

# 食物アレルギーって どういうこと？

食物アレルギーは子どもの頃に多く見られます。毎日の食事にかかわる身近なこととして、誰もが正しく知ることが大切です。

## 食物アレルギーが起こるしくみ・症状

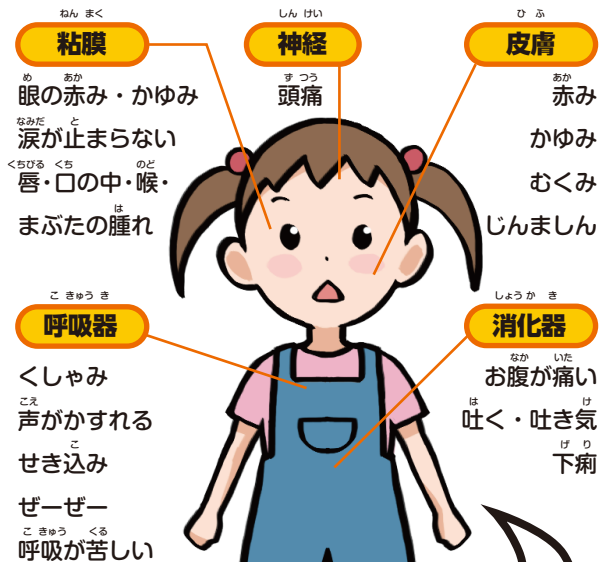
私たちの体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物から体を守る「免疫」という働きがあります。しかし、この免疫が食べ物に含まれるたんぱく質を異物と間違えて反応し、体の具合が悪くなることがあります（図）。

## アレルギーの原因となる食べ物

たんぱく質を含むすべての食べ物が、アレルギーの原因となりえます。特に「卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに」の7つは、患者数の多さや症状の重さから、加工食品の原材料に使われた場合は必ず表示することが決められています。この他にも、さまざまな食べ物が食物アレルギーの原因になります。

食物アレルギーへの対応の基本は、原因となる食べ物を食べないことです。食べられないもの、食べてよいものは必ず医師の指導のもとで選びます。加工食品は表示を見て原因となるものが使われていないかを確かめます。

### 食物アレルギーのおもな症状



食物アレルギーは「好き嫌い」とは違うよ。少ない量でも症状が出ることもあるので注意！

## 学校給食などでの対応

食物アレルギーを持つ子どもも給食時間を安全に楽しく過ごせるように、学校などでも体制づくりが進められています。子どもの食物アレルギーの状態や調理する環境などに応じた対応が行われています。

## 「エピペン®」 について



食物アレルギーの症状で、血圧が下がり、意識が低下するなど命にかかわる場合があります（アナフィラキシーショック）。そのような場合に備えて、食物アレルギーを持つ子ども自身が、または保護者が注射する目的で、医師からエピペン®（アドレナリン自己注射薬）を渡されている（処方されている）ことがあります。