

栄養部ニュース 5月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 平成 30 年 5 月 1 日 No.18-05

アレルギーとは

私たちの体には、自分の体の成分と違う物、例えば、細菌、ウイルス、食物、ダニ、花粉などのアレルゲンが体の中に入ってくると排除する仕組みがあります。アレルゲンに対して反応する際に自分の体を傷つけてしまう状態をアレルギー反応と呼んでいます。

アレルギーの病気

気管支喘息

アレルギー性鼻炎

食物アレルギー

結膜炎

etc...

出典：一般財団法人日本アレルギー学会ホームページ 一般向けコンテンツ

食物アレルギーは乳児期にもっとも多く加齢とともに減っていきます。皮膚症状(あかみやじんましん)や粘膜症状(白目の充血や舌のかゆみ)が多くありますが、中にはアナフィラキシーショックといった命の危険を伴うものもあります。

💡 特定の食物は加工品・添加物において表示することが決められています

★義務…卵・乳・小麦・落花生・そば・えび・かに

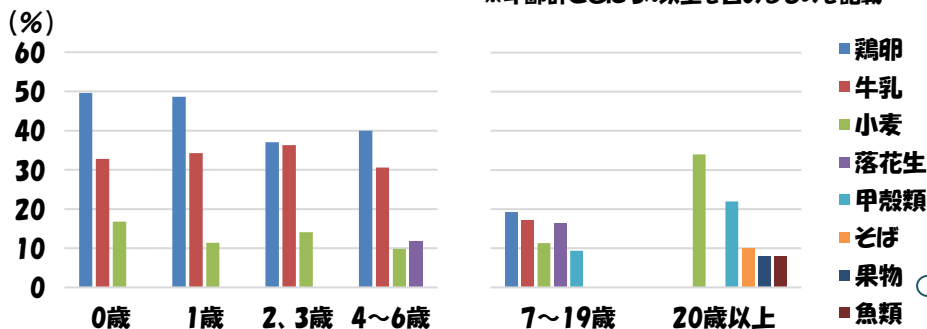
※発症数の多いもの・重症度の重いものが義務とされ、平成 22 年から「えび・かに」が追加されました

★推奨…いくら・キウイフルーツ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉



新規発症の原因食物

※年齢群ごとに 5%以上を占めるものを記載



乳幼児期には卵や牛乳が多く、学童期以降は甲殻類・果物・魚類が増えてくるといった特徴があります。

症状の程度・食べられる量の程度はひとりひとりで違うため、「必要最小限の食物除去」が必要です。適切な栄養素の確保と生活の質(QOL)を維持するために“食べられる範囲”を医師と相談し必要な時は栄養相談を受けることもできます。

出典：食物アレルギー診療ガイドライン 2016 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き