

食物アレルギー ひやりはっと事例集 2021



FOOD ALLERGY

はじめに

今年も、「食物アレルギーひやりはっと事例集」が発刊される運びとなりました。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、消費者庁からの委託業務として毎年改訂されています。

「食物アレルギーひやりはっと事例集」発刊の目的は、食物アレルギー患者さんの保護者・親族、園・学校・病院・レストラン・ホテル職員など患者周囲の人たちが、誤食事故を防ぐためにどのような注意が必要かを学ぶ資料として頂くことです。

平成 27 年に総務省 中部管区行政評価局からの発表では、食物アレルギーに関連する事故は保育所の約 5 割で発生しており、決して稀ではないことが示されています。

最近、保育所で起きた 2 件の小麦アレルギー関連ひやり・はっと事例報告を目にしました。小麦を含む「ぎょうざ」1 個半が載っているトレイを小麦アレルギーの園児に誤配膳され、咳・発疹・嘔吐のアレルギー症状が発症した事例。

納品事業者から製造元への発注ミスによって、小麦・卵・乳を含まない「米粉チキンカツ」ではなく、小麦を含む「チキンカツ（卵・乳なし）」が納品。園での納品時の検収でも気づかれず、これを喫食した小麦アレルギー児に発疹・咳・嘔吐のアレルギー症状が出た事例。

食物アレルギー関連ひやり・はっと事例は、園・学校だけではなく、家庭、病院、レストラン・ホテルなど食を提供するいずれの場面でも発症し得ます。

今日で東日本大震災から 10 年が経ちますが、災害時の避難所での食料配布は、食物アレルギーまでは注意が払われにくく、食物アレルギー関連事故がおきやすい場面といえます。新型コロナウイルス大流行の中、医療機関への受診控えのため、エピペン使用期限切れという報告もあります。

そのような中に調布市の小学校で発生したチーズ入りチヂミによるアナフィラキシーショック死亡例や横浜市の鶏卵含有ちくわによる死亡例、古くは、そばによる学童の死亡例があります。

これらの食物アレルギー事故にも、ハインリッヒが労働災害で見出した「1 件の重要災害の陰には 29 件の軽症事故があり、そのまた陰には 300 件の無傷災害が起きている」という 1:29:300 の法則があてはまると推測されます。人間はもともミスを犯しやすい動物であり、ヒューマンエラーは避けられません。死亡や後遺症を残す重大事故を防ぐためには、日頃から、軽症・無傷事故を収集し、検証、対策立案が大切とされています。

食物アレルギーによる死亡のような重大事故は年間数例報告されています。その背後には、多数のひやりはっと事例が存在していると推測されます。これらのひやりはっと事例を収集し、どのように対応すべきだったか検証し、食物アレルギーマニュアルをブラッシュアップする作業を繰り返すことが重要です。

もちろん、現場では、マニュアルに基づいた研修がなされ、担当者が実践しなければ、ひやりはっと収集と検討作業は生きてきません。「食物アレルギーひやりはっと事例集」が、マニュアル作成や研修会の資料として役立てて頂けることを願っています。

最後に、事例収集のために協力して頂いた NPO 法人アレルギー支援ネットワークの関係各位、ならびに、アンケートに回答して頂きました方々に心から深謝申し上げます。



令和 3 年 3 月 11 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）

②ごくわずかな量で症状を起こすこともあります……………p.14

事例 I - 2 コップに残っていた牛乳で大変なことが…（牛乳）

事例 I - 3 卵を調理した鍋を洗わなかったための混入（鶏卵）

事例 I - 4 ジュースのノズルから牛乳が混入（牛乳）

事例 I - 5 触っただけなら大丈夫？（牛乳）

事例 I - 6 スプーンが一緒だっただけに（魚）

事例 I - 7 同じ袋に入っていた柿の種（ピーナッツ）

事例 I - 8 入院中、風船で遊んだら…（鶏卵）

事例 I - 9 乳糖が大丈夫とは限らない（牛乳）

③体調によって誘発量が若干変わることがあります……………p.17

事例 I - 10 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.18

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.18

事例 II - 1 このパンは大丈夫と思ったら…（鶏卵）

事例 II - 2 原材料が同じ似ている食品だからと…（小麦）

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.19

事例 II - 3 紙袋に残っていた大豆の粉で喘息発作（大豆）

事例 II - 4 小麦ねんどは、小麦だよ！（小麦）

事例 II - 5 触った手で眼をこすってしまい…（鶏卵）

事例 II - 6 肌着の素材にアレルゲンが…（牛乳）

事例 II - 7 卵のついたトングを触って…（鶏卵）

事例 II - 8 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 - 9 衣服に付着した小麦粉で…（小麦）

事例 II - 10 お菓子の食べカスが舞って…（小麦、牛乳）

事例 II - 11 ペンキ塗りでじんま疹（牛乳）

| | |
|---------------------------------------------------------------|------|
| Ⅲ. アレルギー検査結果の解釈 | p.22 |
| 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.22 |
| 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.22 |
| 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.23 |
| 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.23 |
| 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.24 |
| 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.25 |
| ①エピペン [®] 注射に関する事例 | p.25 |
| 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.27 |
| 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.27 |
| 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.27 |
| 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.28 |
| 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.28 |
| 事例Ⅵ-4 「1歳半ごろ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) | |
| Ⅶ. 経口免疫療法 | p.30 |
| ①食べて治す治療を自己判断で行うことは危険です | p.30 |
| 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 | p.30 |
| 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 食べた後のプロレスごっこで大変なことに… (小麦) | |
| 事例Ⅶ-4 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-5 外出する時には、緊急時薬を忘れずに (牛乳) | |
| 事例Ⅶ-6 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) | |
| Ⅷ. 調理法とアレルギー性 | p.33 |
| 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 加熱の程度を変えてみたら… (鶏卵) | |
| 事例Ⅷ-3 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.34 |
| ①石鹼によっておこる食物アレルギーがあります | p.34 |
| 事例Ⅸ-1 お風呂の石鹼で… (牛乳) | |
| 事例Ⅸ-2 肌にやさしい石鹼と思って使っていたらまさかの事態に (小麦) | |
| ★ 事例Ⅸ-3 石鹼を口に入れてアナフィラキシー (牛乳) | |
| 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.35 |
| 事例Ⅸ-4 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-5 お医者さんから処方された整腸剤で… (牛乳) | |
| 事例Ⅸ-6 喘息治療の注射薬にアレルギーが… (牛乳) | |
| 事例Ⅸ-7 鼻に軟膏を塗ったら、全身が真っ赤に… (鶏卵) | |
| 事例Ⅸ-8 目薬をさしたら… (鶏卵) | |
| 事例Ⅸ-9 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.37 |
| 事例Ⅸ-10 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.38

①必ず毎回表示を確認しましょう p.38

- 事例 X-1 ついうっかり原材料表示を見逃して… (鶏卵)
- 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 味付け肉には気をつけて! 牛タンに使用されていたカゼイン (牛乳)
- 事例 X-7 「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-8 見た目がいっしょでも気をつける (鶏卵)
- 事例 X-9 カップラーメンで… (ピーナッツ)
- 事例 X-10 ヤギのヨーグルトでアナフィラキシー… (乳)
- ★ 事例 X-11 ソーセージの中の小麦に気が付かなかった (小麦)

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 保育園でアレルゲンフリーのおやつと言われて食べたところ… (牛乳)
- 事例 X-13 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.42

- 事例 X-14 リニューアル表示がなく、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.42

- 事例 X-15 製造ラインからの混入 (コンタミネーション) が原因で (乳)

⑤レストランや店頭販売に表示義務はありません p.43

- 事例 X-16 名物のアイスクリームは卵入り (鶏卵)
- 事例 X-17 パン屋さんのパンに入っていた脱脂粉乳 (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.43

- 事例 X-18 スーパーマーケット試食コーナーにて (鶏卵、牛乳)
- 事例 X-19 表面に卵を塗った「卵不使用」調理パンって… (鶏卵)
- 事例 X-20 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-21 グルテン入りの「100% 米粉パン」って… (小麦)

事例 X-22 牛肉は、加工されている場合があります (牛乳)

事例 X-23 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-24 成分表示には牛乳とは書いていなかったのに… (牛乳)

シチュエーション別事例

i. 自宅 (祖父母宅) p.47

①よく行き来する祖父母宅の問題点 p.47

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)

②食品購入時 p.48

事例 i-3 クルミとアーモンドは別のもの (クルミ)

事例 i-4 同じメーカーのジュースで… (牛乳)

事例 i-5 自分では開けられないから、持たせていても大丈夫? (小麦)

③情報の共有不足 p.49

○見た目がそっくりな代替食に潜む問題点

事例 i-6 あまり上手に代替食を作りすぎたばかりに… (牛乳)

事例 i-7 まさかおかわりの時に間違えるなんて… (牛乳、小麦)

○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-8 母親の留守中に祖父が… (鶏卵、牛乳)

事例 i-9 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-10 野菜ジュースへの先入観 (牛乳)

★ 事例 i-11 鶏卵と魚卵は違う抗原だけど… (イクラ)

④食品の整理整頓 p.51

○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

事例 i-12 まさか触るとは… (牛乳)

事例 i-13 兄のラムネを自分のと同じお菓子だと思って… (牛乳)

事例 i-14 兄がもらったチョコレートを知らない間に… (ピーナッツ)

事例 i-15 食卓に残されたスプーンにカフェオレが… (牛乳)

事例 i-16 身近にアレルギーを置かないこと! (牛乳)

事例 i-17 兄の食べこぼしに卵が… (鶏卵)

事例 i-18 兄弟で弁当箱の取り違い (鶏卵)

| | |
|--------------------------------------------------------------|------|
| ⑤食事中の配慮不足 | p.53 |
| 事例 i - 19 兄の食事に手をのばしたばかりに… (イクラ) | |
| ⑥ごく微量でも症状が出る子もいます | p.53 |
| 事例 i - 20 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 - 21 クッキーを食べた兄がそばにただけで妹に異変 (小麦、そば) | |
| 事例 i - 22 家族が手をよく洗わずに子どもを抱いたらアレルギー症状が出ました (牛乳) | |
| ★ 事例 i - 23 でんぶんは小麦由来のこともある (小麦) | |
| ⑦食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎があります | p.55 |
| ○初めて与える食品には注意が必要です。 | |
| 事例 i - 24 初めて与えたミルクで… (牛乳) | |
| 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.55 |
| ★ 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.56 |
| 事例 ii - 1 友達の親子パーティに参加したら、子どもがおやつに手を出して… (鶏卵、牛乳、小麦) | |
| 事例 ii - 2 友達の家で提供された食事だったので、 断り切れず少しぐらいなら大丈夫と思って… (牛乳) | |
| 事例 ii - 3 「食べられない」ということを言えなかったために… (鶏卵) | |
| iii. 園・学校・施設 | p.57 |
| ①食物アレルギーに関する知識の不足による事例 | p.57 |
| 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) | |
| ②情報の共有不足による事例 | p.58 |
| ○スタッフ間での情報共有が不十分であった事例 | |
| 事例 iii - 4 間違って渡されたアメとパンケーキ (牛乳、小麦) | |
| 事例 iii - 5 延長保育の時間におやつを食べて (鶏卵) | |

○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- 6 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- 7 先生が「残さないように」と言ったため (キウイフルーツ)
事例 iii- 8 「調味料の小麦」は大丈夫。でも… (小麦)

○給食センターと施設間の情報共有が不足すると

- 事例 iii- 9 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- 10 行事食では給食業者が変わることがある (鶏卵)

③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- 11 お母さんが「オムレツ」を見落としちゃった! (鶏卵)
事例 iii- 12 園とおうちのマヨネーズは違うの? (鶏卵)
事例 iii- 13 食材やよくわからない料理だったのだけど… (ゴマ)
★ 事例 iii- 14 アレルギーがあるって病院には伝えていたのに… (鶏卵)

○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.61

- 事例 iii- 15 栄養教諭が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- 16 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)

○食事中の観察不足・不注意による事例 …………… p.62

- 事例 iii- 17 友達からおやつをもらってしまって… (牛乳)
事例 iii- 18 目印のラップがはがさっていたので… (牛乳)
事例 iii- 19 園でおかわりのシチューを食べて… (牛乳)
事例 iii- 20 目を離した隙に (牛乳)
事例 iii- 21 お弁当箱の取り違い (鶏卵)

○献立表作成のポイント …………… p.64

- 事例 iii- 22 献立表の付箋が外れていたために… (牛乳)

④給食以外の学習活動の事例

○給食やおやつの時間以外でも誤食事故は起こり得ます …………… p.64

- 事例 iii- 23 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- 24 お泊り保育でのアレルギー代替食で (牛乳)
事例 iii- 25 家庭科の調理実習で (鶏卵)

- 事例 iii-26 牛乳パックの工作でじんま疹（牛乳）
- ★ 事例 iii-27 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.66

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.66

- 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 こじゃ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）

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.69

- 事例 iv-9 フライドポテトに小麦粉が…（小麦）
- 事例 iv-10 レトランで、頼んだものは…（牛乳）
- 事例 iv-11 牛乳アレルギー用ミルクのはずなのに…（牛乳）
- 事例 iv-12 卵を切った包丁で、フルーツをカットした？（鶏卵）
- 事例 iv-13 十割蕎麦でも…（小麦）
- 事例 iv-14 ハンバーグソースに…（小麦）
- 事例 iv-15 卵をはがしたオムライス（鶏卵）
- 事例 iv-16 ソーセージに入っていたカゼイン（牛乳）
- 事例 iv-17 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-18 外注ドレッシングは未確認（牛乳）
- 事例 iv-19 ホームページでアレルギー対応だと思って行ってみたら
アナフィラキシー（鶏卵、小麦）
- 事例 iv-20 「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-21 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-22 ウインナーにチーズが…（牛乳）
- 事例 iv-23 そば粉が空中を舞っていた！（そば）

○アレルギーの微量混入による症状 p.74

- 事例 iv-24 牛乳は入っていないはずなのに…（牛乳）

- ★ 事例iv-25 鯛めしのタレ（鶏卵）
- ★ 事例iv-26 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.75

①学習塾……………p.75

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）

②お祭りなど……………p.75

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.76

事例iv-4 寒天なら食べられたけれど…（ゼラチン）

事例iv-5 フレンチトーストの材料は…（鶏卵）

vi. 旅行……………p.77

機内食について……………p.77

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.78


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。

| | |
|-------------------------------|------|
| 各場面に共通する基礎知識 | p.82 |
| 1. 食物アレルギーの定義 | |
| 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有病率 | |
| 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. 症状を誘発するアレルゲン量 | |
| 6. 加工食品中のアレルゲン含有量 | |
| 7. アレルギー検査 | |
| 8. 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 | |
| 9. 治療 | |
| 10. 誤食を防ぐための教育 | |
| 経口免疫療法における注意点 | p.85 |
| 1. 経口免疫療法とは | |
| 2. 治療中に症状が出ることがある | |
| 3. 免疫療法で症状が出た時の対処 | |
| 4. 免疫療法のメリット | |
| 加工食品のアレルゲン表示 | p.86 |
| 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 | |
| 加工食品のアレルゲン表示についての変更 | p.86 |
| 医薬品や医薬部外品、化粧品 | p.88 |
| 自宅（祖父母宅を含む） | p.89 |
| 1. 食品購入時 | |
| 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. 極微量でも症状が誘発される症例での注意点 | |
| 7. 自宅外での誤食を回避するために年齢に応じた教育を行う | |

| | |
|-------------------------------------|-------|
| 友人宅（友人との食事会や親子パーティー） | p.89 |
| 園・学校・託児所 | p.90 |
| 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 | |
| 4. 給食 | |
| 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 | |
| 9. 食物アレルギー教育（食育） | |
| 10. 職員の安全管理体制の確立 | |
| 外食（ホテル・レストラン） | p.99 |
| 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.99 |
| 1. 出発前の準備 | |
| 2. 施設との打ち合わせと事前調査 | |
| 3. キャンプ出発時 | |
| 4. キャンプ中 | |
| 海外旅行 | p.101 |
| 災害対策 | p.103 |
| 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.106 |



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。

② ごくわずかな量で症状を起こすこともあります

事例 I-2 コップに残っていた牛乳で大変なことが…（牛乳）

○年齢・性別：5 歳 女児 ○原因：牛乳 ○症状：じんま疹

【経過】園のおやつ時に、他の子どもが牛乳を入れて飲んだコップを洗ってから、うちの子のためにお茶を入れてくれたのですが、飲んだ後にじんま疹が出ました。手持ちの抗ヒスタミン薬の内服で落ちつきしました。

【解説】コップに牛乳が残っていたためだと思います。園の先生が極少量の牛乳でもトラブルが起きることを十分認識しておらず、洗浄が不十分であったためと考えられます。

【対策】間違えて飲まないようにするために、食物アレルギー児には専用の食器を使う必要があります。

事例 I-3 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-4 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てきました。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-5 触っただけなら大丈夫？（牛乳）

○年齢・性別：3 歳 男児 ○原因：チーズの包装 ○症状：じんま疹、咳、喘鳴、ぐったり

【経過】祖父は孫にチーズのアレルギーがあることは知っていました。自分が食べようとしたチーズの包装を孫がむきたがったので、触るだけなら大丈夫と思いむかせたところ、その触った手を口にもっていきませんでした。

【解説】食物アレルギーにも程度の差があり、重症な場合は触った手を舐めるだけで症状が出る場合があります。

【対策】アレルゲンとなるものを子どもに持たせないようにしましょう。

事例 I-6 スプーンが一緒だっただけに（魚）

○年齢・性別：7 歳 男児 ○原因：魚を煮たときに使ったスプーン ○症状：発赤、かゆみ、じんま疹、下痢、目の充血

【経過】家族が食べていた煮魚のおつゆをすくったスプーンを、軽く水洗いして魚アレルギーの子どもに使わせたら、食事をとった数分後から目のかゆみとじんま疹、その後下痢の症状が出ました。

【解説】原因食材に触れた食器や調理器具でも、洗い方が不十分で残っていると、アレルギー症状を起こすことがあります。

【対策】最初から専用の調理器具や食器を用意しておきましょう。また、できるだけアレルギーの強い子どもにあわせた献立を考え、家族みんなで同じものを食べるようにするのがよいでしょう。

事例 I-7 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、アレルギーが触れているものにも注意しましょう。

事例 I-8 入院中、風船で遊んだら…（鶏卵）

○年齢・性別：4 歳 男児 ○原因：卵豆腐 ○症状：じんま疹、喘鳴、腹痛、嘔吐

【経過】卵アレルギーのある子が肺炎の治療で入院をしていました。二人部屋で仲良しになった同室の子が朝食に出た卵豆腐を食べた後に風船で遊んでおり、その風船を貸してもらい同じように口にくわえて膨らませて遊んでいたところ、1 時間ぐらいしてから、顔面から全身にじんま疹が広がり、腹痛とともに嘔吐し、喘鳴が認められるようになりました。入院中だったので、すぐ医師の診察を受けて抗ヒスタミン薬の内服と、気管支拡張薬の吸入で症状は改善しました。

【解説】口の周りに残っていた卵豆腐が風船を介して、アレルギー児の口に入ったことで、誤食が起きたと考えられます。食物アレルギーのない同室の児まで、アレルギー制限食とするわけにはいきません。入院中であっても、個室でなければ、集団生活をおくっているの、アレルギー児が口にするものには、食物以外にも注意しなければならないことが、この事例でわかります。

【対策】風船の貸し借りだけではなく、コップやスプーン、ジュースのまわしのみでも同様のことが起こります。感染症対策面からも、入院時のオリエンテーションで『おもちゃの貸し借りはしないようにお願いします。』と説明があれば防ぐことができたかもしれません。

事例 I-9 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。

③ 体調によって誘発量が若干変わることがあります

事例 I-10 いつも食べているので大丈夫と思って…（ジャガイモ）

○年齢・性別：2歳 男児 ○原因：ポテトチップス ○症状：顔面の発赤と浮腫

【経過】その日は体調が悪くあまり食欲がありませんでした。じゃがいもアレルギーはありましたが、ポテトチップス5枚程度は食べて症状がなかったので、今回も5枚与えたところ、食べて15分後に顔面の発赤と浮腫が出現しました。

【解説】前回食べられたポテトチップス5枚でアレルギー症状がでたと考えられます。アレルギー症状を誘発する摂取量は患者の体調で変わることがあります。

【対策】この例のように体調が悪い時に加え、下痢、運動、入浴、鎮痛解熱剤、生理なども食物アレルギーによる症状を誘発しやすくする要因です。このような状況でアレルギー食材を食べるときは注意が必要です。

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。

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-3 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-4 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-5 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、アレルゲン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-6 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ると考えられます。

【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-7 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-8 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。

事例Ⅱ-9 衣服に付着した小麦粉で…（小麦）

○年齢・性別：3歳1ヵ月 男児 ○原因：小麦粉 ○症状：湿疹の悪化と慢性的なかゆみ

【経過】自宅で手打ちうどん屋を経営していました。お店で用いた布巾、タオルや衣服を家庭用の洗濯機で洗っていました。家庭内での衣服とお店のものと同時に洗濯機に入れることはありませんでした。祖父母の家に1週間ほど帰省した時、体中の赤みが消え、慢性的なかゆみが一気に改善したことを契機に、小麦粉が原因ではないかと考えました。帰宅後、新しい洗濯機を買い、洗濯物を分けたところ、湿疹の程度が軽くなりました。

【解説】洗濯物から、洗濯機を介して衣服に付着した小麦粉が、湿疹の悪化要因になっていました。この事例のように、食物アレルギーが経皮的に症状を引き起こす場合もあります。また、経皮的な感作によって、食物アレルギーが発症する可能性もあります。

【対策】食品を扱う業務で用いた衣服は、家庭内での衣服とは別の洗濯機で洗うことも検討しましょう。

事例Ⅱ-10 お菓子の食べカスが舞って…（小麦、牛乳）

○年齢・性別：15歳高校生 女子 ○原因：お菓子の食べカス ○症状：声が出ない、皮膚のかゆみ、意識もうろう

【経過】学校の休憩時間にまわりの友人たちは、楽しく談笑してお菓子を食べていました。始業の準備で一斉に机の上の食べカスや制服に落ちていた破片をはたきました。少しほこりを吸いこんだのか気分が悪くなりはじめました。本人はアレルギーがあるのでお菓子を食べてはいませんでした。しばらくしたら呼吸が苦しくなくなり、声も出せなくなりましたが、やっとの思いで気分が悪いと伝えました。先生は自分で保健室へいくよう指示、3階の教室から歩いて保健室のある1階まで降りて行きました。

【解説】アナフィラキシーで声が出せなくなるほどの緊急事態です。階段を一人で降りていて転倒でもしたら、授業中のため誰かに気付かれず大変なことになっていたかもしれません。

【対策】アナフィラキシーで声が出ない、あるいは意識消失のため、周囲の者に状況を伝えることができないおそれがあります。エピペン[®]などの携帯薬を持つべきです。しかし、自分で対応できないこともあります。「-----でアナフィラキシーを起こします。」「エピペン[®]を携帯しています。」「病院へ連れて行ってください。」「保健室に連れて行ってください。」などを記載したサインプレートを携帯してください。

事例Ⅱ-11 ペンキ塗りでじんま疹（牛乳）

○年齢・性別：5歳8か月 男児 ○原因：ペンキのカゼイン ○症状：全身じんま疹

【経過】「ミルクペイント」と書いてあるペンキだったので原料を確認したところカゼインが含まれていました。アレルギーのない他の子とペンキを塗るつもりだったのでカゼインが入っていることは承知で購入しました。アレルギーのある子どもがいない時にペンキを使っていましたが、塗っている途中で当人が帰ってきて、自分もやりたいと言うので少しならいいかと思い、使用させてしまいました。

【解説】アレルギーが皮膚または粘膜から吸収されたことで症状が誘発された事例と思われます。食物アレルギーでは接触や吸入によって全身症状を呈することが少なくありません。本事例の場合、そもそもカゼインが入っているペンキをあえて購入するべきではなかったでしょう。

【対策】たとえ食品でなくても、原因アレルギーを含む製品では同様の事例が起こる恐れがあるので十分気をつけましょう。

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 血液検査の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検索して、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おこる花粉-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。

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ヵ月 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ヵ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ヵ月 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ヵ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と

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 食べた後のプロレスごっこで大変なことに…（小麦）

○年齢・性別：10歳 男児 ○原因：うどん ○症状：アナフィラキシー

【経過】うどんで経口免疫療法を行っていました。今はうどん1週間1回100gの維持療法まできており、これまで何の症状も出ずに油断していました。昨日、うどんを摂取した後、弟とプロレスごっこをしている最中から、じんま疹が全身に出現し、ゼーゼーいって息が苦しくなり、あわてて病院へ連れていきました。

【解説】普段の維持量で症状がなくても、摂取後の運動、入浴や胃腸かぜ、生理、痛み止めの内服などが重なるとアレルギー症状が出てしまうことがあります。

【対策】経口免疫療法のために原因食品を食べた後、1時間は運動や入浴を控えてください。胃腸かぜ、生理中、痛み止めに内服したときは出やすいので、一段階摂取量を減らした方がいいこともありますので主治医に相談しましょう。

事例Ⅶ-4 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-5 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。祖母母宅へ遊びに行き、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。

事例Ⅶ-6 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した。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。

VII. 調理法とアレルギー性

事例Ⅶ-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ギー性は変化します。当然、非加熱の方がアレルギー性が高く、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Ⅶ-2 加熱の程度を変えてみたら…（鶏卵）

○年齢・性別：8歳 女児 ○原因：加熱の不十分な卵 ○症状：口腔違和感、腹痛、全身じんま疹

【経過】卵アレルギーでしたが加熱した鶏卵は問題なく食べられるようになりました。少しずつ慣れさせてみると、自宅で加熱の条件を変えて温泉卵からほとんど生に近い状態にして与えていました。今回、加熱が少なかったようで、食べているときから舌がピリピリし、のどに違和感、腹痛が現れました。2時間後、全身に蚊に刺されたような発赤が出ました。経口ステロイド薬、抗ヒスタミン薬を服用し40分後におさまりました。

【解説】加熱などの調理条件でアレルギー症状の出方は変わります。また本人の体調も症状の出やすさに影響します。

【対策】食べて治す治療（経口免疫療法あるいは経口減感作療法）を行う場合、自宅での原因食品の増量や調理条件を変えることは危険です。進め方については食物アレルギーに精通した医師に相談して行ってください。

事例Ⅶ-3 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、顔面のじんま疹と眼まぶたの腫れ、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。

Ⅸ. 医薬品、医薬部外品、化粧品

① 石鹼によっておこる食物アレルギーがあります

事例Ⅸ-1 お風呂の石鹼で…（牛乳）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：石鹼 ○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鹼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】使用された石鹼は牛乳を含む石鹼でした。

【対策】牛乳を含む石鹼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鹼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 肌にやさしい石鹼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鹼 ○症状：石鹼接触部位の紅斑、運動後のアナフィラキシー

【経過】茶のしずく石鹼（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鹼を使用すると、皮膚や粘膜などから石鹼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、同じ石鹼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、茶のしずく石鹼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「悠香の石鹼」となっています。

【対策】加水分解小麦を含む石鹼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、石鹼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。



事例Ⅸ-3 石鹼を口に入れてアナフィラキシー（牛乳）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：石鹼 ○症状：喘鳴、咳、嘔吐、ぐったり

【経過】牛乳アレルギーがあり、食べるものには気を付けていました。初めて使う石鹼を使用していた時に、顔についた泡を舐めてしまいました。次第にゼイゼイとした呼吸になり、数回の嘔吐があり、ぐったりしたため病院を受診し、アドレナリンの注射を打ち、入院となりました。メーカーに問い合わせると、石鹼素地の原材料の一部に乳製品を含んでいることがわかりました。以降、その製品は、口に入れないよう明記されるようになりました。

【解説】食べ物だけでなく、石鹼や化粧品などの日用品にもアレルギーが含まれていることがあり注意が必要です。

【対策】石鹼など、皮膚や粘膜に触れるものは原材料を確認しましょう。原材料がはっきりしない場合はメーカーへ問い合わせることが大切です。

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-4 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-5 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ま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-6 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、乳糖が賦形されています。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-7 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】医療者はもらろんのこと、患者側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-8 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-9 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-10 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：卵 ○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しないでください。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。

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 ついうっかり原材料表示を見逃して…（鶏卵）

○年齢・性別：3歳 女児 ○原因：きな粉餅 ○症状：痒み、じんま疹

【経過】同居しているお義母さんが、子どもに「きな粉餅」を買ってきてくれました。お義母さんも卵アレルギーのことは知っていたので、つい安心して、原材料表示を見ずに、子どもに食べさせたところ、その直後から顔面に痒みとじんま疹が出現しました。

【解説】いつもなら必ずアレルゲン表示を確認していたのに、お義母さんからもらったので、つい、確認しそびれてしまいました。原材料表示には卵と書いてありました。

【対策】家族や親戚からもらったものの原材料表示を再確認することは、食物アレルギーのあるお子さんをお持ちの方なら、失礼なことではありません。周りの方へも、アレルギーのあることをはっきり伝えましょう。

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30cm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、平成27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7品目と、推奨されている21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」と言っただけで、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：おかし ○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：おかし ○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 味付け肉には気をつけて！牛タンに使用されていたカゼイン（牛乳）

○年齢・性別：7歳 ○原因：牛タン ○症状：まぶたが腫れあがった

【経過】親戚が集まって焼肉パーティーをすることになりました。娘の原因アレルゲンが乳である事は知っていましたが、牛タンにカゼインが含まれているとは思いませんでした。

【解説】事故の後、包装用紙の原材料表示を確認したらカゼインが入っていることが分かりました。

【対策】成型肉や味付け肉には軟化剤や結着剤としてカゼインナトリウムなどが使われていることがあるので表示をよく確認してください。

事例X-7 「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る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、平成27年4月に改訂された表示のルールの間経過措置期間が令和2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べきと考えます。

事例X-8 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-9 カップラーメンで…（ピーナッツ）

○年齢・性別：15歳10か月 男児 ○原因：カップヌードル®（カレー味） ○症状：じんま疹、咳

【経過】カップヌードルのノーマルタイプはピーナッツが使われていないため、カレー味も大丈夫だと本人が思い込んで食べてしまったところ、アレルギー症状が出現した。食品表示はきちんとされていました。

【解説】同じ商品でも、種類が違えば、原材料は大きく変わることがあります。加えて、同じような商品でも、メーカーが異なればアレルギーの含有量が大きく変わります。

【対策】食べる時は毎回、食品表示の確認をしましょう。いとこ・おば・その家族・同居している祖父母にも知っていてもらうことも重要です。

事例X-10 ヤギのヨーグルトでアナフィラキシー…（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-11 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・女兒 ○原因：ソーセージの中の小麦 ○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パンを買いました。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。

② できれば複数の人が表示を確認しましょう

事例X-12 保育園でアレルゲンフリーのおやつと言われて食べたところ…（牛乳）

○年齢・性別：4歳 女兒 ○原因：園でだされたおやつ ○症状：嘔吐

【経過】毎日、園で出されるおやつは、アレルゲンの有無を確認してもらえます。その日は、調理員さんが確認し、アレルゲンは入っていませんとのことだったので、食べたところ、嘔吐してしまいました。

【解説】調理員さんがアレルゲンの表示を見落とし、さらに、担任の先生がお休みで、代理の先生にアレルギーの情報がしっかり伝わっていなかったために、牛乳を含む食材が混入したことが後からわかりました。

【対策】原材料表示の確認は、できることなら2人以上で行うこと。また、担任の先生がいない場合でも、今回のような誤食が起らないように、日頃から、他の先生にも食物アレルギーのことをしっかり理解してもらうことが必要です。

事例X-13 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-14** 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-15** 製造ラインからの混入（コンタミネーション）が原因で（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-16 名物のアイスクリームは卵入り（鶏卵）

○年齢・性別：7歳 女児 ○原因：アイスクリーム ○症状：じんま疹

【経過】表示がはっきりしないものは食べないようにしていたが、雰囲気でご慢でできなくなって名物のアイスクリームを少し食べさせてしまいました。卵の混入は少なかったのか、幸い軽い症状のみで大事には至りませんでした。もし強い症状が出ていたらせっかくの楽しい旅行が台無しになるところだったと反省しています。

【解説】店頭販売の場合、アレルギーの表示義務はありません。

【対策】気の緩みが大きな事故につながることはあります。旅先では医療機関もすぐに見つからないこともあります。家族全員協力して表示のされていないものは食べさせないようにしましょう。

事例X-17 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。

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-18 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。

事例X-19 表面に卵を塗った「卵不使用」調理パンって…（鶏卵）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：調理パン ○症状：じんま疹

【経過】 卵不使用と記載されていた調理パンをスーパーで購入し食べたところ、全身じんま疹が出ました。

【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。アレルギーの食品表示義務は包装加工食品に適用されるが、お惣菜などの店頭販売食品には表示義務はありません。

【対策】 店頭で販売される食品には表示義務がないので注意が必要です。

事例X-20 手作り食品には表示義務がないので…（クルミ）

○年齢・性別：3歳女児 ○原因：五平餅 ○症状：持続する咳

【経過】 おやつに、お土産にもらった五平餅を食べたところ、咳が止まらなくなったので、病院に受診しました。

【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。

【対策】 手作りの食品には原材料の表示がない場合が多いため、注意が必要であり、問い合わせ先が明記されている時には、電話で内容を確認しましょう。

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-21 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があることを知知しましょう。

事例X-22 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。宿の炊くさんに確認したら「加工肉」であり乳成分が入っていると言われました。

【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、アレルゲン表示を確認する必要があります。

事例X-23 添加物中のアレルゲン、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か月 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-24 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7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 |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| カレーのルウ 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。

② 食品購入時

事例 i -3 クルミとアーモンドは別のもの（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 -4 同じメーカーのジュースで…（牛乳）

○年齢・性別：4歳 女児 ○原因：ジュース（ヨーグルト飲料）

【経過】祖父母宅にて、いとこの小学生のお兄ちゃんと一緒に遊んでいる最中に、冷蔵庫からジュースを出して一緒に飲んで症状が出てしまいました。いつもと同じメーカーのジュースでしたが、りんごジュースではなくヨーグルト飲料でした。

【解説】以前飲んだことのあるパッケージのジュースだったため、大丈夫と思ったとのことでした。

【対策】似たようなパッケージやシリーズでも、原材料品目が異なる加工品が販売されています。同じものでも改良で材料変更されていることもありえます。購入時に気をつけることは当然ですが、小さいお子さんでしたら必ず「大人に確認してから飲食すること」を教える必要があります。また、よく行く祖父母宅であれば自宅同様に原因アレルゲンは置かないようにしてもらいましょう。

事例 i -5 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：ミレービスケット ○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ミレー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。

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-6 あまり上手に代替食を作りすぎたばかりに…（牛乳）

○年齢・性別：6歳 女児 ○原因：牛乳入りアイスクャンディー ○症状：全身のかゆみ、じんま疹

【経過】友達とおやつと一緒に食べるときに備えて、見た目がそっくり同じものを牛乳除去して作って準備していましたが、しかし、母親が席をはずした時に、友達の母親が区別つかなくて与えてしまいました。食べて15分ぐらいした時に全身のかゆみとじんま疹が出て間違えて与えたことに気づきました。すぐに手持ちの薬を飲ませて症状はおさまりました。

【解説】友達には牛乳入りの市販のアイスクャンディー、患児には母親の手作りの牛乳除去のアイスクャンディーを準備しておいたのですが、見た目がほとんど変わらないために、友達のお母さんが患児に牛乳入りのアイスクャンディーを与えてしまいました。

【対策】除去食を行っている場合も、できるだけ同じようにみえるものを与える工夫は大切と考えます。しかし、そのことをみんなで理解していないとこのような誤食につながります。食器を色違いにしたりして区別する工夫が必要です。

事例 i-7 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。

③ 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-8 母親の留守中に祖父が…（鶏卵、牛乳）

○年齢・性別：1歳 女児 ○原因：卵と牛乳入りのビスケット ○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-9 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ゲン食品を置かないことも大切です。

★事例 i-10 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（牛乳）
○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ゲン表示を確認せず、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ゲンの確認を行うことが大切です。

★事例 i-11 鶏卵と魚卵は違う抗原だけれど・・・（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 値が高値でしたが、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、事前に摂取してはさせないで欲しい食品を知らせておく必要があります

④ 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

事例 i-12 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ギー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-13 兄のラムネを自分のと同じお菓子だと思って…（牛乳）

○年齢・性別：2歳 男児 ○原因：ミルクカルシウム入りのラムネ ○症状：顔面の発赤、咳

【経過】今までに一部のラムネは食べていたので、本人は「ラムネは食べられる」と思っていたようで、兄が食べているミルクカルシウム入りのラムネを見つけて食べてしまい、顔面の発赤と咳が出現しました。かかりつけの小児科に受診し、吸入と内服を行い症状は改善しました。

【解説】兄の食べているラムネを、自分の食べているものと区別できずに食べて、症状が出てしまいました。

【対策】アレルギーとなるものは家に置かない、または手の届かない場所に置くなど、家族の協力も大切です。咳は、重篤なアレルギー症状のサインなので、病院を受診して適切な対応をしてもらう必要があります。

事例 i-14 兄がもらったチョコレートを知らない間に…（ピーナッツ）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：ピーナッツクリーム入りのチョコレート ○症状：顔と体にじんま疹

【経過】兄の学校のクリスマス会で配られたチョコレートを知らないうちに食べてしまい、顔と体にじんま疹が出ました。ラベルを調べたらピーナッツクリームが入ったチョコレートでした。

【解説】見た目だけではピーナッツが含まれているかわからないチョコレートを食べて症状が出てしまいました。

【対策】アレルギーの子どもがいる場合、兄弟がもらって帰ってきた食品は、すばやくアレルギー児の見えない場所に片づけることが必要です。

事例 i-15 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-16 身近にアレルゲンは置かないこと！（牛乳）

○年齢・性別：1 歳 女児 ○原因：牛乳を浴びた ○症状：アナフィラキシー

【経過】兄の飲み残しの牛乳を取り上げたところ、患児がとびかかったため牛乳を頭から浴びてしまいました。過去に微量でアナフィラキシーをおこした既往があるため、誤食時の緊急時薬を飲ませ、直ちに病院を受診しました。病院を受診した時点で、アナフィラキシー症状が出現しましたが、迅速に処置がおこなわれ大事にいたることはありませんでした。

【解説】低年齢の場合、予期せぬ行動をおこすことがあります。身近に、アレルギーの原因となるものを置かないように努めるしかありません。兄弟が飲んだり、食べたりする場合は、場所をきめて残したものはすみやかに片づけましょう。この事例では、アナフィラキシーの既往があることから、自宅で緊急時薬を内服して病院を受診したことが、大きな事故にならずに済んだ要因となっています。

事例 i-17 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 ヶ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】過敏症状の強いお子さんでは、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-18 兄弟で弁当箱の取り違い（鶏卵）

○年齢・性別：3才10カ月 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、二人ともアレルゲン除去の食材を使用するようにしましょう。

⑤ 食事中の配慮不足

事例 i-19 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。

⑥ ごく微量でも症状が出る子もいます

事例 i-20 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、アレルゲンを浴びることがあります。

【対策】アレルゲン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 -21 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、家庭内にアレルゲン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 -22 家族が手をよく洗わずに子どもを抱いたらアレルギー症状が出ました（牛乳）

○年齢・性別：7 ヶ月 女児 ○原因：牛乳を飲んだあとの唾液か、手に残った牛乳 ○症状：発赤、じんま疹

【経過】父親が牛乳を飲み、そのままうがい手洗いをせずに子どもを抱いたところ、父親の手が触れた首の後ろにじんま疹が出ました。

【解説】食物アレルギーが重症な場合、触れただけでもアレルギー症状が出てくることを知っておく必要があります。

【対策】原因食品を食べたあとは、うがい手洗いをしてから、子どもに接するようにしましょう。

★事例 i -23 でんぷんは小麦由来のこともある（小麦）

○年齢・性別：3 歳 2 ヶ月 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。

⑦ 食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎があります
初めて与える食品には注意が必要です

事例 i -24 はじめて与えたミルクで…（牛乳）

○年齢・性別：3 ヶ月 乳児 ○原因：粉ミルク ○症状：全身のじんま疹

【経過】アトピー性皮膚炎があり母乳栄養で育てていました。母が風邪薬を服用する間、母乳中止の指示が出たため、初めて粉ミルクを飲ませました。翌日からアトピー性皮膚炎の湿疹が悪化してきました。

【解説】乳児期のアトピー性皮膚炎には食物アレルギー（卵・乳・小麦・大豆など）が関与する場合があります、今回は初めて飲ませた粉ミルクでアレルギー症状が出現しました。

【対策】アトピー性皮膚炎の乳児では、食物アレルギーが関与する場合があるので、初めて粉ミルクを与えるときには注意が必要です。

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必要があります。

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 友達の家で提供された食事だったので、断り切れず少しぐらいなら大丈夫と思って…（牛乳）

○年齢・性別：13歳 女児 ○原因：スティックチーズ ○症状：アナフィラキシー

【経過】友達のうちで、スティックチーズがおやつに出されました。食べてはいけないことはわかっていたのですが、少しならいいと思い、食べてしまいました。食べた直後から唇が腫れ、息苦しくなり、喘息発作が出ました。自宅で安静にしていたら、2時間ぐらいで症状は治まりました。

【解説】年長児の場合、遠慮もあり、友達の家で出されたものを食べられないとは言えず、つい食べてしまうということがあります。

【対策】子どもが自分では言いにくいこともあるので、あらかじめ親が先方に連絡をしておく方が良いでしょう。食べてしまった時、すぐに対応できるように、緊急時薬を携帯することも忘れないようにしましょう。

事例 ii-3 「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：卵を使用したケーキ ○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たのですが、「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。

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があります。

【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】そこ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。

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-4 間違って渡されたアメとパンケーキ（牛乳、小麦）

○年齢・性別：5歳 女児 ○原因：フルーツキャンディー・卵と牛乳を除去したパンケーキ（小麦） ○症状：全身のじんま疹、喘鳴

【経過】食物アレルギーについて担任の先生には話してあったのですが、担任の不在中に、牛乳入りのフルーツキャンディーや、小麦で作られた卵と牛乳を除去したパンケーキが配られたりしたことがありました。キャンディーの場合は軽いじんま疹で、すぐ主治医と電話で相談をして、抗ヒスタミン薬内服のみで落ち着きましたが、パンケーキの場合はじんま疹に加えて喘鳴まで出現し、救急車で病院へ搬送され入院となりました。

【解説】担任の先生以外の保育園スタッフが、この児の原因食物をきちんと把握していなかったため生じました。

【対策】スタッフ全員が、患者の情報を共有することが大切です。できれば数ヶ月に一度スタッフ（園長・担任・給食責任者）と養育者で情報交換をする機会があると良いです。主治医から食物除去の指示書を記載してもらい、症状が出た時の対処方法を文書で園に伝えることも重要です。

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。担任でない先生は児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。

② 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-6 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-7 先生が「残さないように」と言ったため（キウイフルーツ）

○年齢・性別：10歳 男児 ○原因：給食にでたキウイフルーツ ○症状：全身じんま疹、咳、喘鳴

【経過】本人はキウイフルーツを食べて、喘鳴が出たことがあるため、医師からも食べないように指示されていました。しかし、先生から給食に出されたものは残さないようにと言われたため、無理に食べたところ、全身じんま疹と咳、喘鳴が出現しました。学校から救急外来へ搬送され、抗ヒスタミン薬の内服、気管支拡張剤の吸入、ステロイドの点滴注射などをして落ち着きました。

【解説】保護者からの食物除去依頼書の提出も医師からの指示書もなく、学校からの聞き取りもなかったことにより、事故が起きました。

【対策】専門医による正しい食物アレルギーの診断が下った場合は、医師の指示書とともに、給食対応の依頼書を提出するのが、良いでしょう。学校では、担任、養護教員、栄養士との話合いの場をつくってもらうようにしてください。医師からの園・学校生活管理指導表（食物アレルギー）も有用です。

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：結着材料に含まれていた小麦 ○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。

② 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-9 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をお願いしておきましょう。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-10 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。

③ 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方で行った方がよい

事例 iii-11 母親が「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：学校給食のオムレツ ○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-12 園や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-13 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-14 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・性別：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】誤食を誘発する原因になるので、卵入りのパンを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。

③ 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-15 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】幼児が通う学校は、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、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-16 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ヵ月 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】アレルギー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。

③ 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-17 友達からおやつをもらってしまって…（牛乳）

○年齢・性別：3歳 男児 ○原因：牛乳入りのアメ ○症状：じんま疹

【経過】園が主催のサマーキャンプの帰りのバスの中で、おやつタイムとなり、たまたま隣の席の友達が、持参していたおやつ（牛乳入りのアメ）を牛乳アレルギーの友達にあげてしまい、食べた子の体にじんま疹が出現しました。

【解説】食物アレルギーを理解できない年齢では起こりやすい事故です。

【対策】おやつタイムの間も、園児から目をはなさないようにしましょう。

事例 iii-18 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のだけの目印は避けましょう。

事例Ⅲ-19 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：おかわりのシチュー ○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た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-20 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-21 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えられて食べてしまいました。同じアレルゲン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を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。

③ 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-22 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（脱脂粉乳） ○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ってもかかわらず、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。

④ 給食以外の学習活動の事例： 給食やおやつの時間以外でも誤食事故は起こり得ます

事例 iii-23 シャッキリが止まらなかったので友達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-24 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：お泊まり保育中のレストランでの代替食 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-25 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に、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-26 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-27 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た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なかったので、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があります。

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、エピ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。

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-9 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でなければ食べないことです。

事例iv-10 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』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-11 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-12 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ゴを食べた直後から、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、エピペン[®]を処方してもらい、所持すべきです。

事例iv-13 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-14 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、食べ終わった後から、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-15 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-16 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】アレルゲン表示をする側も、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、アレルゲン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-17 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（アレルゲン表示は乳のみ）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ゲン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-18 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-19 ホームページでアレルギー対応だと思って行ってみたらアナフィラキシー（鶏卵、小麦）

○年齢・性別：4歳 女児 ○原因：肉団子（鶏卵、小麦入り）
○症状：喘鳴（ゼイゼイ）、息がしにくい、ぐったりする、顔面蒼白

【経過】 ホームページにアレルギー対応と掲載している飲食店であったので大丈夫だろうと思い行ってみました。しかし、特定原材料（小麦、卵、エビなど）の表記がメニューから抜け落ちていました。案の定、食事をしてすぐに、喘鳴と呼吸が苦しくなり、ぐったりして、顔色も蒼白となって救急車で病院に搬送されました。

【解説】 アレルギー対応とうたっているにもかかわらず、実際はその対応ができていないために起きてしまった事故である。

【対策】 店舗スタッフがアレルギー対応について理解することが求められる。

事例iv-20 「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ピザパンを購入しました。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-21 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-22 ウィンナーにチーズが…（牛乳）

○年齢・性別：5歳 男児 ○原因：チーズ入りウィンナー ○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。食事に出たウィンナーを食べたところ、30分ぐらいして口の中がぴりぴ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ィ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ィ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-23 そば粉が空中を舞っていた！（そば）

○年齢・性別：6歳 男児 ○症状：咳 喘鳴 ○原因：空気中のそば粉

【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わ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。

② 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-24 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-25 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-26 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。

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、ぼーっ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「ぼーっ」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、スナック菓子、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、水も一緒にボリタンクなどに保存しておくといよりよいでしょう。

(その他、p102)「アレルギー患者がいる家族が準備すると便利な物品や情報」もご参照ください)

| 商品名 | メーカー (株式会社) | 規格 | 1 個あたり 重量目安 | 含有量レベル | | |
|------------------------------------|----------------|-------------------|----------------|--------|----|----|
| | | | | 鶏卵 | 牛乳 | 小麦 |
| ☆☆ アヲハタ 55ジャム オレンジマレード | アヲハタ | 1 瓶 | 150g/ 瓶 | 0 | 0 | 0 |
| ● シャウエッセン | 日本ハム | 127g/ 袋 | 21g/ 本 | 0 | 0 | 0 |
| ● 角煮トンボロー 柔らか三段煮込 | 日本ハム | 125g (5 個) / 袋 | 25g/ 個 | 0 | 0 | 0 |
| ● 無塩せき 森の薫り ロース | 日本ハム | 5 枚 / パック | 12g/ 枚 | 0 | 0 | 0 |
| ● 無塩せき 森の薫り あらびきウインナー | 日本ハム | 85g/ 袋 | 14g/ 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 | 8g/ 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 | 5g/ 枚 | 0 | 0 | 0 |
| ● アンティエ レモン&バセリ | 日本ハム | 140g (4 本× 2) / 袋 | 18g/ 本 | 0 | 0 | 0 |
| ● 皮なしウイニー Winny | 日本ハム | 10 本 / 袋 | 8g/ 本 | 0 | 0 | 0 |
| ● さばみそ煮 | 宝幸 | 1 缶 | 190g/ 缶 | 0 | 0 | 0 |
| ● さば水煮 | 宝幸 | 1 缶 | 190g/ 缶 | 0 | 0 | 0 |
| ● peaches 白桃 | 宝幸 | 1 缶 | 250g/ 缶 | 0 | 0 | 0 |
| ★ やわらか若鳥から揚げ | 味の素 | 12 個 | 27.2g/ 個 | 0 | 0 | 0 |
| 離乳食 | | | | | | |
| ● おやさいりんぐ ほうれん草&かぼちゃ (9 ヶ月頃から) | キュービー | 3 袋 / 袋 | 4g/ 袋 | 0 | 0 | 0 |
| ● ももとりんごのフルーツジュレ (12 ヶ月頃から) | キュービー | 1 カップ | 70g/ カップ | 0 | 0 | 0 |
| ● ハッピーレシビ ささみと野菜のリゾット (7 ヶ月頃から) | キュービー | 1 袋 | 80g/ 袋 | 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 | 205g/ 本 | 0 | 0 | 0 |
| ☆☆ セブンアイ丸大豆醤油 | 正田醤油 | 100ml | | | | 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（2020 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。 | | 喘息 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 住所 連絡先(TEL) | | 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)

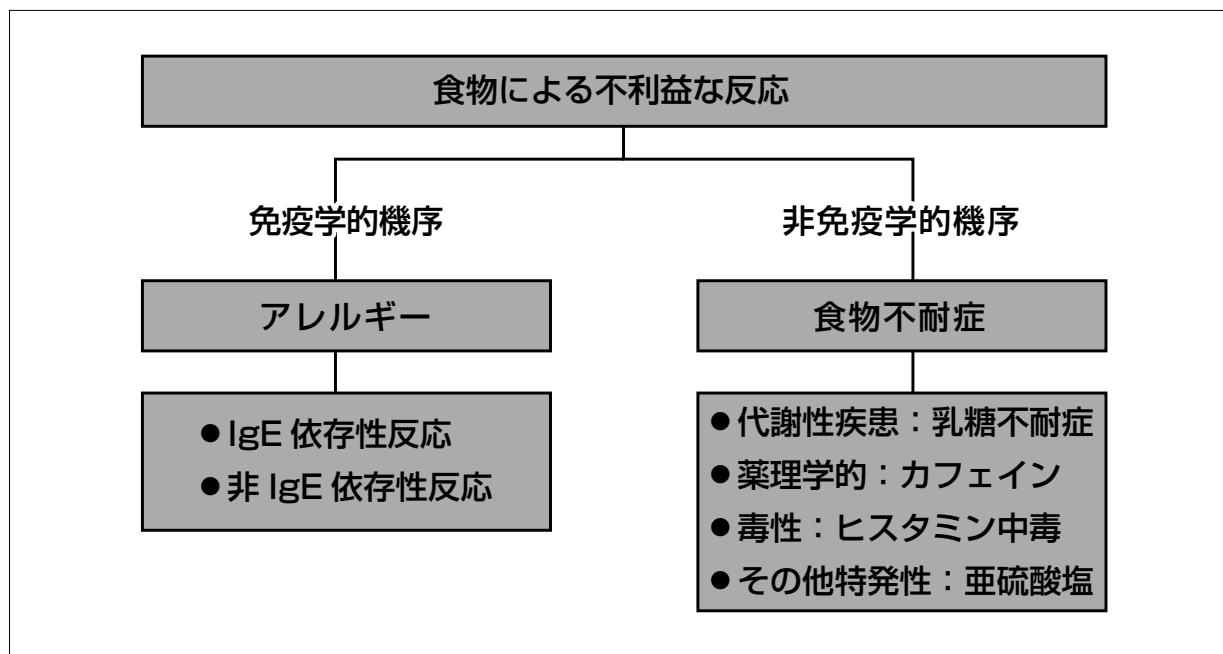
各場面に共通する基礎知識

1. 食物アレルギーの定義

食物アレルギー診療ガイドライン 2016において、食物アレルギーとは「食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的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」と定義される。免疫学的機序にはIgE依存性反応と非IgE依存性反応がある。免疫学的機序によらないものを「食物不耐症」と総称する(図1)。食物アレルギーは食物によって惹起されるアレルギーであり、体内への侵入経路は、経口摂取だけではなく、経皮、吸入、注射など、いずれの経路でもよい。

【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 2016)



2. 学校での食物アレルギー・アナフィラキシーの頻度

食物アレルギーやアナフィラキシーの児童・生徒は、平成16年から平成25年の9年間で明らかに増加している(表1)。250人に1人くらいエピペン®を携帯している患者が在籍していることになる。どの学校でもアナフィラキシー対策やエピペン®注射ができるように実技研修をすることが必要な時代となったことを示す。

【表1】「学校生活における健康管理に関する調査」文科省中間報告平成26年12月16日

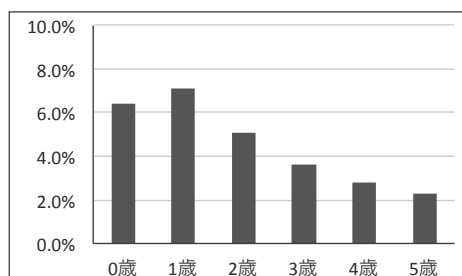
| 平成25年8月現在 | | | |
|------------|---------------|--------------|--------------|
| | 食物アレルギー | アナフィラキシー(※) | エピペン®保持者(※※) |
| 小学校 | 210,461(4.5%) | 28,280(0.6%) | 16,718(0.4%) |
| 中学校・中等教育学校 | 114,404(4.8%) | 10,254(0.4%) | 5,092(0.2%) |
| 高等学校 | 67,519(4.0%) | 4,245(0.3%) | 1,112(0.1%) |
| 合計 | 453,962(4.5%) | 49,855(0.5%) | 27,312(0.3%) |

| 平成16年 | | |
|------------|---------------|---------------|
| | 食物アレルギー | アナフィラキシー |
| 小学校 | 194,445(2.8%) | 10,718(0.15%) |
| 中学校・中等教育学校 | 88,100(2.6%) | 5,023(0.15%) |
| 高等学校 | 46,878(1.9%) | 2,582(0.11%) |
| 合計 | 329,423(2.6%) | 18,323(0.14%) |

3. 保育所における食物アレルギー有病率

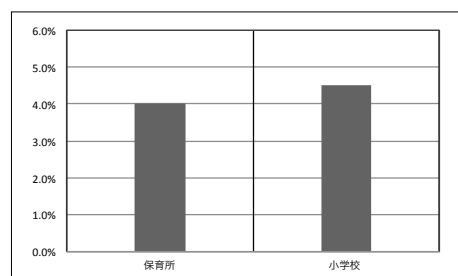
保育所にも食物アレルギーの乳幼児は一定数存在し（図2）、実際食物アレルギー患児に対する誤食事故も、30%の保育施設が経験していると報告している。保育所では食事や菓子も提供されるため、食物アレルギー対応は避けては通れない課題である。

【図2】 保育所における食物アレルギー有病率



| | | | |
|----|------|----|------|
| 0歳 | 6.4% | 3歳 | 3.6% |
| 1歳 | 7.1% | 4歳 | 2.8% |
| 2歳 | 5.1% | 5歳 | 2.3% |

（引用：保育所におけるアレルギー対応ガイドライン）



| | | | |
|-----|------|-----|------|
| 保育所 | 4.0% | 中学校 | 4.8% |
| 小学校 | 4.5% | 高校 | 4.0% |

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

- 1, 自宅 140 (42%)
- 2, 保育園・幼稚園 72 (21%)
- 3, レストラン 31 (9%)
- 4, 祖父母 18 (5%)
- 5, 友達の家 11 (3%)
- 6, 店頭販売 8 (2%)
- 7, 小学校 7 (2%)
- 8, ホテル 3 (1%)
- 9, スーパーでの試食 2 (1%)
- 10, キャンプ 2 (1%)

食物アレルギー事故は、子どもに対して食事を提供する場面で発生しやすい。

5. 症状を誘発するアレルゲン量

誘発するアレルゲン量には、個人差があり、中には、ほんのわずかな量でも症状を起こす例もある。

また同一患者においても誘発量は体調によって変わるので注意が必要である。

運動、下痢、入浴、生理などによって発症しやすくなるので要注意である。

6. 加工食品中のアレルゲン含有量

同じ種類の加工食品（例えば、パンに含まれる鶏卵タンパク質）でも、アレルゲン含有量は 100 倍以上の差がある。

また販売地域やリニューアルによってアレルゲン含有量が変化する。

7. アレルギー検査

血液検査

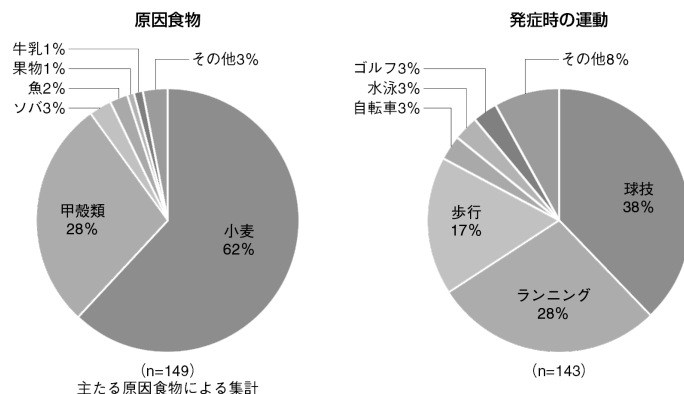
特異的 IgE 値はアレルギー症状が出現する確率を示すのみ。よって、IgE 検査が陽性の食品も必ずしも除去する必要はない。IgE 値が低い食品を安全と考えることも誤り。ただし、この出やすさ（確率）は食品によっても異なるので、自己判断するのではなく医師の指示に従う。

食物経口負荷試験、その他

食物アレルギーを同定する方法の中で最も信頼がおける検査は経口負荷試験である。しかし、経口負荷試験にはアナフィラキシーのような強い反応が起きることがあるので、必ず医師の監視のもとで行うこと。病院で行う原因アレルゲンを同定するための検査には、上記以外に皮膚プリック試験や好塩基球ヒスタミン遊離試験がある。

8. 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

食物アレルギーは通常低年齢に発症し加齢に従って自然に治っていく。しかし、一部の食物アレルギーは、学童期以降に発症するものがあり、このタイプの代表例として花粉と果物や野菜との交差反応性でおこる口腔アレルギー症候群（花粉食物アレルギー症候群）がある。もう 1 つは、原因食品を食べただけでは何ともなく、または、運動だけでも何ともないのに、原因食品の摂取後に運動が組み合わさると起こる食物依存性運動誘発アナフィラキシーがある。原因食品の多くは小麦や甲殻類である（図3）。食べただけでは起きないために気付かれにくいので注意が必要である。



【図3】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 2016)

9. 治療

- 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食が基本となる。
- 母乳には母親由来の食物抗原が微量ながら存在する。この食物抗原によって食物アレルギーが稀ではあるが引き起こされることがある。このような場合、乳児だけではなく、母親もその原因食品を除去することになる。しかし、その除去は、比較的短期間で解除できる。いずれにしろ、自己判断で除去をどんどん進めるのではなく専門医に相談する必要がある。
- 牛乳アレルギーで粉ミルクを使用する場合は、アレルギー用ミルクを使用する（表2）。購入の際は間違えないように注意する。適切な時期に離乳食を開始することが重要である。
- 食べられるようになる時期には個人差がある。また食品によっても治りやすさに差がある。主治医に相談して、適切な時期に血液検査や必要ならば経口負荷試験を計画してもらう。
- 食べて治す治療（経口免疫療法あるいは経口減感作療法）は、まだ一般的な治療ではなく、研究段階である。必ず専門医のもとで行うこと。自宅で勝手に行うことは危険であり、専門医に相談する必要がある。

【表2】牛乳アレルゲン除去調製粉乳（引用：食物アレルギーハンドブック 2018）

| | | 加水分解乳 | | | | アミノ酸乳 | 大豆乳 |
|-----------------------------|---------|-------------------|-----------------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------|
| | | 明治ミルフィーHP (明治) | MA-mi (森永乳業) | ビーンスターク ペプディエット (雪印ビーンスターク) | ニューMA-1 (森永乳業) | 明治 エリメンタルフォーミュラ (明治) | ボンラクト (アサヒグループ食品) |
| 最大分子量 | | 3,500以下 | 2,000以下 | 1,500以下 | 1,000以下 | — | — |
| 乳タンパク | カゼイン分解物 | — | + | + | + | — | — |
| | 乳清分解物 | + | + | — | — | — | — |
| その他の主な組成 | 乳糖 | — | + | — | — | — | — |
| | 大豆成分 | — | — | 大豆レシチン | — | — | + |
| | ビタミンK | + | + | + | + | + | + |
| | 銅・亜鉛 | + | + | + | + | + | + |
| | ビオチン | + | + | + | + | + | + |
| | カルニチン | + | + | ± (添加はないが微量含む) | + | + | + |
| | セレン | — | — | — | — | — | + |
| カルシウム (mg) 調整100mLあたり | | 54 (14.5%調乳) | 56 (14%調乳) | 56 (15%調乳) | 60 (15%調乳) | 65 (17%調乳) | 53 (14%調乳) |

10. 誤食を防ぐための教育

- 年齢が大きくなったら自己管理能力を身につけさせる。
- 原因アレルゲンを含む食品の回避のための教育をおこなう。
- アレルゲン食品表示の見方の指導をおこなう。
- 原因アレルゲン食品が提供された時の回避の方法や断り方を指導・確認する。
- アレルギー反応の出現時の対応の仕方を指導・確認する。

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）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増加させることを目的に行う治療である。
- ・研究段階の治療であり、まだ健康保険の適応はない。経口免疫療法に詳しい医師の指導のもとに行う。
- ・増量期のあとに維持療法（同じ量を数日の間隔で何年も食べ続ける）が必要である。途中で中断すると、獲得した耐性が低下することが多い。
- ・年長児であれば、家族だけではなく本人の了解も得てから開始すること。

2. 治療中に症状が出ることがある

- ・じんま疹、腹痛、鼻汁、アトピー性皮膚炎悪化といったアレルギー症状や、まれにアナフィラキシーのような重篤な過敏症状が引き起こされることがある。
- ・増量期は免疫療法で用いている食品と同じグループの食品（例えば、鶏卵で免疫療法中の場合は鶏卵製品）は食べない。なぜなら、免疫療法で食べている食品と重なり、摂取量が増え、アレルギー症状が引き起こされる恐れがある。
- ・感冒、下痢、運動、入浴、生理、痛み止めや解熱剤内服の時はアレルギー症状が出やすいので注意が必要である。

3. 免疫療法で症状が出た時の対処

- ・アレルギー症状出現時に対応ができるように常時緊急時薬を携帯し、投与するタイミングを覚える。
- ・アナフィラキシーなどアレルギー症状がでるリスクのある治療法である。エピペン[®]の携帯が推奨される。（緊急時薬；エピペン[®]、抗ヒスタミン薬、プレドニゾロン（ステロイド薬）気管支拡張薬）
- ・急性アレルギー症状発症時に受診する救急病院を決め、病院の住所、電話番号を調べておく。

4. 免疫療法のメリット

- ・維持療法期になると、免疫療法の間の日に原因食品を解除できる。栄養補給ができるだけでなく、食生活の楽しみが増える。
- ・ある程度の耐性獲得により、誤食時のアナフィラキシー症状軽減が期待でき、誤食に対する安全確保が可能となる。

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及び添加物。
- ・対象外
 - 1) 店頭販売品やレストランなどの料理。
 - 2) 運搬容器への表示。

2. アレルゲン食品表示をみる際の注意点

- ・加工食品を買う時には、必ず原材料表示を確認する（表3）。
- ・食べ慣れた加工品でもリニューアルすることがあるので、毎回確認する。
- ・製造ラインの記載のある欄外表示まできちんと読む。
- ・分かりにくい表示について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く（表4）。

加工食品のアレルゲン表示についての変更

平成27年4月に改訂された以下の3つの表示のルールの間経過措置期間が令和2年3月31日に終了しました。

1. 一括表示

一括表示（加工食品に使われているアレルゲンを、原材料などの最後にまとめて表示する方法で、「どの原材料に何のアレルゲンが使われているかわからない」から個別表示（個々の原材料や添加物ごとに、アレルゲンを表示する方法で、どの原材料に何のアレルゲンが含まれているかがわかやすい）に変更されます。

2. 特定加工食品

（一般的に原材料として使用されているアレルゲンが容易に推定できるため原材料表示を不要としていた食品）が廃止されることにより、例えば、マヨネーズやパンについても、マヨネーズ（卵を含む）、パン（小麦を含む）のように記載されるようになります。

3. 表示可能面積が30cm²以下の場合であっても、アレルゲン表示は省略不可となりました。

4. 2020年9月よりアーモンドが追加となりました。

【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 |
| 推 奨 | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、 クルミ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、 やまいも、りんご、バナナ、カシューナッツ、ゴマ、ゼラチン |

【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ない。
- ・食物アレルギーと関連する薬剤がある（表5）。
- ・インフルエンザワクチンには卵成分が含まれている。しかし、その量は微量のため卵アレルギー患児の多くは安全に接種ができる。ワクチンに詳しい医師に相談すること。卵アレルギーの患者さんは、卵を安全に食べることができるか、自分で確認することはしない。

【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 2016）

| | 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 [®] 、コレポリー [®] 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 [®] 、パルミコート [®] 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、口腔咽喉薬（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 [®] | 口腔咽喉薬、婦人薬 |
| | CPP-ACP （リカルデント [®] ） | ジーシー MI ペースト [®] | 口腔ケア用途布薬 |
| | | リカルデントガム [®] など | 特定保健用食品 |

1. 食品購入時

- ・アレルギー食品表示をチェックする。
- ・安全に摂取できる加工食品の一覧表を作成する。
- ・祖父母宅でも自宅同様の対策をしてもらう。

2. 情報共有

- ・よく来る友達には除去食について理解してもらう。
- ・日ごろから祖父母を含めて家族全員で食物アレルギーについて話し合う。
- ・原因食品を書いたはり紙をしておく。

3. 食事の準備

- ・他の人の料理と見分けがつくように専用の食器を準備する。
- ・代替え食が載った食器には印をつける（専用のものがあるとよい）。
- ・可能であれば、家族全員が食べられるような除去食を作る。

4. 食事中の注意点

- ・患児が除去食以外の料理を間違えて食べないように周囲の者が注意する。
- ・原因食品が食事に出ているときは、自分が使っているはしやスプーンで患児に食べさせない。
- ・お客さんとのパーティーなど、子どもに目が届きにくい状況で誤食は起きやすいので注意が必要。

5. 食後の整理整頓

- ・料理は手の届かない所へすぐに片付ける。
- ・子供の目の届くところに原因食品を置かない。
- ・冷蔵庫や食物を捨てるゴミ箱は患児が低年齢であれば手が届かない工夫をする。
- ・原因食品で汚れたテーブルを拭いたタオルは患児が触らないように注意する。

6. 極微量でも症状が誘発される症例での注意点

- ・家中に原因食品を置かないようにする。
- ・原因食品が家にある場合；
誤食をしない一般的注意以外に、食後は家族全員、手洗いやうがいをする。
原因食品が付着した兄弟の衣服は着替えさせる。

7. 自宅外での誤食を回避するために年齢に応じた教育を行う

- ・原因食品の見分け方を指導する。
- ・アレルギー食品表示の見方を指導する。
- ・原因食品が提供された時の回避の方法や断り方を指導・確認する。
- ・アレルギー反応出現時の対応を指導・確認する。

友人宅（友人との食事会や親子パーティー）

- ・食物アレルギーのことを主催者に伝える。
- ・事前に食事メニューの原材料を確認する。
- ・アレルギー対応でなければ子供は連れて行かない。
- ・どうしても連れて行くなれば子供から目を離さない。
- ・普段食べても安全な食品を持参する。
- ・緊急時薬を携帯する；内服用抗ヒスタミン薬、内服用ステロイド薬、エピペン[®]
- ・救急病院を事前に確認する。
- ・原材料がわからない食品は食べさせない。

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。

(1) 誤食事故を防ぐための具体的マニュアルと啓発、実践

⇒できるだけシンプルな給食対応；完全除去と代替食・除去食（弁当で補充）

(2) 誤食が起きた時の緊急対応

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子どもがいるならば、スタッフ全員で食物アレルギーの学習をする。

参考書；

学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン（平成 20 年：日本学校保健会）

新食物アレルギーの基礎と対応（平成 30 年：NPO 法人アレルギー支援ネットワーク）

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（令和元年改訂版：厚生労働省）

食物アレルギーの診療の手引き 2014（平成 26 年：厚生労働科学研究：海老澤班）

食物アレルギーひやりはつと事例集（消費者庁消費者政策調査費）

食物アレルギーハンドブック 2014 ー子どもの食に関わる方々へー（平成 26 年：日本小児アレルギー学会）

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 2014（平成 26 年：環境再生保全機構）

食物アレルギー診療ガイドライン 2016（平成 28 年：日本小児アレルギー学会）

食物アレルギーの診療の手引き 2017（平成 29 年：日本医療研究開発機構研究：海老澤班）

食物アレルギーの栄養指導の手引き 2017（平成 29 年：厚生労働科学研究：海老澤班）

3. アレルギー情報の共有

(1) 施設内スタッフ間の情報共有

- ・事前に患児の原因食物、除去の程度、症状を全員で把握する。
- ・医師からの管理指導表・診断書は定期的に見直す（図 4、図 5）。
- ・スタッフ間で患児名と原因食物の情報を共有する。
- ・担当が不在となる日は申し送りを確実に行う。
- ・申し送りは口頭だけではなく、文書で行い、内容を指差しながら声を出して確認する。

(2) 保護者との情報共有

- ・患児の原因食物、除去の程度、症状を聞いておく（管理指導表を利用する）。
- ・医師からの管理指導表・診断書（図 4、図 5）は定期的に提出してもらう。
- ・乳幼児は未摂取の食品が多いため、未接種の食品は家庭で安全に接種できることを確認してから園では導入する。

(3) 給食センターとの情報共有

- ・給食センターは、アレルゲンと関連する可能性のある食品についてメーカーなどが変更になった際には、原材料をメーカーに確認し施設にも連絡する。

4. 給食

(1) 除去食の提供（図 6）

- ・施設のルールを決める。
- ・多人数の施設では完全除去（All or None）にする；家庭での除去食とは異なるのもやむを得ない。
- ・園児・児童・生徒で個々の除去程度に応じて、別々の対応（個別対応）を行う施設は、事故が起きやすいので特に注意する。

(2) 献立作成

- ・加工食品のアレルゲン表示を必ずチェックする。
- ・後でチェックできるようにアレルゲン食品表示を一定期間保管する。
- ・除去食に使う代替食品の一覧表を作成する。
- ・除去食用のレシピを揃える。
- ・ほとんどの食物アレルギー患児が摂取できる食品は除去しない。
鶏卵（卵殻カルシウム）、小麦（味噌、醤油、麦茶）、牛乳（乳糖）、魚（かつおだし、いりこだし）、ゴマ（ごま油）、肉類（エキス）、大豆（醤油、味噌、大豆油）
*極微量で発症するため除去が必要な患児の場合は事前に登録してもらう。
- ・料理に必ずしも必要ではない少量の鶏卵・牛乳・小麦・大豆は材料に使わない。健康な子どもだけではなく食物アレルギー患児も食べられる。
例；鶏卵のつなぎを使用しないハンバーグ
- ・激しい症状を出す恐れがある食品（そば、ピーナッツ、キウイフルーツ）は使わない。

(3) 献立表作成（表 6, 7, 8, 9, 10）

- ・原材料はメニュー（料理）ごとに分かりやすく記載する。
- ・保護者にも給食の献立表の原材料を事前にチェックしてもらう。
- ・二重チェックできるようにするために、園・学校職員と保護者は同一の献立表をチェックする。
- ・栄養士が除去するメニュー（料理）をマークする方法は、ヒューマンエラーが起きやすい。特に、“ふせん”でのマークは、はずれるおそれがあるので禁。
- ・献立表を保管する。

(4) 調理

- ・可能ならば除去食を作るための専用のスペース、食器を準備する。
- ・混入を起こさない手順を決める。
- ・除去食にはすぐにラップを被せる。
- ・原因食品名を記載したカード（食札）を配膳盆に載せ簡単に除去食品を確認できるようにする。

(5) 配膳時

- ・担当者は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する。
- ・配膳盆（トレイ）、食器など色の違いだけでの区別はルールを知らない職員が間違える恐れがある。
- ・原因食品名を記載したカード（食札）を配膳盆に載せ簡単に除去食品を確認できるようにする。
- ・調理時、配膳時、責任者が必ずメニューを指差し、声に出して確認をする。可能であれば複数の職員でチェックする。
- ・除去食から先に配る。
- ・給食の開始時にメニューの原材料を確認して患児の原因食品と照合する。
- ・食物アレルギーの児童の隣に席をとるのもよい。

(6) 食事中

- ・食事中ならびに食事後（後片付けを含めて）の観察を怠らない。
- ・友達の給食を食べないように注意する。
- ・患児にお代わりを与える時は、原因食品の有無をチェックする。
- ・児童生徒にお代わりの管理をさせている学校では、除去食・代替食を食べている生徒・児童におかわり禁とする。
- ・原因食品（牛乳など）がこぼれても食物アレルギー患児が触らないように注意する。
- ・こぼれた牛乳などタンパク質を含有する液体は、水拭きではなく、洗剤で拭き取る。その際、周辺へ拡大させない。
- ・原因食品に触ったらすぐに水道水で洗い流す。触った手で目をこすらないようにする。

(7) 食事後

- ・牛乳パック、皿などは迅速に回収し、子どもの手が届かない場所に保管する。
- ・食事後も2時間は患児の観察を怠らない。

5. 食事以外の学習活動

- ・ 患児の原因アレルゲンが含まれる教材は使わない。必要ならば活動内容を見直す。

例：

- ・ 大豆の代わりにピーナッツを使用した豆まき、そば打ち体験、うどん作り体験、調理実習、卵の殻を使った工作、小麦粘土、牛乳パック。
- ・ 清掃：牛乳などが付着した雑巾は園児・児童の手が届かないところへ収納する。
- ・ 手洗い：牛乳、大豆成分、加水分解小麦など食品成分が含まれた石けんは使用しない。
- ・ 寝室：そば殻枕。
- ・ ラテックスアレルギー患者が参加している時には、ゴム製品にも配慮：ゴム風船

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）を確認する（保護者、主治医の病院、近隣の救急病院）。
- ・ 救急病院を保護者と事前に決めておく。
- ・ 職員のエピペン[®]実技講習を行う。
- ・ 緊急時薬（内服抗ヒスタミン薬、内服ステロイド薬、エピペン[®]）の内容を確認する（投与のタイミング、注射方法）。
- ・ 食物アレルギー対応緊急時チェック表を園・学校と保護者の両者がもち、緊急時にチェック表をみながら対応を決める（表 11）。

7. エピペン[®]

- ・ 保険適応のある、患者自身や保護者が注射する自己注射器である。
- ・ 適応：アナフィラキシーの病歴がある、あるいはアナフィラキシーのリスクが高い。
- ・ 患者が注射できない時には、代わりに園・学校の職員が注射してもよい。その際、医師法など法律には抵触しない。
- ・ 救急車には設置されていないが、救急救命士は患者が携帯している製剤を業務として注射できる。

8. 心理的、社会的配慮

- ・ 保護者や医療従事者との連携。
- ・ 患児への励まし。
- ・ 異なった食事内容でも楽しく食べられる雰囲気作り。

9. 食物アレルギー教育（食育）

- ・ 食の安全を教える。学校の安全管理対策：第一優先
- ・ 年齢に応じて自己管理能力の育成をする。
- ・ 周りの友達が理解し協力できる体制づくり。
- ・ 皆同じ給食でない給食でも、皆で一緒に楽しく食べることが重要。その環境作りこそ教師の仕事。
- ・ 健康を増進する食事を教える：個々の子どもの健康状態にマッチした食事。
- ・ 回避のための教育：食品の見分け方。
- ・ アレルゲン食品が提供された時の回避の方法。
- ・ アレルギー反応の出現時の対応。

10. 職員の安全管理体制の確立（図 8,9, 表 12）

- ・ 誤食事故に関与した職員の身分保障と精神的サポート体制

【図4】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。 | | | |
| アレルギー疾患 (あり・なし) 食物アレルギー (あり・なし) | 病型・治療 Ⅲ 食物アレルギー病型（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 Ⅳ アナフィラキシー病型（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 Ⅴ 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. 甲殻類 () 7. 木の实類 () 8. 果物類 () 9. 魚類 () 10. 肉類 () 11. その他1 () 12. その他2 () Ⅵ 緊急時に備えた処方箋 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 () | 学校生活上の留意点 Ⅶ 給食 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅷ 食物・食材を扱う授業・活動 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅸ 運動（体育・部活動等） 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅹ 宿泊を伴う校外活動 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅺ 原因食品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・乳清凝成カルシウム 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 Ⅻ その他の配慮・管理事項（自由記述） | ★保護者 電話：_____ ★連絡医療機関 医療機関名：_____ 電話：_____ 記載日 _____ 年 ____ 月 ____ 日 医師名 _____ 医療機関名 _____ |
| | 病型・治療 Ⅲ 症状のコントロール状態 1. 良好 2. 比較的良好 3. 不良 Ⅳ-1 長期管理薬（吸入） 1. ステロイド吸入薬 () 2. ステロイド吸入薬・長時間作用性吸入薬併用薬 () 3. その他 () Ⅳ-2 長期管理薬（内服） 1. ロイコトリエン受容体拮抗薬 () 2. その他 () Ⅳ-3 長期管理薬（注射） 1. 生物学的製剤 () Ⅴ 発作時の対応 1. ベータ刺激薬吸入 () 2. ベータ刺激薬内服 () | 学校生活上の留意点 Ⅶ 運動（体育・部活動等） 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅸ 動物との接触やホコリ等の舞う環境での活動 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅹ 宿泊を伴う校外活動 1. 管理不要 2. 管理必要 Ⅻ その他の配慮・管理事項（自由記述） | ★保護者 電話：_____ ★連絡医療機関 医療機関名：_____ 記載日 _____ 年 ____ 月 ____ 日 医師名 _____ 医療機関名 _____ |
| | 緊急時に備えた処方箋 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5】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って、医師が作成するものです。 | | | |
| アレルギー疾患 (あり・なし) 食物アレルギー (あり・なし) | 病型・治療 A. 食物アレルギー病型 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー皮膚炎 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. アナフィラキシー病型 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・動物のフケや毛） 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 () 11. 魚卵 () 12. 魚類 () 13. 肉類 () 14. 果物類 () 15. その他 () D. 緊急時に備えた処方箋 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 () | 保育所での生活上の留意点 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. 欄及び下記C. E欄を参照） B. アレルギー用調整粉乳 1. 不要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は()内に記入 ミルクハイパー・ニューMA-I・MA-mi・ベビディエット・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. 欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるもののみ()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) | ★保護者 電話：_____ ★連絡医療機関 医療機関名：_____ 電話：_____ 記載日 _____ 年 ____ 月 ____ 日 医師名 _____ 医療機関名 _____ 電話 _____ |
| | 病型・治療 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 剤形 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 () | 保育所での生活上の留意点 A. 寝具に関して 1. 管理不要 2. 防ダニシート等の使用 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 動物名() 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) | ★保護者 電話：_____ ★連絡医療機関 医療機関名：_____ 電話：_____ 記載日 _____ 年 ____ 月 ____ 日 医師名 _____ 医療機関名 _____ 電話 _____ |
| | 緊急時に備えた処方箋 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 () | | |

● 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 _____

各場面に共通する
基礎知識

【図6】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。



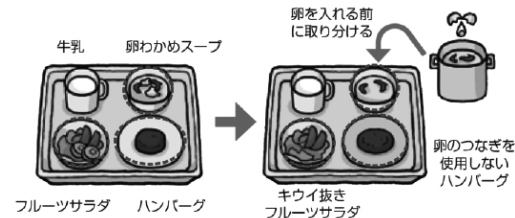
● 弁当対応

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。



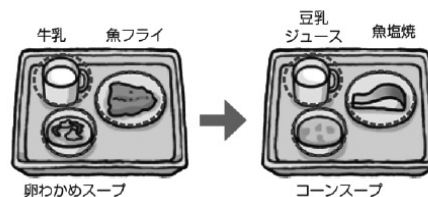
● 除去食

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いません。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。



【表6】悪い献立表の例

メニュー（料理）毎の原材料を記載していないため、保護者はどのメニューを除去したらよいか、栄養教諭がつけたマークが頼りとなる。栄養教諭が付け間違えると、誤食事故の原因となる。

| 日 | 曜 | こんだてめい (○印がついた食品や料理は配りません) | 働く力や体温になる食品 | 血や肉になる食品 | 除去・代替の内容 | 担任確認 |
|---|---|----------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 6 | 水 | カレーライス (むぎごはん) 牛乳 | ツナサラダ (やさいドレッシング) ヒトクチチーズ 2 | むぎごはん じゃがいも やさいドレッシング | 牛乳・チーズ・調理用牛乳・ぶたにく・ツナ | カレー⇒牛乳抜き チーズ⇒食べない |
| 7 | 木 | クロスロールパン 牛乳 | やきフランクのケチャップソースかけ やさいのスープにオレンジ | パン じゃがいも さとう | 牛乳 フランクフルト | パン⇒代替持参 |
| 8 | 金 | むぎごはん 牛乳 | まぐろとだいのあげに はっぼうさい ヨーグルト | むぎごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら | 牛乳 ぶたにく だいのす うすらたまご えび・いか まぐろ ヨーグルト | 八宝菜⇒うすら卵抜き ヨーグルト⇒代替持参 |

【表 7】 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 | | | | | | | | | |
| にんじん | 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 8】 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、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 9】悪い献立表の例とその改良版

悪い例

まとめて原材料が記載しており、どのメニュー（料理）に何の原材料が含まれているかわからない。

| | 午前 おやつ | 主食 | 献立名 | 材料 | 午後 おやつ |
|------------|--------------------|----|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5/1 (木) | 牛乳 ミレー ビスケット | パン | パン わかめスープ フルーツサラダ ハンバーグ | 小麦、牛乳、舞茸の戻し汁、乾燥わかめ、 長ネギ、牛だしの素、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、 合挽き肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩 | 牛乳 柏餅 |

改良版：メニュー（料理）毎に原材料を記載してある。

| | | | |
|------------|-----------|----------------|-----------------------------------------------------------|
| 5/1 (木) | 午前 おやつ | 牛乳 ミレービスケット | 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 |
| | 昼 食 | パン | 小麦、牛乳 |
| | | 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、卵、パン粉、牛乳、塩 |
| | 午前 おやつ | 牛乳 柏餅 | 牛乳 米、アズキ |

【表 10】食物アレルギー対応給食の献立表；教室への掲示

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>今日の献立</p> <p>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）</p> | <p>○△□ちゃんの献立 （牛乳、鶏卵除去）</p> <p>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）</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

【表 11】急性症状出現時のチェック表

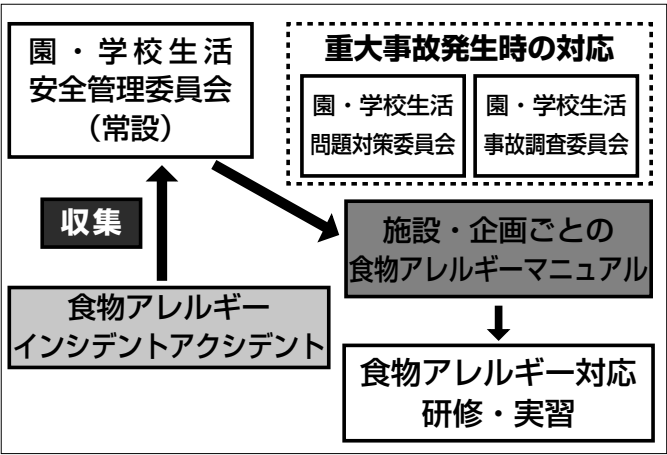
| | A | B | C |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | | 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 | 上記の症状が 1つでもあてはまる場合 | 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 |
| | <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エビベン®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 | 1つでもあてはまる場合 <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エビベン®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ベン®使用 <input type="checkbox"/> ⑥保護者に連絡 | 1つでもあてはまる場合 <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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

【図 7】内服薬の携帯方法



【図 8】園・学校の安全管理体制



【表 12】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 |

【図 9】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

園長印 主任印

平成 年 月 日 () 時 分

| 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 |
| 園舎内 | | 切り傷 | | 頭 |
| 本児の保育室 | ベランダ | 内出血 | | 顔 |
| 他の保育室 | 事務室 | 打撲 | | 耳 |
| 遊戯室 | 出入口 | 指はさみ | | 指 |
| 階段 | 廊下 | 衝突 | | 目 |
| 調理室 | 便所 | 噛みつき | | 鼻 |
| その他 () | | ひっかき | | 口 |
| 園舎外 | | 切り傷 | | 頬 |
| 鉄棒 | 砂場 | 骨折 | | 腕 |
| ブランコ | 園庭 | 脱臼 | | 顎 |
| すべり台 | プール | 溺水 | | 首 |
| 雲てい | 登り棒 | 火傷 | | 肩 |
| その他 () | | 窒息 | | 上腕 |
| 園 外 | | 誤飲 | | 前腕 |
| 道路 | 公園 | アレルギー誤食 | | 肘 |
| その他 () | | 誤薬 | | 手指 |
| 対 象 | | 機器、物品 | | 手平 |
| 氏名: 才 | | 伝達ミス (不足) | | 手甲 |
| 園児・一時的保育児・職員・保護者・その他 | | 確認ミス (不足) | | 手爪 |
| 机 | ピアノ | 災害 | | 腕 |
| 椅子 | 玩具 | その他 | | 腰 |
| ロッカー | 絨毯 (ござ) | () | | 背中 |
| 配膳台 | 扉 | 改善策 | | 尻 |
| 窓 | 手洗い場 | | | 陰部 |
| その他 () | | | | 大腿 |
| 発生時の状況、対応 | | | | 膝 |
| | | | | 下腿 |
| | | | | 足指 |
| | | | | 足裏 |
| | | | | 足甲 |
| | | | | 足爪 |
| | | | | 全身 |
| 保護者への対応 | | | | |
| 確認印 | | | | |

1. 患者側の対策

(1) 利用する店の情報を得る

- ・外食はリスクが高いため利用前にアレルギー食を提供しているレストラン（ホテル）かどうかインターネットなどの情報を利用して確認する。

(2) レストラン

- ・店員の「入っていません」は、不確かなことが多いので注意。
- ・食物アレルギー対応と掲示していない普通のレストランは混入が起きやすいと思った方がよい。
- ・バイキング形式のレストランはスプーン、トングが他の料理と共有される恐れがあるので混入を起こしやすい。
- ・小麦（そば）アレルギーの患者は店の中で手うちしている店は室内に小麦粉（ソバ粉）が舞っているので入らない。
- ・うどんにそば粉がまぶしてあることがあるのでそばアレルギーの患者は注意する。

(3) 誤食時の対応として

- ・内服薬（抗ヒスタミン薬、内服用ステロイド薬）やエピペン[®]、気管支喘息を合併する患者は気管支拡張薬などの準備をしておく。
- ・アナフィラキシーのリスクがある患者は、発症時に行くことができる救急病院を確認する。

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

- ・食物アレルギー患者対応マニュアルを準備する。
- ・アレルギー担当者が複数いることが望ましい。
- ・スタッフへの食物アレルギーの教育。微量で誘発される症例がいること理解する。
- ・混入を起こさない調理手順を作成する。
- ・食物アレルギー用除去食のメニューを準備する。
- ・アレルギー対応食のメニューは原材料まで患者に分かりやすく記載する。
- ・誘発症状が出た時のスタッフの対応を決めておく。

(2) 予約時

- ・自店でアレルギー食の対応が可能であると判断した患者だけ予約を受ける。
- ・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。
- ・除去食メニューの材料を準備する。
- ・スタッフ全員が患者情報やメニューを把握できるように記録を残す（情報の共有）。

(3) 来店時

- ・当日のアレルギー担当者を紹介する。
- ・配膳前にメニュー（料理）の再確認（材料を記入したメニュー）を家族と一緒に行う。
- ・メニュー（料理）ごとに原材料を記載したカードを付ける。
- ・混入を避ける調理器具や食器の区別は厳格に行い、別のコーナーで調理する。

キャンプ

1. 出発前の準備

(1) 情報入手と共有

- ・食物アレルギー児の原因食品とその症状を確認する。
- ・食物だけでなく、医薬品、ラテックスについても情報を入手しておく。
- ・誘発症状に関しては、アナフィラキシーの有無や、運動との関連性について（食物依存性運動誘発アナフィラキシー）十分情報を得ておく。
- ・主治医からの診断書・指示書を提出してもらう。
- ・これら収集した情報をスタッフ全員が共有する。
- ・個人情報保護は慎重な扱いが必要である。スタッフで情報共有することを保護者から同意をとる。

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

食事班：メニュー作成時

- ・参加者の食物アレルギー情報に基づいたメニューを作成する；できれば参加者全員が同じメニューにする。
- ・加工食品はアレルギー物質食品表示をチェックして選ぶ。
- ・そば、ピーナッツ、ナッツ類、キウイフルーツを原則使わない。
- ・卵も使わないメニューも一考に値する。
- ・食物アレルギー患者用の代替食を決めておく（おやつメニューも含む）。
- ・完全除去食にする（間違い防止のため原因食品を少量含有する食品も出さない）。
- ・保護者にメニューの原材料表を渡し、事前チェックを依頼する。
- ・おやつの持ち込みは禁止；友達同士で交換の恐れあり。

医療班：救急時対応の事前準備（図7）

- ・緊急連絡先の確認；保護者の電話番号（自宅・携帯）、救急病院。
- ・救急時搬送する救急病院の確保。
- ・救急医薬品の準備；内服ステロイド薬、抗ヒスタミン薬、気管支拡張薬（ぜん息患者）、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

- ・食事の打ち合わせ。
- ・メニュー作成。
- ・調理現場の責任者の確認。
- ・可能ならば施設の食物アレルギー対応マニュアルの確認。
- ・施設内のチェック；自動販売機、売店など。

3. キャンプ出発時

- ・出発の前に、家族からの患者情報（朝のコンディション、定期内服薬使用状況）、携帯薬（緊急内服薬とそれ以外の軟膏や吸入薬）などを確認しておく。家族には食事班、医療班、キャンプ責任者、キャンプ中の緊急連絡先も伝えておく。

4. キャンプ中

(1) 医療班は救急体制の確認

- ・救急病院の電話番号を医療室の目につくところへ掲示する。
- ・家族の連絡先は名札と一緒にしておき、医療室の患者ノートにも記載する。
- ・上記準備した救急医薬品の保管場所の確認は医療班が全員で行う。
- ・救急マニュアルの確認。

(2) 誤食時対応

- ・救急対応；（表11）
- ・アナフィラキシーは迅速な対応が必要となる。
- ・保護者へ連絡し、実施した対応を説明する。

(3) 患児の監視

- ・名札に除去食物、緊急連絡先、エピペン[®]携帯の有無を記載する。
- ・メニューを記載したカードを配膳盆に載せ簡単に料理内容を確認できるようにする。
- ・担当者は調理時、配膳時、メニューカードで確認する。
- ・他の参加者からみて特別扱いにならない配慮をする。
- ・食事中スタッフはアレルギー児のそばに座りよく観察する。
- ・スタッフは食事後の後片付け、食後の手洗いまで患児を観察する。
- ・食後2時間は観察する。
- ・食後は速やかに片付ける。
- ・患児だけでなく周りの参加者にも食材が残らないよう手洗いを指導する。
- ・ごみ箱、食卓用の雑巾などは、参加者の手が届かない所に保管する。
- ・食事後のハイキングなどの運動によってアレルギー症状が引き起こされることがある。

国際線アレルギー対応の案内

航空会社によってはアレルギー対応機内食を提供してもらえる。事前の申し込みが必要となるので、詳しくは航空会社のホームページを参照、あるいは航空会社の窓口にお問い合わせる。

また、エピペン[®]を機内へ持ち込みを希望される場合も、予約時に航空会社に確認をする必要がある。(図 10)。

【図 10】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

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。

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。

〈記入例〉

To whom this may concern :

Mr. / Ms. 患者さんの氏名 carries ^{処方}_{本数} EpiPen[®] Injection (0.15 / 0.3) mg

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).

I would like him / her to keep this medication on him / her for use as necessary.

マイラン EPD 合同会社より提供

Certificate for the Personal Use of Medicines

To whom this may concern :

Mr. / Ms. _____ carries _____ EpiPen® Injection (0.15 / 0.3) mg
which I have prescribed for the treatment of his / her anaphylactic reaction due to
insect stings / foods / drugs / other (_____).
I would like him / her to keep this medication on him / her for use as necessary.

〈Patient Information〉

Patient's Name : _____

Date of Birth : _____

Address : _____

〈Contact Information〉

Physician's Name : _____

Institution / Department : _____

Address : _____

TEL / FAX : _____

Physician's signature : _____ Date : _____

マイラン EPD 合同会社より提供

震災時に直面する問題点と対策

1. 食品の入手が困難になる

- ・販売店の食品在庫がなくなる。交通機能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。
- ・安全に食べられる食品・飲料水（ペットボトル）の備蓄しておく。

2. 誤食が起きやすくなる

- ・必要最小限の除去食にしておくことが、震災の時に安全に食べることができる食品を入手しやすくするポイント。
定期的に血液検査や負荷試験などをうけ、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。
- ・誤食時の対応を準備する；緊急時薬の準備やかかりつけの病院・救急病院の電話番号のリストアップをする。

3. 常用薬が不足する

- ・常用薬はなくなる前に処方を受け、1-2週間受診できなくても困らないようにする。
- ・定期的に使っている薬の名前と分量を記録しておく。
- ・薬を飲ませるための飲料水（ペットボトル）の備蓄しておく。
- ・アレルギー外来のある病院のリストアップをしておく。

4. 患児のアレルギー情報が周りの人に伝わりにくい

- ・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11）を用意しておく。
一時的にお子さんと離れ離れになる事態も起こりえる。
- ・病名、除去食品、常用薬を記載する。

【図11】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 | | 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 | |
| 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。 | | 性別： 男・女 | | その他 _____ です。 | | オレンジ・もも・いか・いくら | |
| すぐに読んでください。 | | 住所： _____ | | 症状は 喘息 じんましん | | あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉 | |
| ふりがな 氏名： _____ | | 電話番号： _____ | | 嘔吐 下痢 呼吸困難 | | 豚肉・くるみ・大豆・まつたけ | |
| 血液型： _____ (Rh + -) | | 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： _____ | | 保護者氏名： _____ | | _____ が出ます。 | | _____ 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： _____ | | | |
| | | | | 集場所 | | | |
| | | | | 名称： _____ | | | |
| | | | | 電話番号： _____ | | | |

5. 合併する喘息やアトピー性皮膚炎が悪化する

気管支喘息：

避難所においては、ほこり（寝具のほこりも含む）、ダニ、ペット、煙（タバコ、炊き出し、蚊取り線香、たき火）、粉塵などの環境の悪化によって発作が起きやすくなる。

停電のため電動式吸入器が使用できない。

アトピー性皮膚炎：

環境悪化や、断水のためスキンケアができなくなり、アトピー性皮膚炎が悪化する。

アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報

1. 情報源

- 1) 災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット
(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可能)
- 2) 災害援助を専門とする NPO や患者会の連絡先：電話番号、ホームページ、メールアドレス
- 3) アレルギー対応の物品が備蓄されている場所や連絡方法

2. 医療・薬剤関連

- 1) かかりつけの病院、医院名、重要な所とその連絡先と簡単な地図
- 2) 病歴などを記録したメモ
- 3) 定期的に使用している薬剤の準備（疾患別に下記に記載）最低 1 週間分
- 4) 緊急時に使用する薬剤（疾患別に下記に記載）
- 5) お薬手帳

3. 日用品

| | | | |
|-----------------------------|------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
| 1) 懐中電灯 | 5) マスク | 9) 下着一式 | 13) タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ (できるだけ刺激の少ないもの) ポリ袋、ジップロック |
| 2) 小型携帯ラジオ (警報ベルつきが便利) | 6) 軍手 | 10) 防寒着 | 14) 紙おむつ、生理用ナプキン (子どもの下着の代わりや大きな傷の手当てにも使える) |
| 3) 乾電池 | 7) リュックサック | 11) ヘルメット | 15) ロウソク、マッチ、ライター |
| 4) 充電器：携帯電話用、 スマートフォン用など | 8) 小銭：10 円玉(電話用) | 12) 筆記用具 | 16) 石油ストーブ |

4. 食料ならびに関連物品

- 1) ミネラルウォーター
- 2) 調味料：携帯用の塩、醤油、みそ
- 3) 乾燥野菜、乾燥果物
- 4) アルファ化米
- 5) ポリタンク
- 6) カセットコンロと携帯式ガスボンベ、
- 7) 電気炊飯器、電気鍋（無水調理が可能）、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（電気は比較的早期に回復するので便利）
- 8) 紙コップ、紙皿、わりばし
- 9) ラップ、アルミホイル

食物アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報

1. アレルギー対応食品が備蓄されている場所の地図と連絡方法

2. 誤食時の緊急薬（抗ヒスタミン薬、経口ステロイド薬、エピペン®）最低 1 週間分

3. アレルギー対応食品の備蓄例（できるだけ日持ちのする食料品）

自分の子どもに必要な食料品を備蓄しておく。

- 1) 牛乳アレルギー患者：アレルギー用ミルク（表 2）
- 2) 米アレルギー患者：低アレルギー米や低アレルギー米のレトルト食品
- 3) アレルギー対応アルファ化米
(特定原材料 27 品目未使用：災害備蓄用最長 5 年：米アレルギー患者は下記低アレルギー米を準備)

- 4) 米パン、米うどんなどのめん類
- 5) 缶詰類
- 6) ふりかけ、(カレーなど) レトルトのおかずやご飯 (おかゆ) など
(お湯がないと使えないので清潔な水も一緒にポリタンクなどに保存)
- 7) お菓子 (卵 / 牛乳 / 小麦など入っていない食品 : 加工品のアレルギー含有早見表から抜粋 (表 13))
スナック菓子、雑穀のお菓子、干しりんごなどのお菓子、あわもち、きびもち、ひえのフリーズドライや雑穀のお餅類

4. 食物アレルギーであることを周囲に知らせるアピールカードやサインプレート

5. 合併するアレルギー疾患への対応

気管支喘息患者に対して

- 1) 長期管理薬の備蓄 : 吸入ステロイド薬、ロイコトリン受容体拮抗薬など最低 1 週間分
- 2) 発作時の緊急時薬 (β 2 刺激薬など) : 電気が使えなくなるので内服薬の備蓄は必須
- 3) 加圧式定量噴霧吸入器、スパーサーやドライパウダー吸入器 (停電になっても使用可能)
- 4) インターミット吸入液、メプチン吸入液 (アンプル)
- 5) 電動吸入器使用の場合、付属のバッテリー、シガーソケット、電池で電源をとれる物
- 6) 布団シーツ・カバー
- 7) マスク

アトピー性皮膚炎患者に対して

- 1) 外用薬の備蓄 : 保湿剤、ステロイド軟膏、タクロリムス軟膏など
- 2) 常用している薬剤の備蓄 : 抗ヒスタミン薬
- 3) 常用している石鹸
- 4) 普段使用している下着、衣類
- 5) 布団シーツ・カバー
- 6) スキンケア用品 ; ポリバケツに水を備蓄、電気ポットなど

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
- ・MA-mi (森永乳業) 0120-303-633
- ・ミルフィー (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

アレルギー特定原材料等 28 品目不使用

(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、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、クルミ、ゴマ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド)

*2019年より28品目になりアーモンドが追加されています。

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 顆粒
- ・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
- ・カレーの王子さま 1kg 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 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 白飯
- ・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 きのこ
- ・安心米 白がゆ
- ・安心米 梅

アレルギー特定原材料 7 品目不使用

(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生を使用しない)

キューピー 0120-14-1122

<https://www.kewpie.co.jp/babyfood/products/>

5ヶ月頃から 瓶詰

- ・おかゆ (だし仕立て)
- ・野菜だし仕立てのおかゆ
- ・かぼちゃとさつまいも
- ・にんじんとポテト
- ・北海道産コーン
- ・緑のお野菜とさつまいも
- ・かぼちゃとにんじん
- ・ももと白ぶどう
- ・トマトとりんご
- ・3種のくだもの
- ・りんご

7ヶ月頃から

- ・野菜の炊き込みごはん
- ・野菜入りチキンライス
- ・なめらかコーンドリア
- ・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
- ・ももとりんごのジュレ
- ・さけと野菜の雑炊

9ヶ月頃から

- ・鶏五目ごはん
- ・鶏とごぼうの炊き込みごはん
- ・レバー入りポテトドリア風
- ・まぐろと野菜のリゾット

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 かれの和風煮物セット
- ・にこにこボックス おさかなセット
- ・にこにこボックス 鶏ささみの洋風煮セット

9ヶ月頃から

- ・にこにこボックス もぐもぐ和風弁当
- ・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 もぐもぐ洋風弁当
- ・にこにこボックス 鶏肉のトマト煮弁当
- ・にこにこボックス まぐろと野菜の和風煮弁当

12ヶ月頃から

- ・にこにこボックス まろやか和風ランチ
- ・にこにこボックス 鶏肉のポトフランチ

9ヶ月頃から すまいるカップ

- ・すまいるカップ まぐろと野菜の炊き込みごはん
- ・すまいるカップ たっぷり野菜のチキンライス
- ・すまいるカップ 牛肉のすき焼き風ごはん

12ヶ月頃から

- ・すまいるカップ かわいいと野菜の炊き込みごはん
- ・すまいるカップ 根菜わかめごはん
- ・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 すき焼き丼
- ・すまいるカップ 鮭と野菜の和風煮込み
- ・すまいるカップ 筑前煮（やわらか鶏と根菜入り）
- ・すまいるカップ ごろごろ野菜の肉じゃが
- ・すまいるカップ 鮭と野菜のかぼちゃクリーム煮

1歳4ヶ月頃から

- ・すまいるカップ たっぷり野菜の牛すき焼き

5ヶ月頃から ハッピーレシピ（レトルトパウチ）

- ・ハッピーレシピ にんじんとかぼちゃのおかゆ

7ヶ月頃から

- ・ハッピーレシピ 白身魚と野菜の雑炊
- ・ハッピーレシピ ささみと野菜のリゾット
- ・ハッピーレシピ やわらか鶏の雑炊

9ヶ月頃から

- ・ハッピーレシピ 鶏レバーと野菜のトマト煮
- ・ハッピーレシピ 鮭のポテトクリーム煮
- ・ハッピーレシピ まぐろと大根のわかめごはん
- ・ハッピーレシピ チキンライス（鶏レバー入り）
- ・ハッピーレシピ 鮭と野菜のあんかけごはん
- ・ハッピーレシピ やわらか鶏の五目ごはん
- ・ハッピーレシピ 鶏レバーと野菜のうま煮
- ・ハッピーレシピ 里芋の鶏そぼろ煮

12ヶ月頃から

- ・ハッピーレシピ チキントマトシチュー
- ・ハッピーレシピ 牛そぼろ野菜あんかけ
- ・ハッピーレシピ チキンのかぼちゃシチュー
- ・ハッピーレシピ まぐろと野菜のトマト煮
- ・ハッピーレシピ 牛そぼろと豆腐のすき煮
- ・ハッピーレシピ まぐろと大根の煮物
- ・ハッピーレシピ ごろごろ野菜のミネストローネ風（レバー・牛肉入り）
- ・ハッピーレシピ レバーと野菜のトマトリゾット
- ・ハッピーレシピ まぐろと野菜の五目ご飯

7ヶ月頃から おやつ

- ・おやさいぼーる さつまいも
- ・おやさいぼーる かぼちゃ
- ・おやさいぼーる とうもろこし
- ・野菜入りソフトおせんべい

9ヶ月頃から

- ・おやさいりんぐ ほうれん草&かぼちゃ
- ・おやさいりんぐ トマト&にんじん
- ・おやさいりんぐ にんじん&かぼちゃ

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
- ・にんじんとりんごのフルーツジュレ
- ・トマトとりんごのフルーツジュレ
- ・3種のくだもののフルーツジュレ
- ・野菜ミックスのフルーツジュレ

1歳頃から やさいとなかよし（スプレッド）

- ・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歳頃まで

やさいとなかよし（ごはん・麺用ソース）

- ・やさいとなかよし チキンライスの素
- ・やさいとなかよし 五目ごはんの素

アレルギー特定原材料 7 品目不使用

日本ハム 0120-312053

<http://www.nipponham.co.jp/shokutaku/>

- ・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® 「ハンバーグ」
- ・みんなの食卓® 「ミートボール」
- ・みんなの食卓® 「お米で作ったまあるいパン」
- ・みんなの食卓® 「米粉のパンケーキ（メープル）」
- ・みんなの食卓® 「米粉パン」
- ・みんなの食卓® 「ごちそうハンバーグ」
- ・みんなの食卓® 「お米で作ったしかくいパン」
- ・みんなの食卓® 「お米で作った食パン スライス」
- ・みんなの食卓® 「小さなシャウエッセン」
- ・みんなの食卓® 「ポークウィニー」
- ・みんなの食卓® 「米粉めん」（ゆで麺）

アレルギー特定原材料 27 品目不使用

（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、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、クルミ、ゴマ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）

*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
- ・アンパンマンミニパック 野菜あんかけ丼

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
- ・魔進戦隊キラメイジャーカレー ポークあまくち
- ・魔進戦隊キラメイジャーミニパックカレー ポークあまくち

*上記5商品は、28品目中「豚肉」のみ含む

アレルギー特定原材料 27 品目不使用

*28品目中「さけ」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/>

- ・A-Label（エー・ラベル） 鮭ふりかけ
*さけのみ含む

- ・A-Label（エー・ラベル） おかかふりかけ
* さけ含む商品と同じラインで製造されています

- ・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
*豚肉のみ含む

- ・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
*豚肉のみ含む

- ・アンパンマンカレールー

- ・それいけ！アンパンマンお茶づけ
* さけ含む商品と同じラインで製造されています

- ・それいけ！アンパンマンまぜこみごはんの素
鮭わかめ
*さけのみ含む

- ・それいけ！アンパンマンまぜこみごはんの素
緑黄色野菜
* さけ含む商品と同じラインで製造されています

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ータイプ

*28品目中「バナナ、りんご」が含まれています。

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っど事例集」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 |
| 加藤えり那 | 杉田 晃 | | | | | |

作成協力

尾辻健太（沖縄協同病院 小児科）

間崎 恵（南生協病院 小児科 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・アレルギーセンター 副センター長）

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）

消費者庁消費者政策調査費

2021 年 3 月 31 日

作成 藤田医科大学 小児科 免疫アレルギーリウマチ研究会
研究代表：近藤 康人