

## 食物アレルギーに気をつけていますか？

6 手を洗おう



### 食物アレルギーとは

食物アレルギーとは特定の食べ物に対して、食べたり、触れたり、吸い込んだりすることによって、体が過敏に反応し、様々な症状を引き起こす現象です。

### 食物アレルギーの症状

#### 皮膚・粘膜症状

- 眼
  - ・充血、眼の周りのかゆみ
  - ・涙目
- 口腔
  - ・唇、舌の違和感、腫れ
- 皮膚
  - ・かゆみ、じんましん、むくみ、赤くなる、湿疹



#### 消化器症状

下痢、気持ちが悪い、吐き気  
嘔吐、血便

#### 呼吸器症状

くしゃみ、鼻づまり、鼻水、  
せき、息が苦しい(呼吸困難)、  
ゼーゼー・ひゅうひゅう(喘  
鳴)、犬が吠えるような甲高い  
せき、のどが締め付けられる  
ような感じ

#### 神経症状

元気がない、ぐったり、  
意識もうろう、尿や便を  
漏らす

#### 循環器の症状

脈が速い・触れにくい・乱れる、  
手足が冷たい、唇や爪が青白い、  
血圧低下

#### 全身症状

**アナフィラキシー**

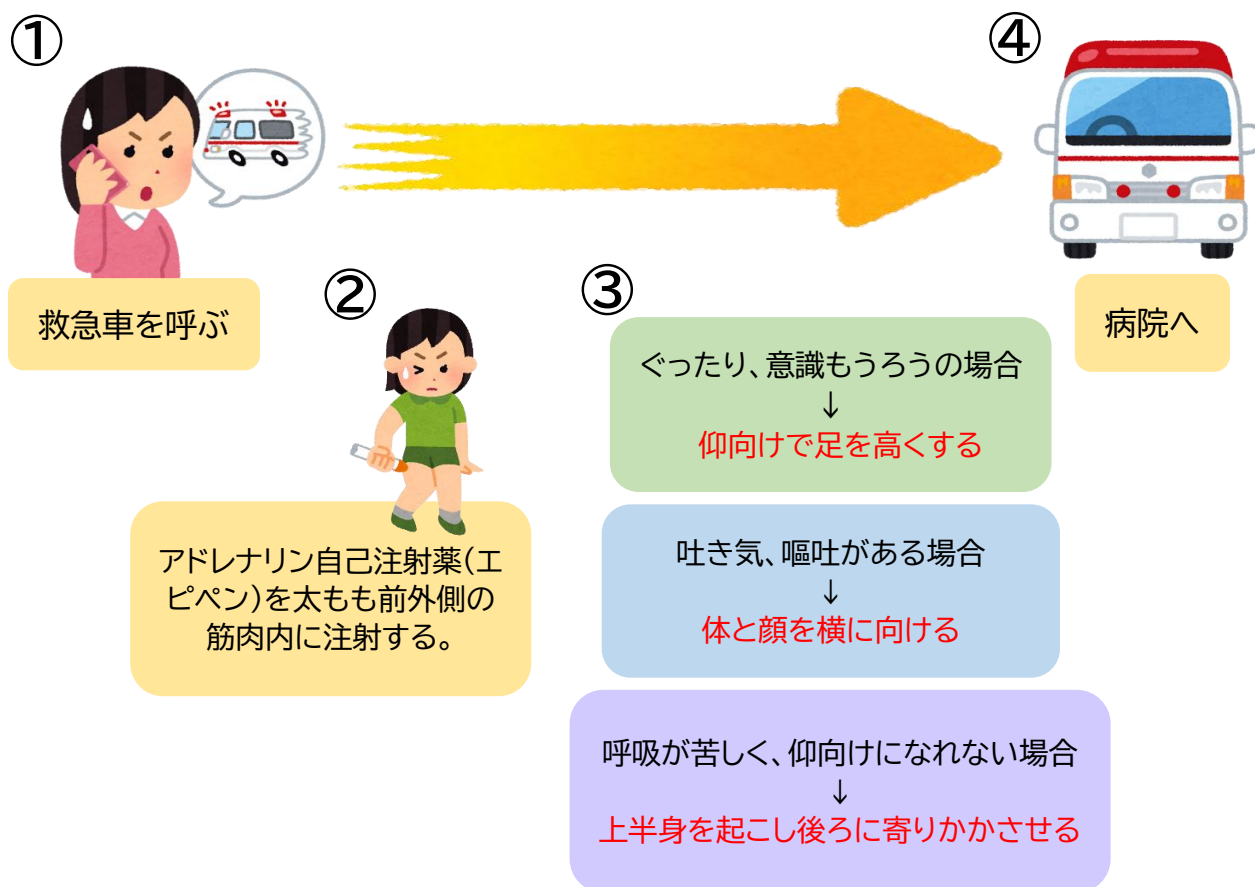
## 食物アレルギーによるアナフィラキシー

急性アレルギー反応のひとつで、アレルギー症状が短時間で全身に起こるという特徴があります。なかでも急激な血圧低下が現れ、ショック症状を引き起こす場合、原因となる食べ物を食べた後に、皮膚・消化器・呼吸器など複数の臓器に全身性の強いアレルギー反応が起こり、命に危険を及ぼす状態を指します。

## アナフィラキシーショックが出た場合の対応手順

アナフィラキシーショックが疑われたら、直ちに救急車を呼び、\*アドレナリン自己注射液(エピペン)を使用し患者を楽な姿勢にします。救急隊の到着までそばを離れず、可能なら心肺蘇生やAEDも行います。最優先は「救急要請とアドレナリン注射」で、体位は呼吸や意識状態に合わせて調整し、無理に体勢を変えないことが重要です。

\*アドレナリン自己注射液(エピペン)…アナフィラキシーを発症した際に、症状の進行を一時的に抑え、ショックを防ぐための自己注射液。



# 食物アレルギーの表示

日本の食品表示制度では、アレルギーを起こしやすい特定の原材料について、食品表示法に基づき表示が義務化されているものと、推奨されているものに分けられています。

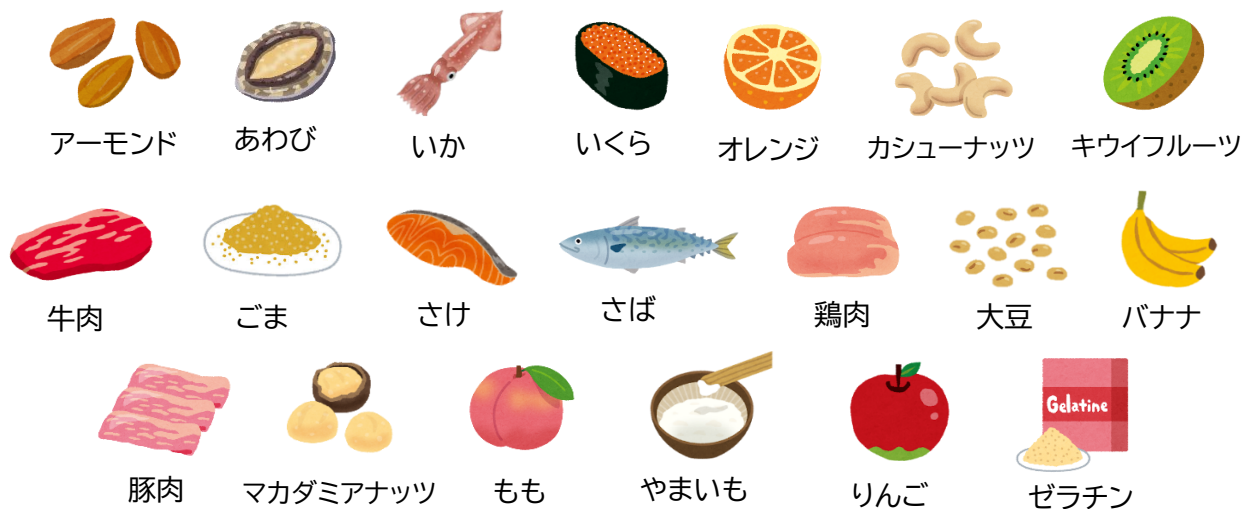
## 1.表示が義務つけられている「特定原材料8品目」

これらは特にアレルギー発症頻度が高く、重篤な症状につながるが多いため、必ず表示しなければなりません。



## 2.表示が推奨される特定原材料に準ずるもの20品目

アレルギー事例が一定数報告されているため、表示が望ましいとされる品目です。そのため、表示されないこともあります。「表示がない＝含まれていない」ではありません。



※アレルギー表示対象食品については、定期的に見直しを行っているため、詳しくは消費者庁のホームページをご確認ください。

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/allergy/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/)