

## 食物アレルギー (food allergy)



湿疹・じんま疹



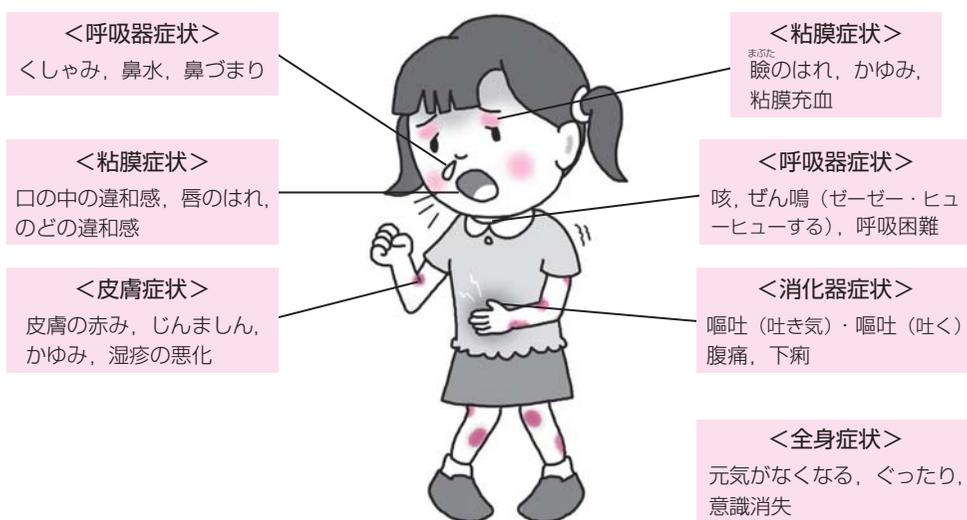
下痢



嘔吐

アレルギーの原因となる食物を食べたり、触れたりした時に、じんま疹などの皮膚の症状、呼吸が苦しくなるなどの呼吸器症状、便がゆるくなったりするなどの消化器症状がみられます。症状やその程度はさまざまです。原因となる食物を食べて2時間以内（多くは30分以内）に症状が発症する場合と、1～2日後に症状が出る場合があります。

### <食物アレルギーの症状>



アレルギーの症状が複数同時に、かつ急激に出現した状態を**アナフィラキシー**といいます。食物の他、運動やハチに刺された場合、ラテックス（輪ゴム、ゴム風船などに使われる天然ゴムの成分）の接触が原因でアナフィラキシーを発症することがあります。

アナフィラキシーは体のいろいろな部位に症状が出る可能性があります。重症度にも違いがありますが、アナフィラキシーを発症した人の約9割に皮膚症状（赤み・かゆみ・じんま疹）がみられるといわれています。アナフィラキシーの中でも呼吸困難や血圧低下、意識障害などショック症状をおこした場合を**アナフィラキシーショック**といい、ただちに対応しないと命にかかわります。食物アレルギーやその他のアレルギーのある子どもを保育する時は十分に気をつけ、緊急時にも備えておく必要があります。アナフィラキシー症状を緩和するために自己注射するアナフィラキシー補助治療薬（**エピペン®**）が処方されていることもあります。

## 園や家庭での対応

- 園でアレルギー症状が出た場合には、保護者に連絡します。部分的なじんま疹、軽い唇の腫れなど、緊急性を要しない軽度の症状の場合は、安静にし、嚴重に経過を観察します。内服薬等が処方されていれば、与薬依頼票に従って服用させます。
- 重度のアナフィラキシーなど、緊急性が高いと判断した場合にはエピペン®を使用し、救急車を要請します。

## エピペン®の使い方

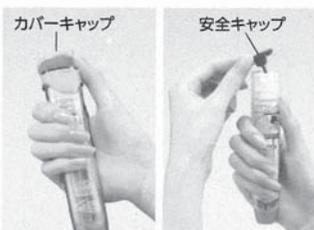
エピペン®はアナフィラキシーを発症した時に使用するアドレナリンの自己注射薬です。ショックの状態になる前に使用することで救命率が上がります。エピペン®は本人または家族、医師が注射するものですが、低年齢の子どもの場合、緊急時には保育者が注射する場合も想定されます。エピペン®を注射することは医師法に違反しないとされています。

エピペン®を預かった際は、アナフィラキシー発現時に速やかに使用できるよう全職員が保管場所を知っており、正しい使用法を学んでおく必要があります。

### ●エピペンの使い方 —アナフィラキシーがあらわれたら—

#### STEP 1 準備

携帯用ケースのカバーキャップを指で開け、エピペンを取り出します。オレンジ色のニードルカバーを下に向けて、エピペンのまん中を利き手でしっかりと握り、もう片方の手で青色の安全キャップを外し、ロックを解除します。



#### STEP 2 注射

エピペンを太ももの前外側に垂直になるようにし、オレンジ色のニードルカバーの先端を「カチッ」と音がするまで強く押し付けます。太ももに押し付けたまま数秒間待ちます。エピペンを太ももから抜き取ります。



#### STEP 3 確認

注射後、オレンジ色のニードルカバーが伸びているかどうかを確認します。ニードルカバーが伸びていれば注射は完了です（針はニードルカバー内にあります）。



#### STEP 4 片付け

使用済みのエピペンは、オレンジ色のニードルカバー側から携帯用ケースに戻します。



出所：海老澤元宏監修「エピペンガイドブック」ファイザー株式会社、2016年より筆者改変。

## エピペン®を使用する際の注意点

- エピペン®は、ショック症状に陥ってからではなく、その前段階（プレショック）で使用したほうが効果が高いとされています。子どもの様子や症状をしっかりと確認し、**周囲の大人の判断で迅速に使用を考慮することが大切**です。表5—6「緊急性が高いアレルギー症状」が一つでもあてはまるときは迷わず注射します。
- エピペン®は一本につき一度しか注射できません。安全キャップを外した後は、先端に力が加わると針が出る状態になります。誤って針の出る方をもってしまい、自分の指などに誤注射しないよう注意しましょう。



正しい持ち方  
オレンジ色のニードルカバーを  
下に向け、利き手でもつ

“グー”で握る！

エピペン®は医療機関外での一時的な緊急補助治療薬なので、効果の持続時間は10分程度とされています。エピペン®を使用した後は、たとえ症状が回復したように見えても速やかに医療機関を受診しなければなりません。

## エピペン®を預かる際の注意点

- エピペン®の有効成分は光により分解しやすいので、携帯用ケースに入れ、遮光して保存する。有効期限にも気をつけ、薬液の変色、沈殿物があれば交換してもらう。
- エピペン®は15～30℃で保存し、冷蔵庫などの冷所、日光のあたる場所で保管をしない。

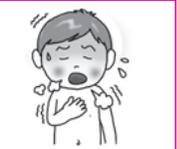
### 用語解説 アドレナリン

副腎髄質から分泌されるホルモンの一つで、血中に放出されると血圧や心拍数をあげる作用をする。

**緊急性の判断と対応**

- アレルギー症状があったら5分以内に判断する！
- 迷ったらエピペン®を打つ！ ただちに119番通報をする！

**緊急性が高いアレルギー症状**

<p>消化器の症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 繰り返し吐き続ける</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持続する強い (がまんできない) おなかの痛み</li> </ul>	
<p>呼吸器の症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● のどや胸が締め付けられる</li> <li>● 声がかすれる</li> <li>● 犬が吠えるような咳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持続する強い咳込み</li> <li>● ゼーゼーする呼吸</li> <li>● 息がしにくい</li> </ul>	
<p>全身の症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 唇や爪が青白い</li> <li>● 脈を触れにくい・不規則</li> <li>● 尿や便を漏らす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意識がもうろうとしている</li> <li>● ぐったりしている</li> </ul>		

日本小児アレルギー学会アナフィラキシー対応ワーキンググループ：一般向けエピペンの適応より引用

**1つでもあてはまる場合**

**ない場合**

**緊急性が高いアレルギー症状への対応**

- ① ただちにエピペン®を使用する！
  - ② 救急車を要請する (119番通報)
  - ③ その場で安静にする (下記の体位を参照) 立たせたり、歩かせたりしない！
  - ④ その場で救急隊を待つ
  - ⑤ 可能なら内服薬を飲ませる
- エピペン®を使用し10～15分後に症状の改善が見られない場合は、次のエピペン®を使用する (2本以上ある場合)
  - 反応がなく、呼吸がなければ心肺蘇生を行う

内服薬を飲ませる

↓  
安静にできる場所へ移動する

↓  
5分ごとに症状を観察し症状チェックシートに従い判断し、対応する緊急性の高いアレルギー症状の出現には特に注意する

**安静を保つ体位**

ぐったり、意識もうろうの場合



血圧が低下している可能性があるため、仰向けで足を15～30cm高くする

吐き気、嘔吐がある場合



嘔吐物による窒息を防ぐため、体と顔を横に向ける

呼吸が苦しく、あお向けにできない場合



呼吸を楽にするため、上半身を起し後ろに寄りかからせる

出所：食物アレルギー緊急時対応マニュアル、エピペンガイドブックより筆者改変。

**覚えておこう！****食物アレルギーに対する新しい取り組み –ユニバーサル給食–**

近年、食物アレルギーをもつ子どもが増加し、給食を提供している保育所等ではアレルギー対応食として個別にアレルゲンを除去したものの（除去食）をつくり配膳しています。しかし、除去食を必要とする子どもの人数が多いほど、またアレルゲンとなる食材が増えるほど、事故の確率は高くなります。全国の保育所の約30%で、食物アレルギーによる事故が発生しているとの報告があります。

このような事故を防ぐため、食物アレルギーへの対応として、アレルゲンを含まない献立を全員に提供するという**ユニバーサル給食**を取り入れている保育所が徐々に増えていきます。園によって提供する頻度は異なり、月の献立すべてで実施している園もあれば、週1回、月1回の園もあります。基本的な考え方としては、卵と牛乳を完全に除去した献立、またはできるだけ使用しない献立を作成します。これは、食物アレルギーの子どものアレルゲンとして多いものは卵、牛乳であるということや、卵や牛乳は家庭でも食卓にのぼりやすい食品なので、園で提供しなくとも家庭との役割分担ができるのではないかという考え方からです。園によっては子どものアレルゲンに合わせて、卵、牛乳の他に小麦やナッツ類など他の食材も除去して提供しているところもあります。やむをえずアレルゲンとなる食品を使用する場合は、卵は卵として、牛乳は牛乳というように、目で見て確認できる形で提供します。食物アレルギーの子どもの分は単にアレルゲンを除去するだけではなく、卵の代わりに豆腐など代替りの食材を用いた代替食を提供する場合があります。

アレルゲンが入らない給食は誤食を防ぐだけでなく、食育の面でもみんなが仲良く同じ給食を食べることの楽しさを体験できます。また、「個別にアレルゲンを除去する除去食が大幅に減り、調理ミスや誤配の確率が大きく下がった。」と報告している園もあります。今後も、食物アレルギーをもつ子どもたちが安全に楽しく食べられるような取り組みが広がっていくといいですね。

(両角)