

特別な日だからこそ気をつけたい食物アレルギー



クリスマスから年末年始は親戚や仲のよい友だちが集まりおせち料理や華やかな料理を食べる機会が多くなります。

その中には子どもにとって、まだ食べたことのない魚卵や甲殻類・そば粉等が入っていることもあります。

過去の事例として幼児で食物アレルギーがでる食材は食べていないはずなのにアナフィラキシーショックを起こしてしまったことありました。大人がいくらを食べた箸をつかって食事をあげたことが原因でした。極微量でも症状が出るお子さまは出て命にかかわります。少しなら出なくてもたくさん摂取するとでる人もいます。

普段、乳幼児と接していない人は知識も意識もあまりないので、保護者が配慮をして初めての食材は特に慎重にすすめましょう。



新規発症の原因物質
(2016 食物診療ガイドラインより)

	1番	2番	3番	4番	5番
0歳	鶏卵	牛乳	小麦		
1歳	鶏卵	魚卵	牛乳	ピーナッツ	果物
2~3歳	魚卵	鶏卵	ピーナッツ	ナッツ類	果物
4~6歳	果物	鶏卵	ピーナッツ	そば・魚卵	
7~19歳	甲殻類	果物	鶏卵・小麦		そば
20歳~	小麦	魚類	甲殻類	果物	

そば



☆そば殻を吸い込むことで喘息症状を誘発することがあります。そばと同じ釜でゆでたうどんでも症状がでることもあります。

☆ガレットやそばボーロなどそば粉を使うお菓子もあるので、原材料の確認をしましょう。

甲殻類

えび・かに



☆エビエキスや加工されてエビが入っていることがあります。また、大人になってえびアレルギーを発症することもあります

ナッツ類 (木の实)



くるみ・カシューナッツ・アーモンド・ココナッツ等

☆アーモンド・ココナッツは菓子類でパウダーとして使われ見かけではわからないことがあります。

魚卵



いくら・数の子・たらこ・ししゃも等

☆保育園でたらこ・ししゃもが食べているから『魚卵OK』ではありません！

ピーナッツ



☆佃煮・スナック菓子や柿の種に入っています。ロースト（炒る）ことでアレルギー性が高まります。

果物



キウイ・バナナ・もも・りんご・さくらんぼ

☆特定の生の食べ物を摂取した時に口の中や喉にかゆみを感じる。違和感を感じたら摂取を中止すれば症状はおさまります。

☆上記のアレルギーだけではなく、微量でアナフィラキシーを起こす場合もあります

※**赤字**はアナフィラキシーショックを起こしやすい食材なので、特に注意が必要です！初めての食材（特にアレルギーを起こしやすい食材）は病院が空いていない年末年始に初めて食べるのは避けましょう。