



嘉手納町立学校共同調理場
電話: 956-3106

暑い中始まった、1学期後半もあと1週間となりました。秋休みでリフレッシュした、2学期前半をがんばれるようパワーを充電しましょう!! 10月・11月号は、いつもの内容とかえて、『食物アレルギー』についての特集号です。嘉手納町でも来年度から、小中学校での、食物アレルギー除去対応が始まります。食物アレルギーについて知ってもらう機会になればと思います。

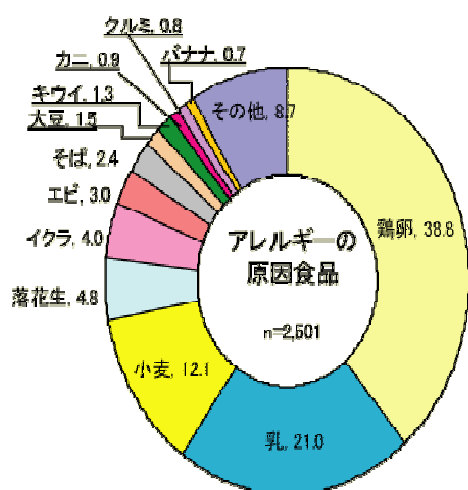
食物アレルギー特集号では、①食物アレルギーってなに? ②食物アレルギーの主な原因食品って? ③食物アレルギーってどうしたらわかるの? ④食物アレルギーの症状って? ⑤嘉手納町の学校給食で始まる食物アレルギー除去食対応って? ⑥アレルギーヒヤリハットについてお伝えします。今月号は、①~③について掲載します!!

①食物アレルギーってなに? ~食物アレルギーのしくみ~

※食物アレルギーは、身体を守るはずの免疫システムが、過剰に働くことで起きる反応

私たちの身体には、細菌やウイルスといった病原体の侵入から身体を守る「免疫」というシステムがあります。それが、特定の食物を食べたり、触ったり、吸い込んだときに、身体を守るはずの免疫システムが過剰に働き、その食物(アレルゲン)を追い出そうとする刺激物質が体内に放出されてしまいます。そして、身体のおちこちに深い症状が現れ、その症状をアレルギー反応といいます。重症化すると、生命の危険を伴うアナフィラキシーショック症状をおこす場合もあります。

②食物アレルギーの主な原因食品って?



食物アレルギーを引き起こす事が明らかな食品のうち、症例が多いとされるのは、【卵・牛乳・小麦】で全体の約70%を占めています。

また、症状が重症化しやすいものとして、【落花生(ピーナッツ)、そば、えび、かに】があります。これらの7品目は、食品衛生関連法において特定原材料として、食品表示が義務づけ(使われていることを記載しなければいけない)がされています。

また、過去に一定の頻度で健康被害が見られた20品目【あわび・いか・いくら・鮭・さば・大豆・ごま・くるみ・カシューナッツ・豚肉・牛肉・鶏肉・ゼラチン・りんご・バナナ・もも・オレンジ・キウイ・松茸・山芋】も表示が推奨されています。みなさんに配布している学校給食予定献立表(食物アレルギー詳細を含む)は、この27品目について表示を行っています。

③食物アレルギーってどうやったらわかるの? ~食物アレルギーの診断~

一般的に食物アレルギーを血液検査だけで診断することはできません。

実際に起きた症状と食物アレルギー負荷試験などの専門的な検査結果を組み合わせ、医師が総合的に判断します。



診断根拠①明らかな症状の既往

過去に、原因食物を食べたことで明らかなアレルギー症状が起きている場合は、診断根拠として高い位置づけになります。ただし、鶏卵、牛乳、小麦、大豆などが主な原因食物は年齢とともに耐性化(食べられるようになること)することが知られています。実際に乳幼児期に発症する食物アレルギーの子どもの約9割は、小学校入学前までには、耐性化すると言われています。乳幼児期にアレルギー症状が出て、ここ1~2年以上で症状が出ていない場合は、既に食べられるようになっていられるかもしれないので、改めて、主治医に相談する必要があります。ただし、上記の食品以外の原因食物(ピーナッツ、そば、甲殻類、魚類など)の耐性化率はあまり高くないことが知られています。

診断根拠②食物負荷試験陽性

食物負荷試験とは、原因と考えられる食物を試験的に摂取して、それに伴う症状が現れるかをどうかをみる試験です。食物負荷試験は、専門の医師の十分な観察のもと、行われます。私たちの住む中部地区でも食物負荷試験が行える病院が出来てきています。耐性化(食べられるようになること)の診断には、血液や皮膚の検査だけから判断することができなく、食物負荷試験が必須といえます。

診断根拠③IgE抗体などの血液検査陽性

鶏卵や牛乳などの主な原因食品に対するIgE抗体値がよほど高値の場合には、③だけを根拠に診断する場合もあります。しかし、一般的には血液や皮膚の検査結果だけで、食物アレルギーを正しく診断することはできません。検査が陽性であっても、実際にはその食品を食べられる子どもが多い事も事実です。