外食には思わぬ危険が潜んでいる場合が多々あります。利用する前に、食物アレルギー対応を行っているレストラン（ホテル）なのかどうかを電話またはインターネットなどで確認しておきましょう。

（2）食事の際の注意点

- ・スタッフ間で食物アレルギーに関する知識には差があります。「アレルゲンが入っていない」と言われても鵜呑みにせず、怪しいものは食べないようにしましょう。
- ・「食物アレルギー対応」と提示していないレストランでは、混入が起きやすいと思った方がよいでしょう。
- ・バイキング形式のレストランやホテルでは、スプーン、トングなどが他の料理と共有され、混入が起きやすいことを理解しておきましょう。
- ・店内でそばやうどんを手打ちしているお店では、室内に小麦粉やそば粉が舞っていることがあるので、小麦やそばにアレルギーがある場合は入店を控えるのが無難かもしれません。
- ・うどんの中には、打ち粉としてそば粉を使用しているものもあります。そばアレルギーがある場合は、茹で湯とともに打ち粉にも注意しましょう。

（3）誤食時の対応

- ・外食に行く前に、必ず内服薬やエピペン[®]、気管支拡張薬（気管支喘息を合併している場合）などを準備しておきましょう。
- ・アナフィラキシーのリスクがある場合は、近くに救急病院があるか確認しておくとう安心です。

2. 食物アレルギー対応と銘打つレストラン側の対策

（1）事前対応

- ・アルバイトスタッフでも対応ができるように、「食物アレルギー患者対応マニュアル」を作成し、各スタッフへの食物アレルギー教育を行っておく必要があります。微量で症状が誘発される患者もいることを肝に銘じておきましょう。
- ・いざというときのアレルギー担当者は複数いることが望ましいです。
- ・アレルゲンの混入が起らないような調理手順を講じましょう。
- ・食物アレルギー用のアレルゲン除去メニューを準備しておきましょう。その際、メニュー表に原材料をわかりやすく記載しておきましょう。
- ・アレルギー症状が誘発されてしまった場合の、スタッフの対応を決めておきましょう。

（2）予約時

- ・自分のお店でアレルギー食の対応が可能であると判断した場合のみ、予約を受けましょう。
- ・除去食メニューの原材料を、FAX などを利用して連絡しておくとなおよいでしょう。
- ・スタッフ全員が食物アレルギーに関する情報やメニューの内容を把握できるように記録に残しておく必要があります（情報共有）。

（3）来店時

- ・当日の食物アレルギー担当者を紹介し、何かあれば担当者に相談してもらうようにしましょう。
- ・配膳前にメニュー（料理）を再確認し、メニューの材料を提示して家族と情報共有しましょう。
- ・メニュー（料理）ごとに原材料を記載したカードをつけるとより分かりやすいです。
- ・混入を避けるために、調理器具や食器は厳格に区別し、他の料理とは別のスペースで調理する必要があります。

1. 出発前の準備

(1) 情報の入手と共有

- ・食物アレルギーのあるお子さんの原因食品と、症状について確認しておきましょう。
- ・食物だけでなく、医薬品やラテックスについてもアレルギーの有無を確認しておくが無難です。
- ・誘発される症状に関して、アナフィラキシーの有無やエピペン[®]の有無、運動との関連性（食物依存性運動誘発アナフィラキシーなど）についても十分情報を得ておきましょう。
- ・主治医からの診断書や指示書を提出してもらい、誤食時の対応などを明確にしておきましょう。
- ・これらの得られた情報は、スタッフ全員で共有しておかねばなりません。但し、個人情報の取り扱いには慎重に行う必要があるため、お子さんの安全のためにスタッフ間で情報共有を行うことを保護者に説明し、同意を得ておきましょう。

(2) 企画（食事の情報はおやつに至るまでスタッフ全員で共有できるシステムにする）

●食事担当者（メニュー作成時の注意点）

- ・参加者の食物アレルギーの情報をもとにメニュー作成します。参加者全員同じメニューであることが望ましいでしょう。
- ・アレルゲンは完全除去の対応とし、間違い防止のためにも原因アレルゲンを少量含有する食品も避けるのが望ましいですが、やむを得ない場合は食物アレルギーのあるお子さん用の代替食（おやつも含めて）を決めてきましょう。
- ・加工食品を使用する際は必ずアレルゲンの食品表示を確認して選びましょう。
- ・そば、ピーナッツ、ナッツ類、キウイフルーツなどは原則使用しない方が無難です。
- ・卵アレルギーは患者数が多いので、卵の不使用メニューも検討しましょう。
- ・保護者にメニューの原材料を渡し、事前にチェックをしてもらう必要があります。
- ・おやつの持ち込みは、友達同士での交換により思わぬ誤食を招く恐れもあるため原則禁止が望ましいです。

●医療班：（救急対応の事前準備【図 13, 図 14】）

以下の点を事前に確認しておきましょう。

- ・緊急連絡先の確認：保護者の電話番号（自宅・携帯電話）、救急病院
- ・緊急時に救急車で搬送する救急病院の確保
- ・救急医薬品の準備：内服抗ヒスタミン薬、ステロイド薬、気管支拡張薬（喘息患者の場合）、エピペン[®]携帯者の確認
- ・救急時対応マニュアルの作成

2. 施設との打ち合わせと事前調査

- ・施設を利用する場合、食事内容を打合せし、必要に応じてメニューを作成しましょう。
- ・万一に備え、調理現場の責任者を確認し、把握しておきましょう。
- ・可能ならば施設の食物アレルギー対応マニュアルを確認させると安心です。
- ・施設内の売店や自販機などもチェックしておきましょう。

3. キャンプ当日

(1) 出発前に

- ・家族に、お子さんの情報（朝の体調、定期内服薬の使用状況など）、緊急時の携帯薬などを確認しておきましょう。
- ・家族には、キャンプの責任者、食事担当者、医療班、キャンプ中の緊急連絡先を伝えておく必要があります。

(2) 救急体制の確認（医療班）

- ・救急病院の電話番号は、医療室の目につきやすい場所に掲示しておく安心です。
- ・家族の連絡先は名札と一緒にしておき、医療室の食物アレルギー患者ノートにも記載しておきましょう。
- ・救急医薬品の保管場所は、一人だけでなく、医療班全体で把握しておきましょう。

(3) 誤食時の対応

- ・【表 10】(P.103掲載)を参考に対応しましょう。特にアナフィラキシーへの対応は迅速に行う必要があります。
- ・保護者へ連絡し、実施した対応を説明し、必要に応じて送迎を依頼しましょう。

(4) アレルギーのお子さんの観察・注意点

- ・名札にアレルギー、緊急連絡先、エピペン[®]携帯の有無を記載しておきましょう。
- ・メニューを記載したカードを配膳盆にのせ、料理の内容を容易に確認できるようにしておきましょう。
- ・食事担当者は調理時、配膳時にメニューカードを欠かさず確認しましょう。
- ・食事中スタッフは、食物アレルギーのお子さんから目を離さないようにする必要がありますが、他の参加者から見て特別扱いにならないように気をつけましょう。
- ・食後は速やかに片づけ、症状の出現有無を少なくとも2時間は観察しましょう。食後、ハイキングなどのレクリエーションがある場合は、運動により症状が誘発される場合もあるので特に注意が必要です。
- ・アレルギーのあるお子さんだけでなく、他の参加者にもアレルギーが残らないようによく手を洗うよう指導しましょう。
- ・食品を処理したゴミ箱や食卓用のぞうきんなどは、参加者の手の届かないところに保管しましょう。

【図 13】内服薬の携帯方法



【図 14】アレルギー緊急カードの例

20 年 月 日現在		生年月日: 年 月 日		私は 食物アレルギー		私は 卵・乳・小麦・そば・落花生	
緊急時(災害時)のおねがい 私はアレルギーを持っています。 私が倒れている場合には、救急車を呼んで、病院へ大至急運んでください。 すぐに読んでください。 ふりがな: 氏名: 血液型: (Rh + -)		年齢: 歳		喘息 アトピー性皮膚炎		えび・かに・キウイフルーツ・りんご	
		性別: 男・女		その他 _____ です。		オレンジ・もも・いか・いくら	
		住所:		症状は 喘息 じんましん		あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉	
		電話番号:		嘔吐 下痢 呼吸困難		豚肉・くるみ・大豆・まつたけ	
保護者氏名:		保護者氏名:		私は、_____で、 アナフィラキシーショック を 起こしたことがあります。		やまいも・ゼラチン・バナナ	
保護者氏名:						にアレルギーを起こします。	
緊急連絡先		かかりつけ医院		家族の集合場所避難先		メモ	
名前	続柄等	連絡先(TEL等)	病院名:	避難先 1	名称:	電話番号:	
			住所:	避難先 2	名称:	電話番号:	
			電話番号:	集合場所	名称:	電話番号:	
			服用薬:				

飛行機内でのアレルギー対応

航空会社によっては、機内食でアレルギー対応食を提供してもらうことができます。ほとんどの場合、事前の申し込みが必要となりますので、詳しくは利用する航空会社のホームページを参照するか、航空会社の窓口にお問い合わせしましょう。

また、エピペン®の機内への持ち込みを希望される場合も、予約時に航空会社に確認する必要があります【図 15】。

【図 15】エピペン携帯のための診断書記載例

エピペン®注射液 英文診断書文例	
<p>本資料は、エピペン®を飛行機内に持ち込む際、患者さんに携帯して頂く医師の診断書の英文例です。</p> <p>英文診断書に定型フォーマットはありませんが、次頁に診断書の英文例を記載しております。</p>	
<p>〈記入例〉</p> <p>To whom this may concern :</p> <p>Mr. / Ms. _____ 患者さんの氏名 _____ carries 処方 本数 EpiPen® Injection (0.15 / 0.3)mg</p> <p>which I have prescribed for the treatment of his / her anaphylactic reaction due to insect stings / foods / drugs / other (_____ その他の場合、原因物質名を記入 _____).</p> <p>I would like him / her to keep this medication on him / her for use as necessary.</p>	<p>Certificate for the Personal Use of Medicines</p> <p>To whom this may concern :</p> <p>Mr. / Ms. _____ carries _____ EpiPen® Injection (0.15 / 0.3)mg</p> <p>which I have prescribed for the treatment of his / her anaphylactic reaction due to insect stings / foods / drugs / other (_____).</p> <p>I would like him / her to keep this medication on him / her for use as necessary.</p> <p>〈Patient Information〉</p> <p>Patient's Name : _____</p> <p>Date of Birth : _____</p> <p>Address : _____</p> <p>〈Contact Information〉</p> <p>Physician's Name : _____</p> <p>Institution / Department : _____</p> <p>_____</p> <p>Address : _____</p> <p>_____</p> <p>TEL / FAX : _____</p> <p>Physician's signature : _____ Date : _____</p>
<p>2018年1月作成 35C038</p>	

マイラン EPD 合同会社より提供

災害対策

起こりうる問題点

食品の入手が困難

誤食が起きやすい

常用薬が不足する

アレルギーの情報が
周囲に伝わりにくい

合併するアレルギー
疾患の悪化

事前に行う主な対策

- ✓ 支援物資はあってもアレルギー対応食品は少ないため、安全に食べられる食品や飲料水を備蓄しておく。
- ✓ 缶詰やレトルト製品など日持ちのする食品や、調理するための水も多めに準備しておく。

- ✓ 必要最小限の除去にしておくことで、震災時に安全に食べられる食品を入手しやすくなる。
- ✓ 食べられる食品と食べてはいけない食品を整理しておく。
- ✓ 誤食時の対応として、緊急時の薬やかかりつけ病院、救急病院の電話番号などをリストアップしておく。

- ✓ 常用している薬の名前と分量を記録しておく。
- ✓ 少なくとも1週間分は準備しておく。
- ✓ アレルギー外来のある病院をリストアップしておく。

- ✓ 一時的にお子さんと離れ離れになることもありうるため食物アレルギーであることを示す名札（アレルギー緊急カード：図13）を用意しておく。
- ✓ カードやサインプレートにアレルゲンや常用薬を明記しておく。

気管支喘息

- ✓ ほこりっぽい環境や粉じんなどで喘息発作が起こりやすくなり、停電のため電動式吸入器が使用できないこともあるため、発作時に使える内服薬を1週間分用意しておく。

アトピー性皮膚炎

- ✓ 環境の悪化や断水により清潔を保てなくなる恐れがあるため、入浴できなくても体を拭けるようなティッシュやコットンなどのスキンケア用品を準備しておく。
- ✓ 衣類や下着などは多めに準備しておく。

【図 14】アレルギー緊急カードの例

20 年 月 日現在		生年月日： 年 月 日		私は 食物アレルギー		私は 卵・乳・小麦・そば・落花生	
緊急時(災害時)のおねがい 私はアレルギーを持っています。 私が倒れている場合には、救急車を呼んで、病院へ大至急運んでください。 すぐに読んでください。 ふりがな 氏名： 血液型： (Rh + -)		年齢： 歳		喘息 アトピー性皮膚炎		えび・かに・キウイフルーツ・りんご	
		性別： 男・女		その他 _____ です。		オレンジ・もも・いか・いくら	
		住所：		症状は 喘息 じんましん		あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉	
		電話番号：		嘔吐 下痢 呼吸困難		豚肉・くるみ・大豆・まつたけ	
保護者氏名：		保護者氏名：		私は、_____で、		やまいも・ゼラチン・バナナ	
保護者氏名：		保護者氏名：		アナフィラキシーショックを		にアレルギーを起こします。	
保護者氏名：		保護者氏名：		起こしたことがあります。			
緊急連絡先		かかりつけ医院		家族の集合場所避難先		メモ	
名	前	続柄等	連絡先(TEL等)	病院名：	避難先 1		
				住所：	名称：		
				電話番号：	電話番号：		
				服用薬：	避難先 2		
					名称：		
					電話番号：		
					集合場所		
					名称：		
					電話番号：		

情報源	<input type="checkbox"/> 災害時の子供のアレルギー疾患対応パンフレット（小児アレルギー学会のホームページからダウンロード可能） <input type="checkbox"/> 災害援助を専門とするNPO団体や患者会の連絡先（電話番号、ホームページのURL、メールアドレスなど） <input type="checkbox"/> アレルギー対応物品が備蓄されている場所とその連絡方法		
日用品	電池、電気製品	衣類や防護品	その他の雑貨
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 小型の携帯ラジオ（警報ベル付き） <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 下着一式 <input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> リュックサック <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ（できるだけ低刺激のもの） <input type="checkbox"/> ポリ袋、ジップロック <input type="checkbox"/> 紙おむつ、ナプキン（子どもの下着代わりや傷の手当てにも） <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 小銭（10円玉：公衆電話用）
食料品や関連物品	食料品		関連物品
	<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> 調味料（携帯できる塩、しょうゆ、味噌） <input type="checkbox"/> パックのごはん <input type="checkbox"/> アレルギー対応アルファ化米（米アレルギーがある場合） <input type="checkbox"/> 米パン、米うどんなどの麺類 <input type="checkbox"/> 缶詰類 <input type="checkbox"/> ふりかけ <input type="checkbox"/> レトルトのおかずやごはんなど <input type="checkbox"/> アレルゲン不使用のお菓子類 <input type="checkbox"/> フリーズドライ製品 <input type="checkbox"/> お菓子（スナック菓子、雑穀のお菓子、ドライフルーツなど）		<input type="checkbox"/> 水を入れたポリタンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ガスボンベ <input type="checkbox"/> 電化製品＊（電気炊飯器、電気鍋、電気ポット、電気コンロ、電子レンジ、オーブントースター、ホットプレート） <input type="checkbox"/> 食器類（紙コップ、紙皿、割りばし） <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> アルミホイル
医療・薬剤 関連物品	<input type="checkbox"/> 誤食時の緊急時薬（抗ヒスタミン薬、経口ステロイド薬、エピペン®など） <input type="checkbox"/> 食物アレルギーであることを周りに伝える緊急カード、サインプレート <input type="checkbox"/> 定期的に使用している薬剤（最低1週間分） <input type="checkbox"/> かかりつけの病院、医院名（連絡先と簡単な地図） <input type="checkbox"/> 病歴などを記録したメモ <input type="checkbox"/> お薬手帳		
	アトピー性皮膚炎がある場合		気管支喘息がある場合
	<input type="checkbox"/> 外用薬（保湿剤、ステロイド軟膏など） <input type="checkbox"/> 常用している内服薬（抗ヒスタミン薬等） <input type="checkbox"/> 普段使用している下着、衣類 <input type="checkbox"/> 布団シーツ・カバー <input type="checkbox"/> 常用しているせっけん <input type="checkbox"/> その他のスキンケア用品（ウェットティッシュやポリバケツ、電気ポットなど）		<input type="checkbox"/> 長期管理薬（吸入ステロイド、内服薬など） <input type="checkbox"/> 発作時緊急薬（メブチン吸入液の他、電気が使えなくなるため、内服薬も用意しておく） <input type="checkbox"/> 加圧式噴霧吸入器、ドライパウダー吸入器、吸入補助具（停電しても使用可能） <input type="checkbox"/> 電動吸入器の付属バッテリーやシガーソケットなどから電源をとれる器具 <input type="checkbox"/> 布団シーツ、カバー

食物アレルギー患者さんのためのアレルゲン不使用食品

(各人の食物アレルギー原因食品が含まれていないことを表示で確認してから購入してください。)

ミルクアレルギー用粉ミルク

- ・ニューMA-1 (森永乳業) 0120-303-633
- ・明治ミルフィーHP (明治) 0120-358-369
- ・エレメンタルフォーミュラ (明治)
0120-358-369
- ・ペプディエット (雪印ビーンスターク)
0120-241-537
- ・ボンラクトi (和光堂)
0120-889-283

アレルギー特定原材料等 28 品目不使用 (表示義務 8 品目・表示推奨 20 品目不使用)

エスビー食品株式会社 0120-120-671

<https://www.sbffoods.co.jp/>

- ・シチューの王子さま 顆粒
- ・スープの王子さま 顆粒
- ・ハヤシの王子さま 顆粒
- ・みんなのとりけるカレー 顆粒
- ・みんなのとりけるカレー ルウ (ペーストタイプ)
- ・カレーの王子さま 1 Kg 顆粒 (業務用)
- ・アレルゲンフリー カレーフレークN (業務用)
- ・アレルゲンフリー ハヤシフレークN (業務用)
- ・アレルゲンフリー シチューフレークN (業務用)
- ・カレーの王子さまレトルト

アルファード食品株式会社 0120-014-852

- ・安心米 白米
- ・安心米 わかめご飯
- ・安心米 ひじきご飯
- ・安心米 山菜おこわ
- ・安心米 白がゆ
- ・安心米 梅がゆ
- ・安心米 しょうがご飯
- ・安心米 舞茸と根菜のおこわ
- ・安心米 五目ご飯
- ・安心米 ドライカレー
- ・安心米 野菜ピラフ
- ・安心米 とうもろこしご飯
- ・安心米おこげ (ぜんざい)
- ・安心米おこげ (カレー味)
- ・安心米おこげ (コンソメ味)
- ・安心米おこげ (梅味)

株式会社永谷園

0120-919-454

<https://www.nagatanien.co.jp/product/detail/125/>

- ・アンパンマンカレー ルウ
- ・それゆけ! アンパンマンまぜこみごはんの素
緑黄色野菜
- * 「さけ」を含む商品と同じラインで製造されています。

7ヶ月頃から 瓶詰

- ・野菜入りチキンライス
- ・4種の根菜と鶏ささみ
- ・角切り野菜ミックス
- ・ミックスフルーツ
- ・こだわりのひとさじ 鯛雑炊
- ・こだわりのひとさじ
野菜たっぷり鶏ささみとトマトソース
- ・こだわりのひとさじ
野菜たっぷり鮭の豆乳ホワイトソース風
- ・こだわりのひとさじ
鶏レバーと緑黄色野菜 (1/2日の鉄分入り)
- ・こだわりのひとさじ 国産ももとりんご

7ヶ月頃から にこにこボックス (カップ容器)

- ・にこにこボックス 鶏かゆとお魚の和風煮
- ・にこにこボックス おさかなセット
- ・にこにこボックス お魚かゆと鶏ささみの洋風煮

9ヶ月頃から にこにこボックス (カップ容器)

- ・にこにこボックス もぐもぐお魚弁当
- ・にこにこボックス 肉じゃが弁当
- ・にこにこボックス レバーと野菜のトマト煮弁当

【表3】アレルゲンの食品表示参照

12ヶ月頃から にこにこボックス (カップ容器)

- ・にこにこボックス まぐろごはん弁当
- ・にこにこボックス 和風御膳
- ・にこにこボックス 鯛めし&まぐろと野菜の洋風煮
- ・にこにこボックス 北海道コーンシチュー弁当
- ・にこにこボックス 鯛めし&肉じゃが弁当
- ・にこにこボックス 筑前煮弁当
- ・にこにこボックス 牛肉のまぜごはん弁当
- ・にこにこボックス ほっくり肉じゃが弁当

9ヶ月頃から すまいるカップ

- ・すまいるカップ
野菜とまぐろの炊き込みごはん
- ・すまいるカップ
野菜たっぷりのチキンライス
- ・すまいるカップ
牛肉のすき焼き風ごはん
- ・すまいるカップ
やわらか鶏と野菜のあんかけ丼
- ・すまいるカップ
北海道コーンのチキンドライア

12ヶ月頃から すまいるカップ

- ・すまいるカップ まぐろと野菜の彩りピラフ
- ・すまいるカップ 牛すき焼き丼
- ・すまいるカップ 牛肉の炊き込みごはん
- ・すまいるカップ とり釜めし風ごはん

1歳4ヶ月頃から すまいるカップ

- ・すまいるカップ
ごろごろ野菜のチキントマトシチュー

9ヶ月頃から レンジでチンするハッピーレシピ

- ・レンジでチンするハッピーレシピ
たっぷり野菜のチキンライス
- ・レンジでチンするハッピーレシピ
まぐろと大根のわかめ入りごはん
- ・レンジでチンするハッピーレシピ 鶏五目ごはん
- ・レンジでチンするハッピーレシピ
たっぷり野菜のチキントマトシチュー（レバー入り）
- ・レンジでチンするハッピーレシピ
鮭とポテトのクリーミィシチュー

12ヶ月頃から レンジでチンするハッピーレシピ

- ・レンジでチンするハッピーレシピ
チキンと野菜のカレーライス
- ・レンジでチンするハッピーレシピ
野菜とまぐろの五目ごはん
- ・レンジでチンするハッピーレシピ
たっぷり野菜のミネストローネ風（レバー、牛肉入り）
- ・レンジでチンするハッピーレシピ
北海道コーンのチキンシチュー
- ・レンジでチンするハッピーレシピ 肉じゃが

7ヶ月頃から おやつ

- ・野菜入りソフトおせんべい
- ・鉄分入りソフトおせんべい

9ヶ月頃から ベビーデザート

- ・ももと白ぶどうのフルーツジュレ
- ・バナナとりんごのフルーツジュレ
- ・にんじんとりんごのフルーツジュレ

12ヶ月頃から ベビーデザート

- ・ももとりんごのフルーツジュレ
- ・いちごとぶどうのフルーツジュレ
- ・にんじんとみかんのフルーツジュレ

12ヶ月頃から

- ・やさいとなかよし
野菜&果物スプレッド にんじんとりんご
- ・やさいとなかよし
野菜&果物スプレッド トマトとりんご

1歳半頃から3歳まで

- ・やさいとなかよし チキンライスの素
- ・やさいとなかよし 牛五目ごはんの素
- ・やさいとなかよし ミートソース
（フォン・ド・ヴォー入り）

アレルギー特定原材料 8 品目不使用
(表示義務 8 品目不使用)

日本ハム 0120-312053

<http://www.nipponham.co.jp/shokutaku/>

みんなの食卓[®] 冷蔵

- ・みんなの食卓[®] 上級ロースハム
- ・みんなの食卓[®] 上級ハーフベーコン
- ・みんなの食卓[®] ロースハム
- ・みんなの食卓[®] ハーフベーコン
- ・みんなの食卓[®] ポークウィニー
- ・みんなの食卓[®] ハンバーグ (2個入)
- ・みんなの食卓[®] ミートボール (5個入)

みんなの食卓[®] 冷凍

- ・みんなの食卓[®] 米粉食パン (3枚入)
- ・みんなの食卓[®] 玄米ブランパン (4個入)
- ・みんなの食卓[®] お米で作った まあるいパン (5個入)
- ・みんなの食卓[®] お米で作った しかくいパン (3枚入x4袋)
- ・みんなの食卓[®] ふっくら米粉パンスライス
- ・みんなの食卓[®] 米粉のパンケーキ (メープル)
- ・みんなの食卓[®] お米で作った まあるいパン (2個入)
- ・みんなの食卓[®] お米で作った しかくいパン (3枚入x2袋)
- ・みんなの食卓[®] 6種の素材の米粉パンスライス

株式会社メロディアンハーモニーファイン
0120-32-8345

<https://www.melodianhf.com>

- ・MogMog Cake (玄米粉のホールケーキ)
- ・MogMog Muffin (バナナ・チョコレート味)

アレルギー特定原材料等 27 品目不使用
(28 品目中「豚肉」が含まれています)

株式会社永谷園 0120-919-454

<http://www.nagatanien.co.jp/product/detail/125/>

- ・アンパンマンミニパックカレーポークあまくち
- ・アンパンマンミニパックハヤシポーク
- ・アンパンマンミニパックミートソースポーク
- ・A-Label (エー・ラベル)
あたためなくてもおいしいカレー甘口5年保存
- ・A-Label (エー・ラベル)
あたためなくてもおいしいカレー中辛5年保存

エスビー食品株式会社 0120-120-671

<http://www.sbfoods.co.jp/>

- ・カレーの王子さまレトルト
- ・カレーのお姫さまレトルト
- ・ハヤシの王子さまレトルト

アレルギー特定原材料等 27 品目不使用
(28 品目中「鮭」が含まれています)
「えび・かに」が混入するおそれがあります

株式会社永谷園 0120-919-454

<http://www.nagatanien.co.jp/product/detail/125/>

- ・A-Label (エー・ラベル) 鮭ふりかけ
- ・A-Label (エー・ラベル) おかかふりかけ
- ・それゆけ! アンパンマンお茶づけ
- ・それゆけ! アンパンマンまぜこみごはんの素
鮭わかめ

アレルギー特定原材料等 26 品目不使用
(28 品目中「バナナ・りんご」が含まれています)

エスビー食品株式会社 0120-120-671

<http://www.sbfoods.co.jp/>

- ・カレーの王子さま ルウタイプ

【表3】アレルギーの食品表示参照

謝 辞

皆様のお蔭で多数の患者様から集められた事例が、整理され「食物アレルギーひやりはつと事例集」を改訂することが出来ました。心から深謝します。

この冊子が食物アレルギーの患者さんやそのご家族の方、さらには、園、学校、レストランなど、食品を扱う施設で働く多くの方に役立つことを期待します。

事例収集に協力して頂いた組織

NPO法人アレルギー支援ネットワーク

藤田医科大学小児科免疫アレルギーリウマチ研究会

安藤仁志	飯海 潔	市川陽子	犬尾千聡	宇理須厚雄	大久保悠里子	大沢 香
大高早希	大脇さよこ	岡本 薫	小倉和郎	各務美智子	金森俊輔	川口博史
川田康介	久保とし子	小澤 徹	児玉 央	小松原亮	近藤 久	近藤康人
榊原三平	鈴木聖子	高松伸枝	田中健一	柘植郁哉	辻 幸余	津田こずえ
鶴田光敏	和田映子	土岐由香里	徳田玲子	中島陽一	中原 務	成瀬徳彦
野村孝泰	畑川恵子	早川洋一	平田典子	堀場史也	増田 進	松浦真路
松山温子	三松高一	宮田隆夫	宮谷真正	森田 豊	薮田憲治	山田一恵
山脇一夫	湯川牧子	森 雄司	水谷公美	川井 学	河野透哉	齋藤彩子
杉本えり那	杉田 晃	西本早希	井上博貴	井上智貴		

作成協力

尾辻健太（沖縄協同病院 小児科）

間崎 恵（管理栄養士）

表紙デザイン

岡本菜穂

監修

宇理須厚雄（うりすクリニック 名誉院長）

編集委員

編集長 近藤康人（藤田医科大学 ばんだね病院 小児科 教授）

委 員 近藤 久（医療法人久愛会近藤小児科医院 院長）

山田一恵（山田医院 院長）

和田映子（医療法人道雄会和田クリニック 院長）

鈴木聖子（すずこどもクリニック 院長）

田中健一（田中小児科医院 副院長）

成瀬徳彦（なるせこどもアレルギークリニック 院長）

Memo

[illegible]