

表紙

たまごのたまちゃんの しらなかったこと

(しょくもつアレルギー)



たまごのたまちゃんは、ケーキやプリン
玉子焼き等のおいしい食べ物になれることが
自慢でした。

登場する人

食物アレルギーのある
卵のお友だち
物知りの注射くん

みみちゃん
たまちゃん
おちゅうしゃくん

ストーリー

栄養があるのに食べないなんてと
怒ってる卵のたまちゃんに
おちゅうしゃくんが食物アレルギーのことを説明します。

参考資料

- 5-裏 加工食品のアレルギー表示
- 8-裏 学校生活管理指導表
- 9-裏 学校や園での対応
- 10-裏 症状とその対応
- 11-裏 エピペン[®]の使い方
- 12-裏 入園・入学・進級のときに
- 13-裏 ネットでの情報

セルフケアナビ食物アレルギーより
厚生労働科学研究班作成
(アラジーポット作成協力)

作成に参加された方々

秋山 一男：国立病院機構相模原病院臨床研究センター長
朝比奈昭彦：国立病院機構相模原病院皮膚科医長
石井 豊太：国立病院機構相模原病院耳鼻咽喉科医長
今井 孝成：昭和大学医学部小児科学講座講師
海老澤元宏：国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長
大久保公裕：日本医科大学耳鼻咽喉科教授
大田 健：国立病院機構東京病院院長
栗山真理子：NPO 法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」専務理事
園部まり子：NPO 法人アレルギーを考える母の会代表
須甲 松信：東京芸術大学保健センター教授
谷口 正実：国立病院機構相模原病院アレルギー呼吸器科医長
長谷川真紀：国立病院機構相模原病院統括診療部長
松寄くみ子：NPO 法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」理事
山本 昇壮：広島大学皮膚科名誉教授
米田富士子：NPO 法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」理事



セルフケアナビは下記ホームページからダウンロードできます。
<http://www.jaanet.org/> 日本アレルギー協会〔アレルギー情報館〕

制作：NPO法人アラジーポット

企画：栗山真理子

イラスト：米田富士子



特定非営利活動法人
アレルギー児を支える全国ネット
アラジーポット

URL: <http://www.allergypot.net>

Mail: info@allergypot.net

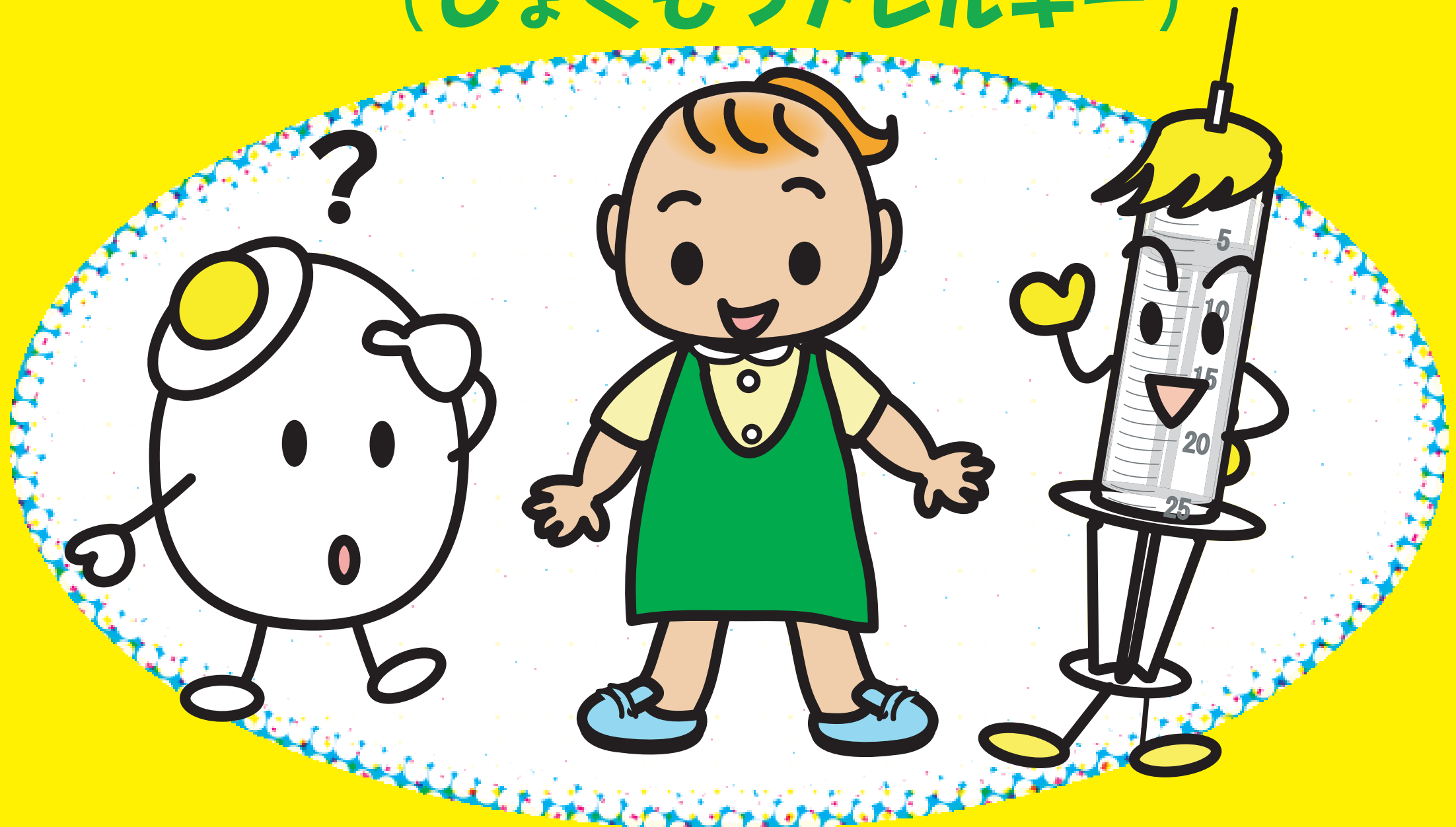
TEL : 090-4728-5421

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘2-17-24

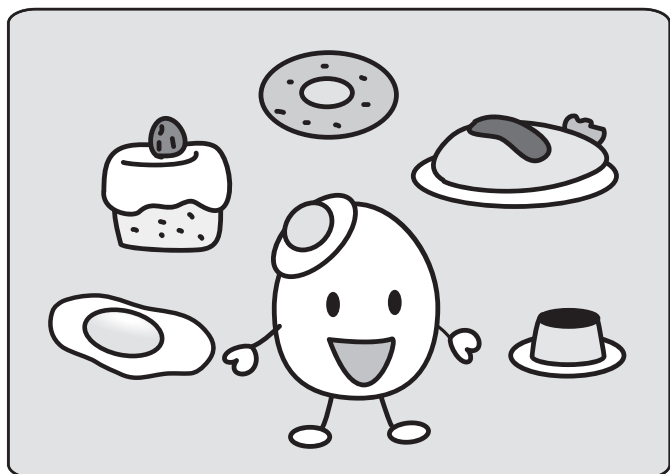
無断転載禁止 Copyright(c)2003-4, AllergyPot, All rights reserved 004 : 2013.03

たまごのたまちゃんの しらなかったこと

(しょくもつアレルギー)

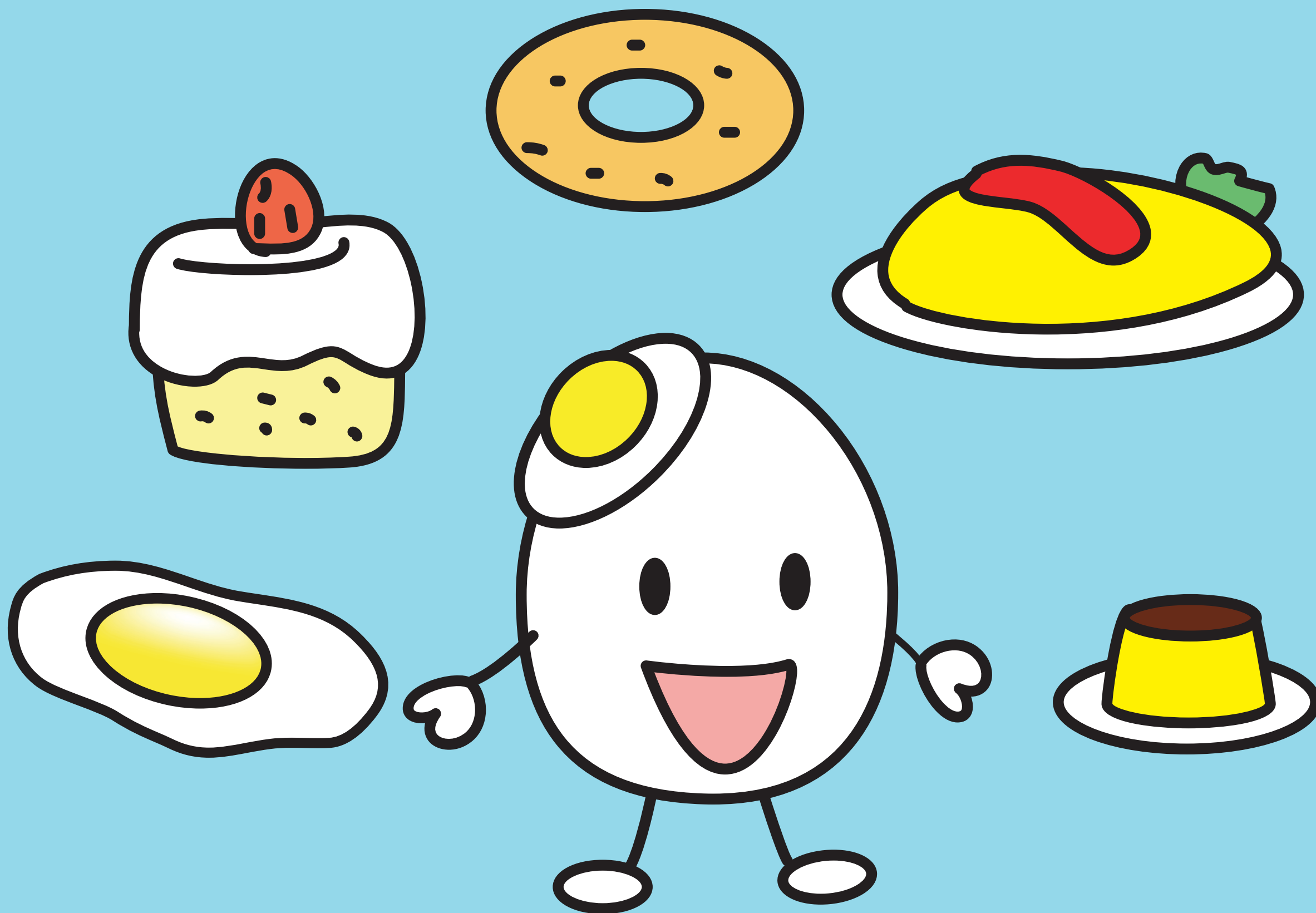


①

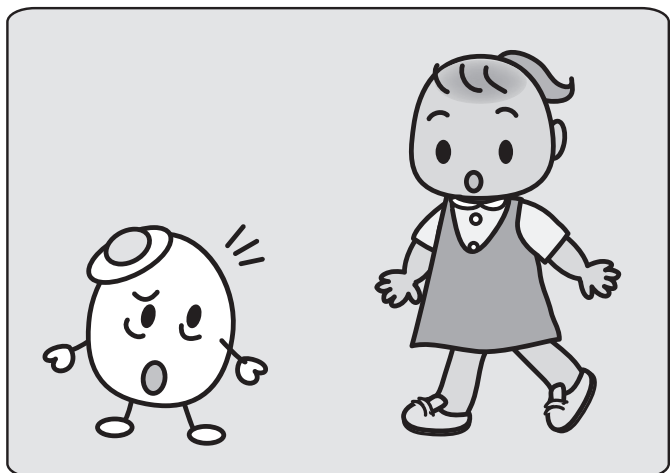


たまちゃん

「こんにちは、ぼく、たまごのたまちゃんです。
いろんなおいしい食べ物に変身するんだよ」
ほんとうに、おいしそうですね。



②

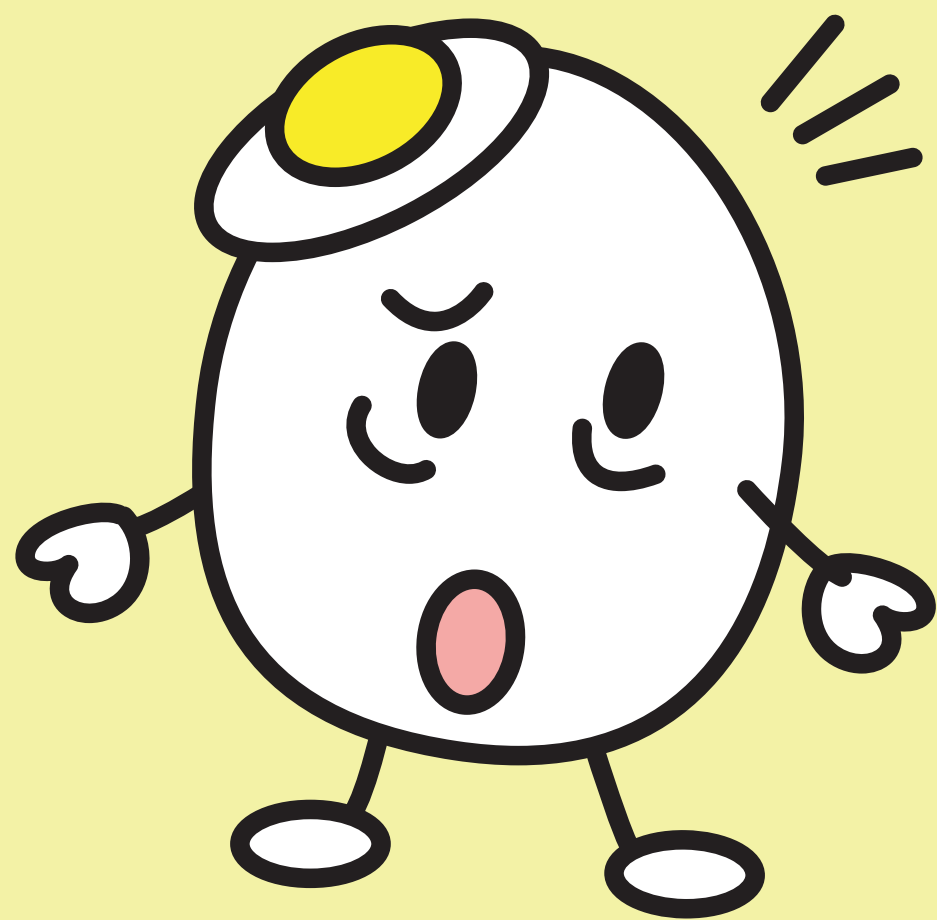


そこにみみちゃんが通りかかりました。
みみちゃん 「あ、卵ちゃんだ。わたし、卵を食べると

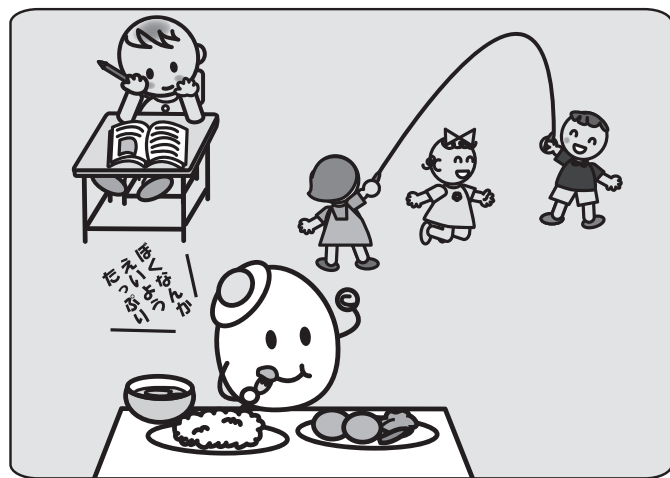
ぐあいが悪くなるの」

たまちゃん 「えっ？

なんて失礼なことを言うの、君は！」
たまちゃんは、気分を悪くしました。



③



たまちゃんと言いました。

たまちゃん

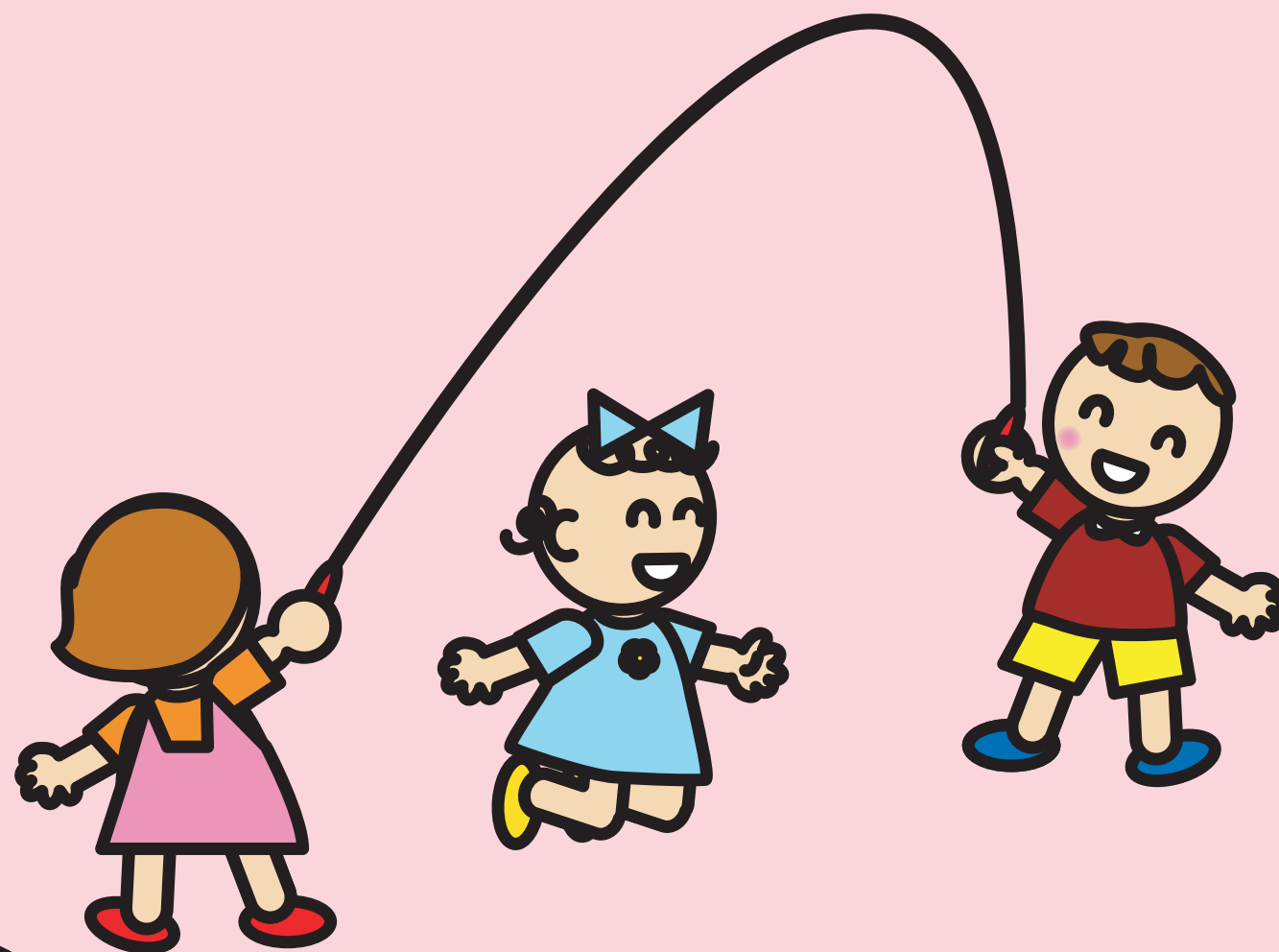
「食べ物、体を作るもとなるんだよ。」

食べ物を食べることで

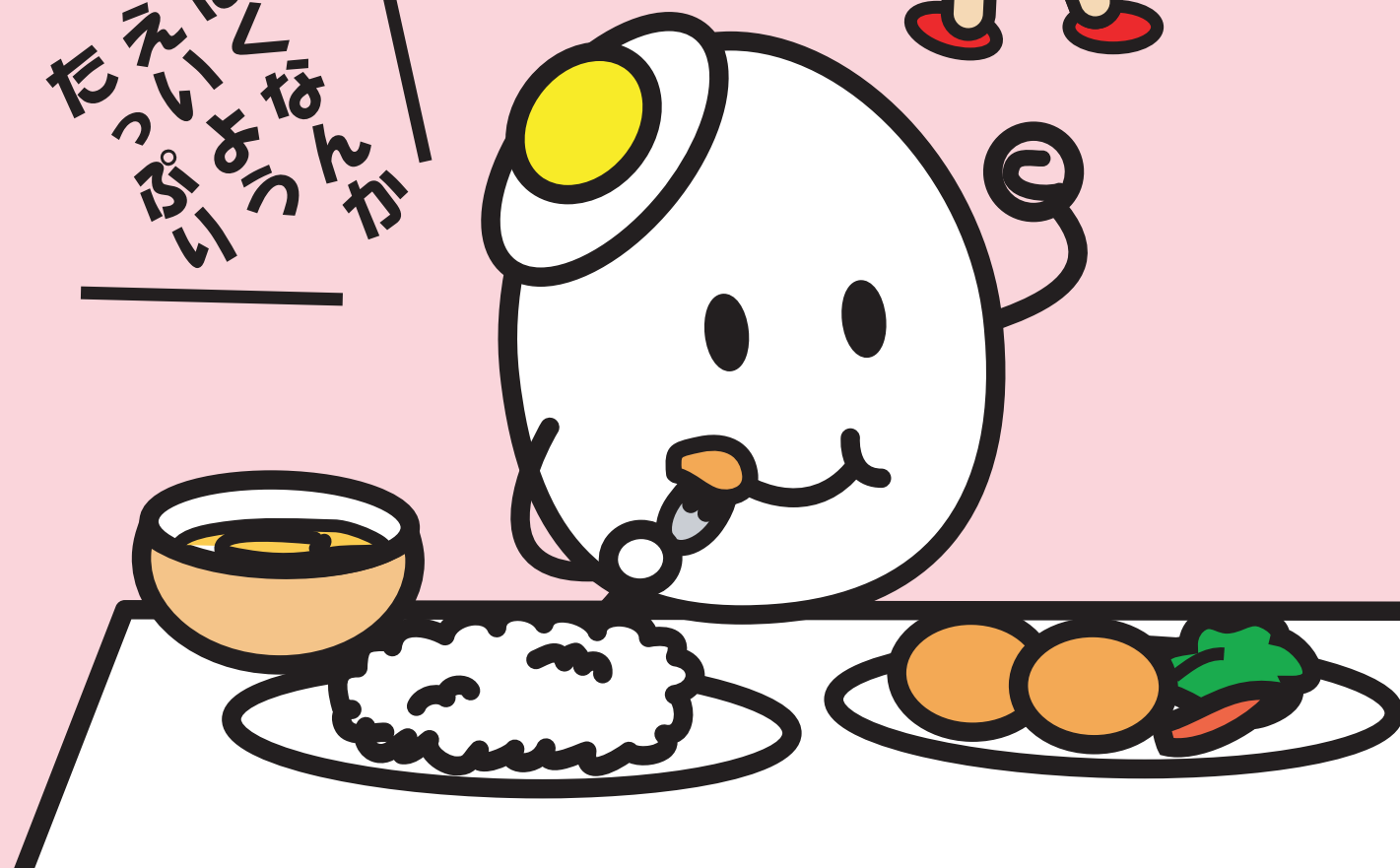
運動したり遊んだり考えたりできるんだよ。

それを栄養っていうんだ。

「ぼくなんか栄養たっぷりなんだから！」



たえほくなんが
たっいふようか



たべものでぐあいがわるくなる



みみちゃん 「そうだよね。

だけど、わたしは食べると
体のぐあいが悪くなるの」

たまちゃん 「どんなふうに？」

みみちゃん 「うーん

- ・ 目や口がはれる
- ・ 体がかゆくなる
- ・ おなかが痛くなる
- ・ 気持ちが悪くなる
- ・ 息が苦しくなる
- ・ ときどきする

かな」

たまちゃん 「えーっ、どうして？」

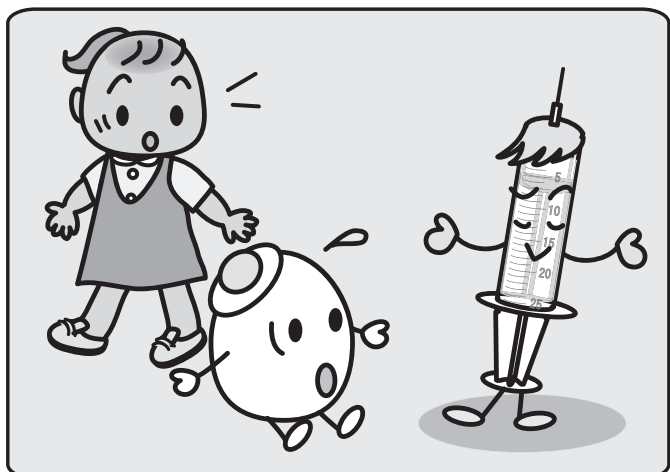
たまちゃんにはよくわかりません。

たべものでぐあいがわるくなる

めやくちがはれてくる
かゆくなる
おなかがいたくなる
きもちがわるくなる
いきがくるしくなる
どきどきする



5



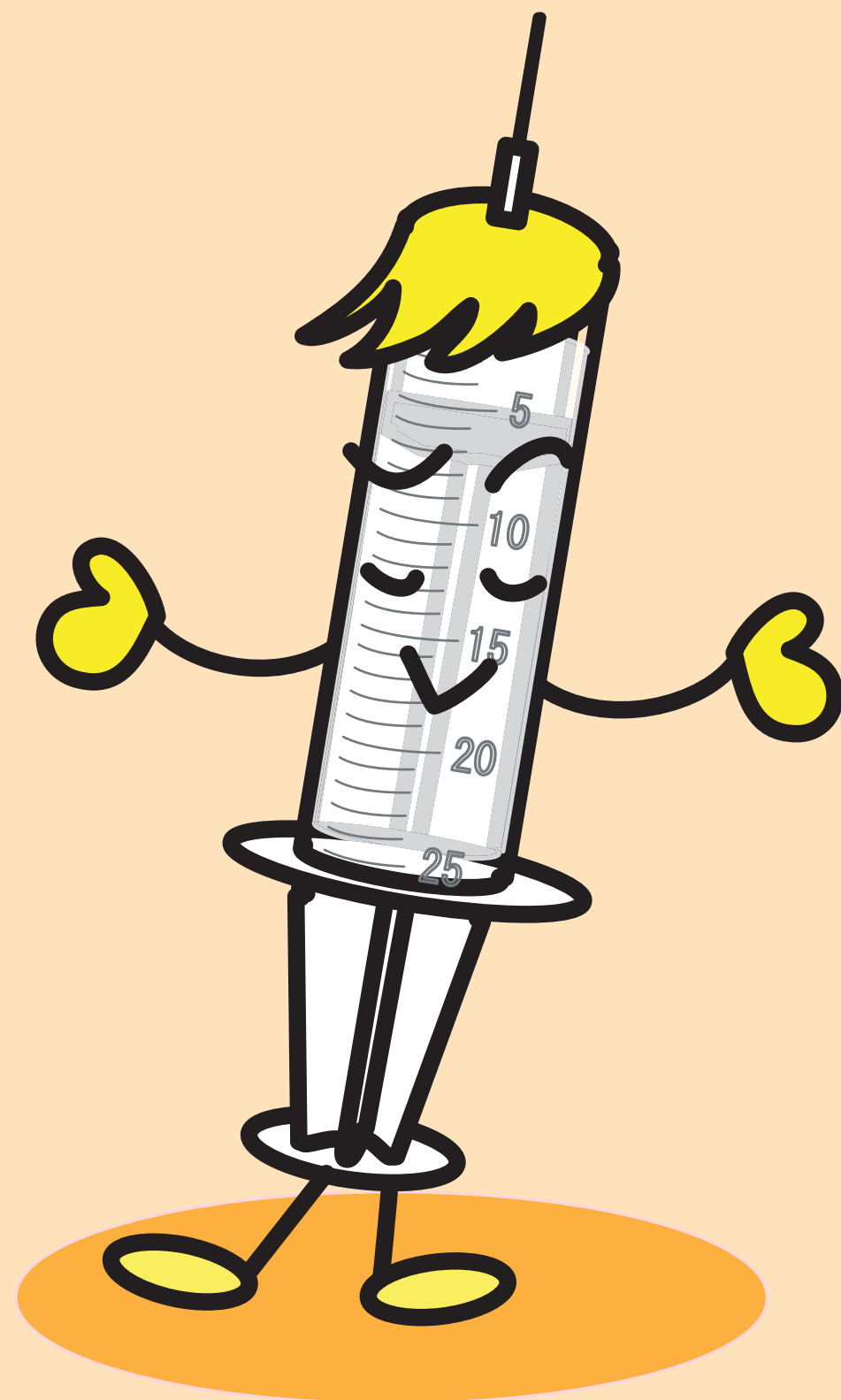
すると

おちゅうしゃくん

「もうー、君は何も知らないね。
どんなに栄養のあるものだって
体に悪さをするときがあるんだよ」
と、おちゅうしゃくんが現れました。
みみちゃんは注射が嫌いです。

たまちゃん

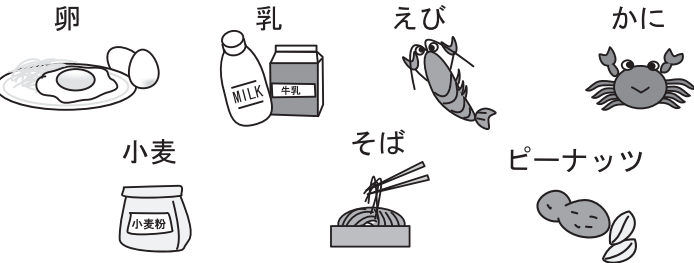
「だれだよ、君は！
いきなりでてきて！」
とたまちゃんもびっくり。



加工食品のアレルギー表示

法律で加工食品のアレルギー表示が定められています。
加工食品を利用するときは原因となる食品が含まれているかどうかを必ず確かめましょう。
食品表示の見方は、消費者庁のホームページの「アレルギー物質を含む食品に関する表示Q & A」をご参照ください。

必ず表示される品目
(微量でも表示する事になっています)



表示が勧められている品目



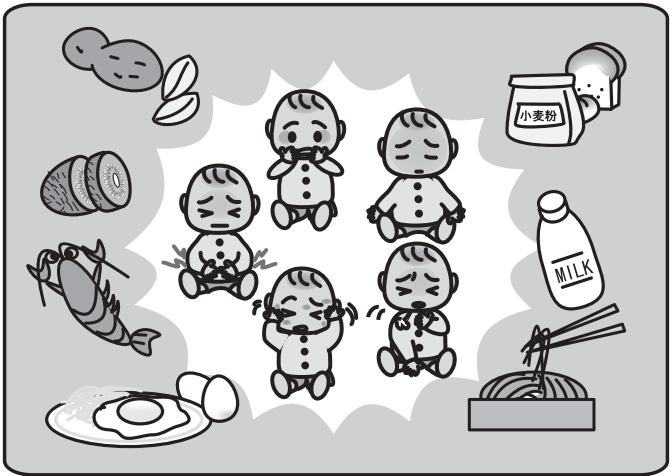
卵や牛乳、小麦、大豆は小学校に入学するまでにほとんどの子どもが食べられるようになります。
おそばやピーナッツ、エビなどは大人になっても食物アレルギーが治りにくい食品です。

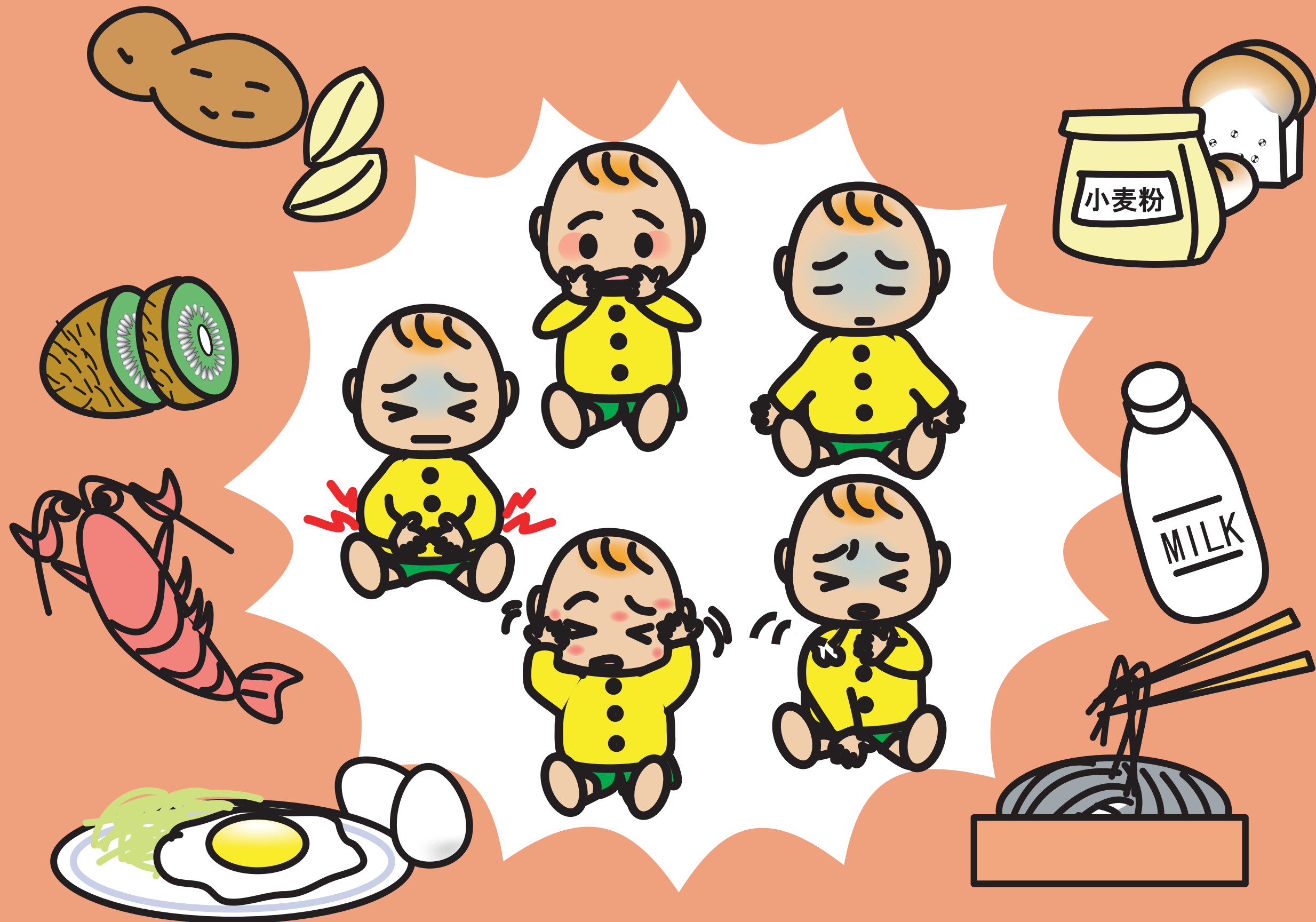
たまちゃん

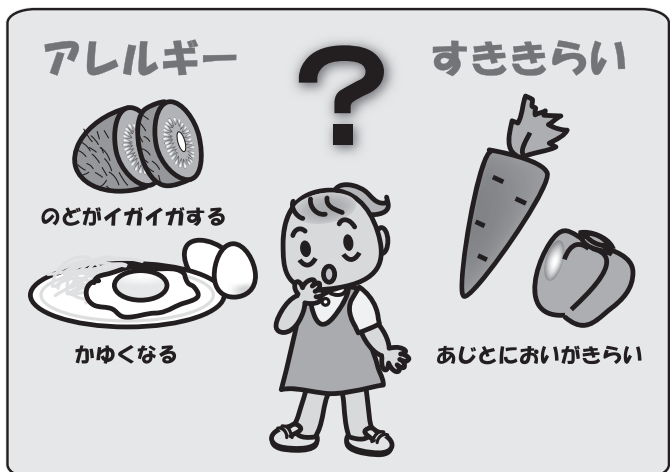
「ぼくはおちゅうしゃだよ。
なんだかみんなには嫌われているみたいだけどね。
でも、病気のことはいろいろ知ってるんだ。
みみちゃん、それは食物アレルギーっていうんだ。
食べ物が体の栄養にならなくて
逆に悪さをしているんだよ。
卵や牛乳、小麦、そば、ピーナッツ、
キウイやエビ
そのほかにもいろいろな食べ物で
ぐあいの悪くなる人がいるんだよ。
どんなにおいしいものでもね」
「へえ、君よく知っているねえ！」
とたまちゃんは感心しました。

おちゅうしゃくん

6







たまちゃん

たまちゃんが言いました。
「でもね、好き嫌いで食べないことも
あるんじゃないの？」

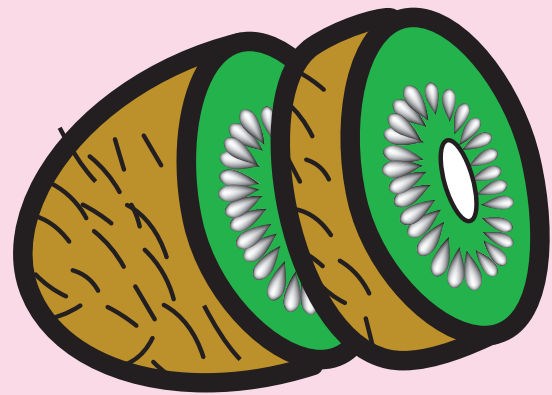
おちゅうしゃくん

「そうだね、それが問題だね。考えてみようよ。
みみちゃんはどうかかな？」

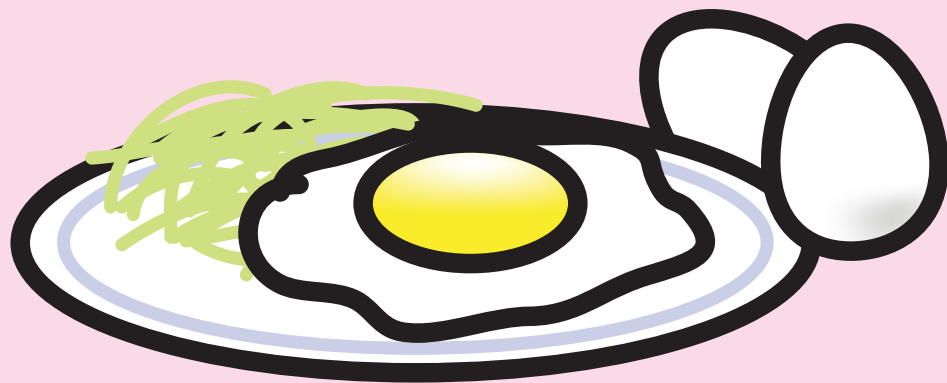
みみちゃん

みみちゃんは どうして 食べないのかを 考えました。
「えーと、わたしは、にんじんとピーマンは
味と匂いがきらいかな。
キウイはのどがイガイガして
卵はかゆくなるから 食べないのよね」

アレルギー



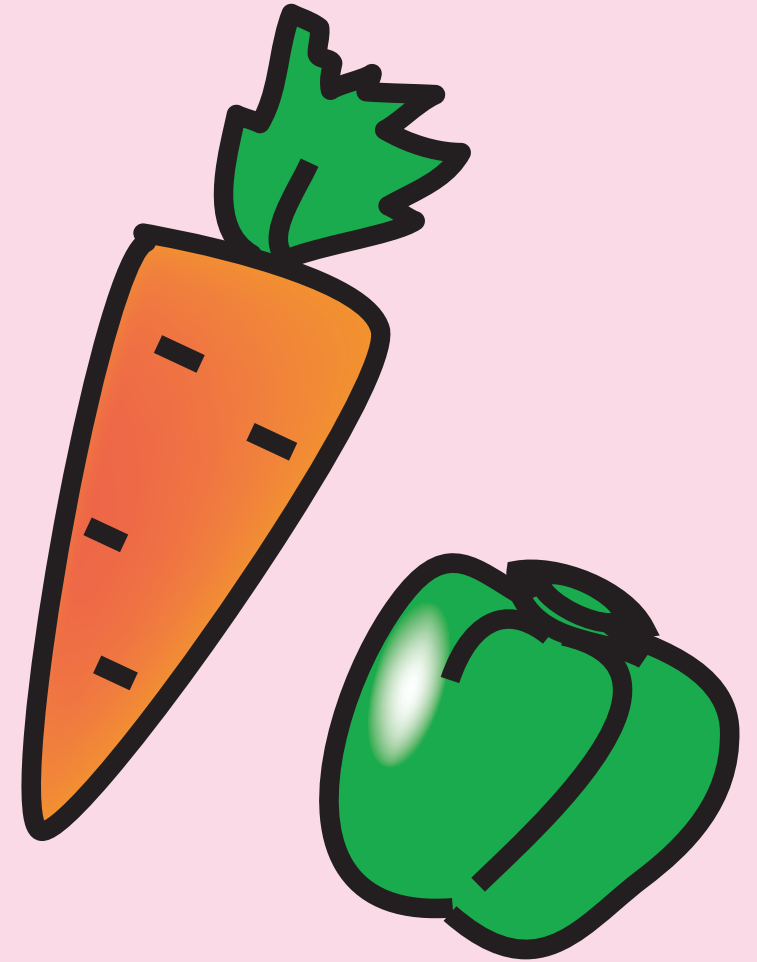
のどがイガイガする



かゆくなる



すききらい



あじとにおいがきらい



⑧

たべないたべものと
そのわけをかいてみよう



たまちゃん

「みみちゃんちよつと待って。
たくさんあると

アレルギーなのか好き嫌いなのか
分からなくなっちゃうよ」

「それでは」と、おちゅうしゃくんは
紙とエンピツを取り出しました。

おちゅうしゃくん

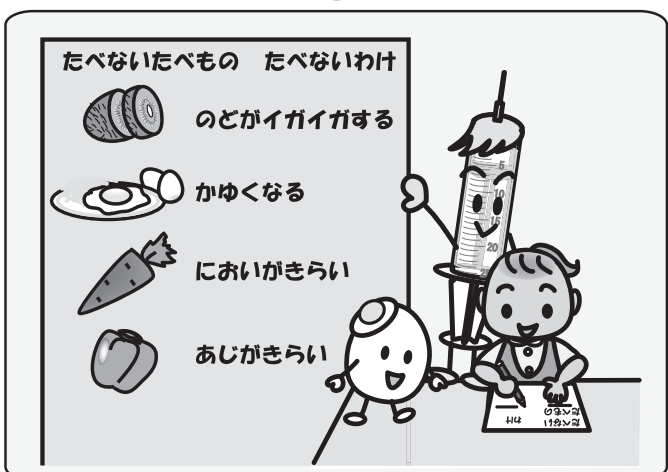
「なぜ食べないか、わけを書いてみようよ。

みみちゃん、味や臭いが嫌なのか
それとも食べたからぐあいが悪くなるのかを
ちゃんと書いてね」

みみちゃんはさっそく紙に書いてみました。

たべないたべものと そのわけをかいてみよう





「おちゅうしゃくん、書いてみたよ」
 「それでは、みみちゃんとたまちゃん
 食物アレルギーかな？と思う食べ物はわかるかな？」

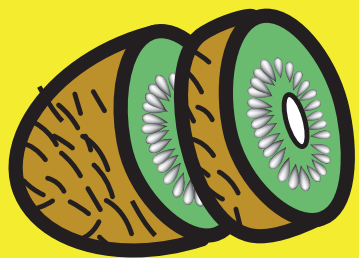
子どもたちにも考えてもらいましょう。

みみちゃん 「えーとね、のどがイガイガするのと、かゆくなるのは
 ぐあいが悪くなることだから
 キウイとたまごは食物アレルギーなのかもしれないね」
 たまちゃん 「ぼくもわかった！

みみちゃん、ニンジンとピーマンが
 においと味が嫌いなのは
 ぐあいが悪くなるわけじゃないから
 好き嫌いなんだよ」

おちゅうしゃくん 「2人ともよくわかったね。
 みみちゃん、好き嫌いはやめようね」
 みみちゃん 「はい」

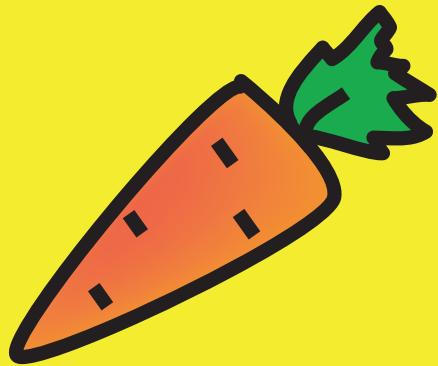
たべないたべもの たべないわけ



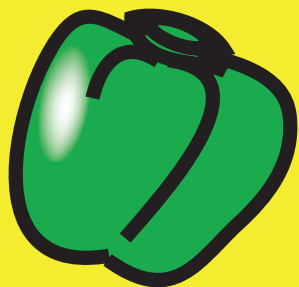
のどがイガイガする



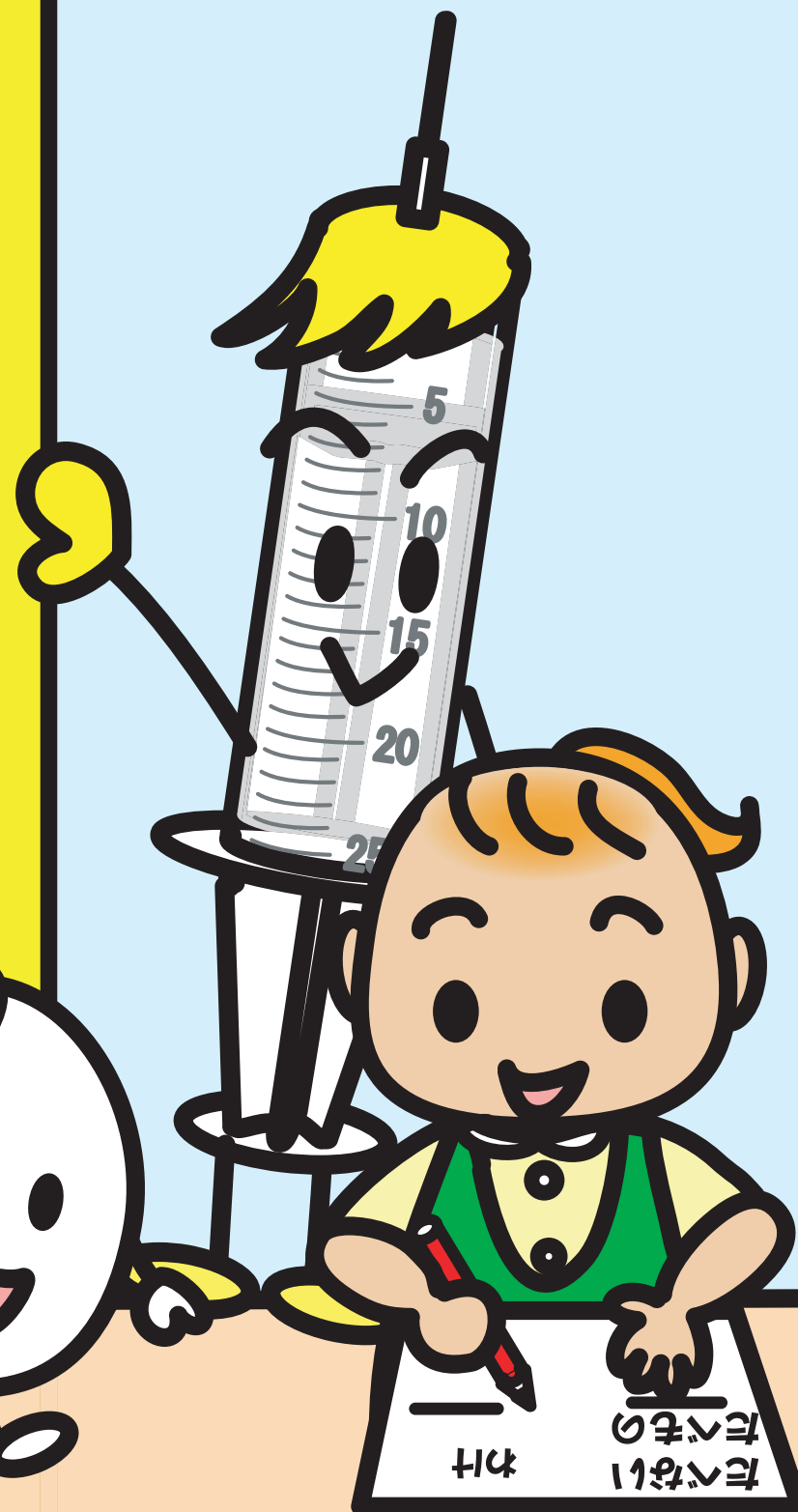
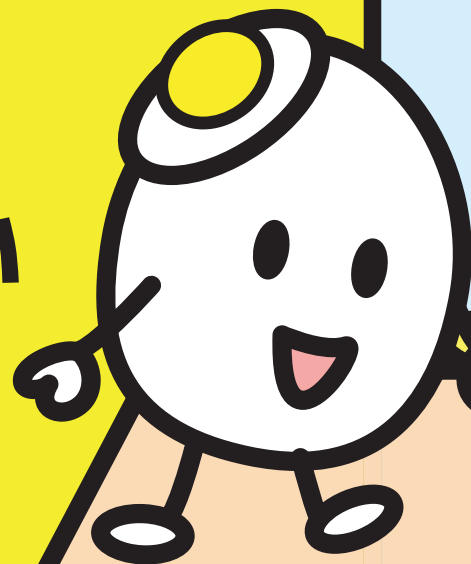
かゆくなる



においがきらい



あじがきらい



学校生活管理指導表

子どもが安心して学校や園ですぐすために

保育園・幼稚園・学校に入園入学、進級のときに学校や園の先生とアレルギーについて相談するときに使います。個人で記入するのではなく主治医に記入してもらいます。

表

名前男・女平成年 月 日生（歳）学校年 組提出日平成年 月 日

学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）

気管支ぜん息（あり・なし）	病型・治療	学校生活上の留意点	【緊急連絡先】 医師連絡先 電話： 水通病医療機関 医療機関名： 電話：
	A. 重症度分類（発作型） 1. 間欠型 2. 軽症持続型 3. 中等症持続型 4. 重症持続型 B-1. 長期管理薬（吸入薬） 1. ステロイド吸入薬 2. 長時間作用型吸入ベータ刺激薬 3. 吸入抗アレルギー薬（「インターナル」） 4. その他（ ） B-2. 短期管理薬（吸入薬） 1. テオフィリン徐放錠剤 2. ロイコトリエン受容体拮抗薬 3. ベータ刺激薬内服薬・貼付薬 4. その他（ ）	A. 運動（体育・部活動等） 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 3. 強い運動は不可 B. 動物との接触やホコリ等の舞う環境での活動 1. 配慮不要 2. 保護者と相談し決定 3. 動物へのアレルギーが強いため不可 C. 宿泊を伴う校外活動 1. 配慮不要 2. 保護者と相談し決定 D. その他の配慮・管理事項（自由記載）	
アレルギー性皮膚炎（あり・なし）	病型・治療	学校生活上の留意点	記載日年 月 日
アレルギー性結膜炎（あり・なし）	病型・治療	学校生活上の留意点	記載日年 月 日

表

名前男・女平成年 月 日生（歳）学校年 組提出日平成年 月 日

学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）

アナフィラキシー（あり・なし）	病型・治療	学校生活上の留意点	【緊急連絡先】 医師連絡先 電話： 水通病医療機関 医療機関名： 電話：
	A. 食物アレルギー病型（食物アレルギーありの場合のみ記載） 1. 即時型 2. 口腔アレルギー症候群 3. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー B. アナフィラキシー病型（アナフィラキシーの既往ありの場合のみ記載） 1. 食物（原因） 2. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー 3. 運動誘発アナフィラキシー 4. 昆虫 5. 医薬品 6. その他（ ） C. 原因食物・診断結果 該当する食品の番号に○をし、かつ（ ）内に診断結果を記載 1. 鶏卵（ ） 2. 牛乳・乳製品（ ） 3. 小麦（ ） 4. ソバ（ ） 5. ビーナッツ（ ） 6. 種実類・木の实類（ ）（ ） 7. 甲殻類（エビ・カニ）（ ） 8. 薬物類（ ）（ ） 9. 魚類（ ）（ ） 10. 肉類（ ）（ ） 11. その他1（ ）（ ） 12. その他2（ ）（ ） D. 緊急時に備えた処方箋 1. 内服薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬） 2. アドレナリン自己注射薬（「エピペン」） 3. その他（ ）	A. 給食 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 B. 食物・食材を扱う授業・活動 1. 配慮不要 2. 保護者と相談し決定 C. 運動（体育・部活動等） 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定 D. 宿泊を伴う校外活動 1. 配慮不要 2. 食事やイベントの際に配慮が必要 E. その他の配慮・管理事項（自由記載）	
アレルギー性鼻炎（あり・なし）	病型・治療	学校生活上の留意点	記載日年 月 日

●学校における日常の取り組み及び緊急時の対応に活用するため、本表に記載された内容を教職員全員で共有することに同意しますか。
1. 同意する
2. 同意しない
保護者署名：_____

* 普段から、症状が起きたときにどうするのかを、本人と一緒に家族が話し合い、学校の先生と相談しておきましょう。学校への説明には「学校生活管理表」を用いることになっています。（医師に記入してもらいます）

学校生活管理指導表は下記ホームページでダウンロードできます。

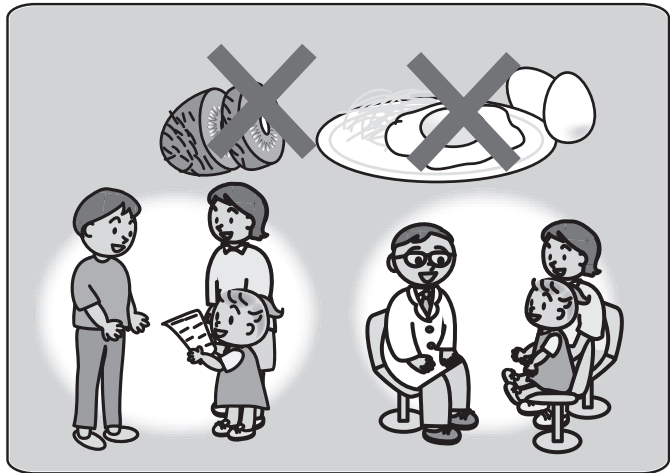
<http://www.hokenkai.or.jp/> 財団法人学校保健会

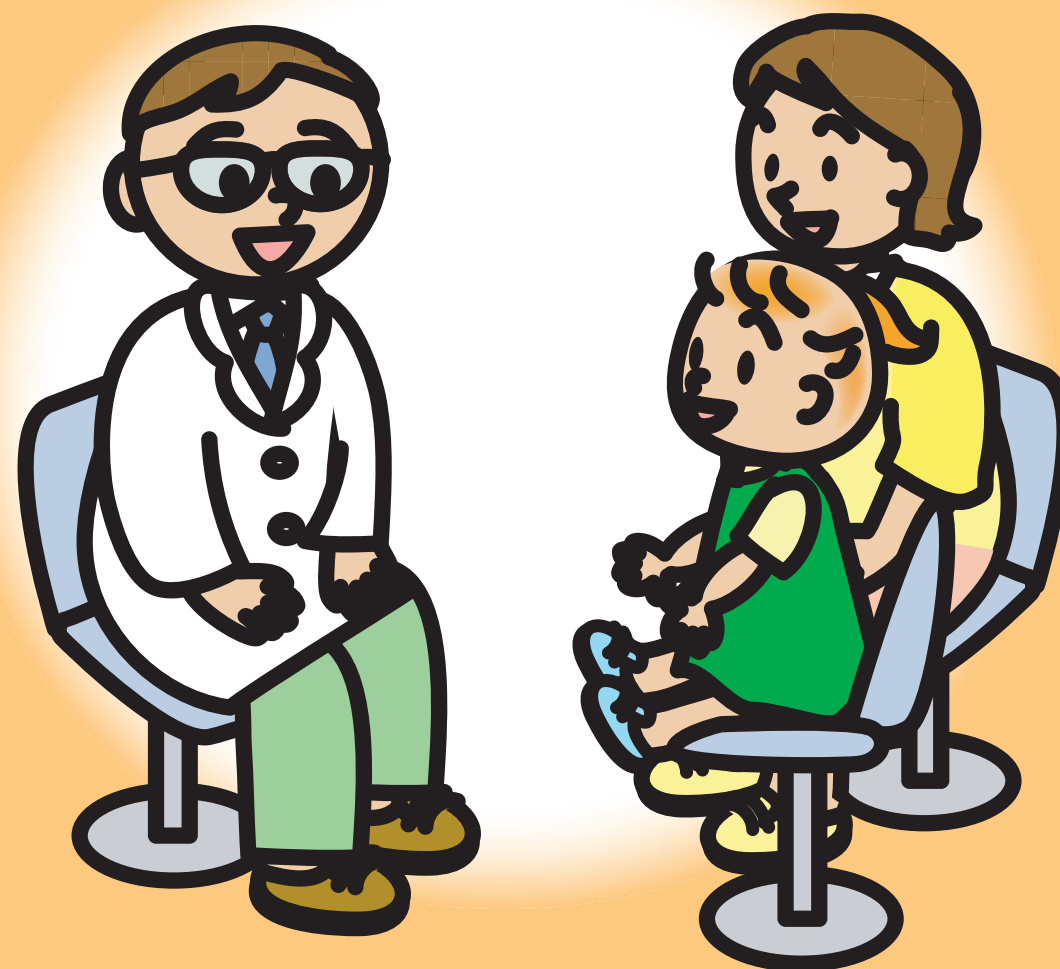
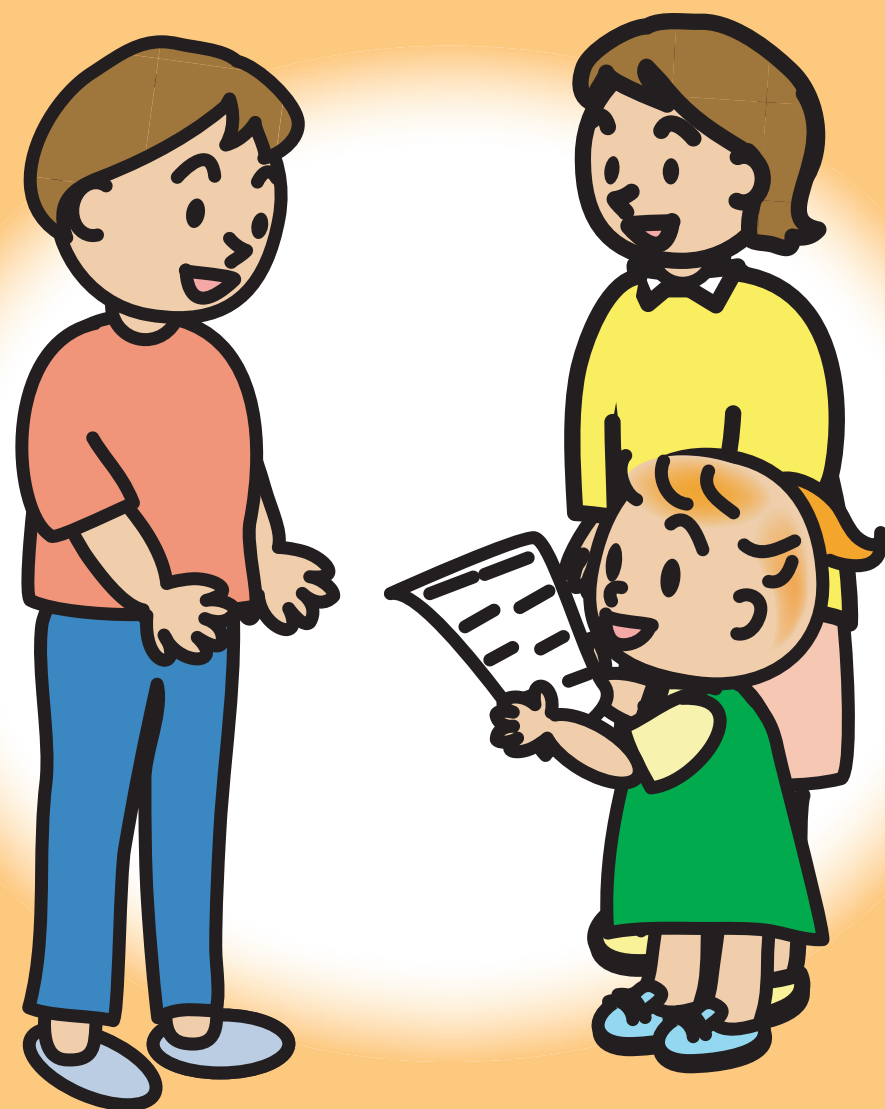
みみちゃん

「じゃあね、その紙を持ってお医者さんに話してみるといいよ。お医者さんは検査をして、好き嫌いか食物アレルギーかを決めてくれるよ。自分勝手に食べないと決めたらだめだよ。それから、食べられないものがあることを学校の先生にもお話をするんだよ」
「わかった、ちゃんとお医者さんにみてもらってから先生にお話するね」

おちゅうしゃくん

10





学校や園での対応

給食の対応

食物アレルギーがある場合は、園・学校生活で最も関連が深いのが給食です。少量のアレルゲンを含む食物を食べただけで、アナフィラキシーを起こすような場合から、給食はほとんどそのまま食べても症状が起きない場合まで、食物アレルギーの重症度は人によって様々です。給食の対応はおよそ以下のように分けられます。医師の診断書、意見書をもとに園や学校と相談しましょう。

学校でのアレルギー食対応

- 除去食：除去する必要がある食物を除く
- 代替食：除去する必要がある食物を除き、代わりになる食物を加える

学校でのアレルギー食対応ができない場合

- 弁当対応：給食は利用しないで、お弁当で対応する（給食の食器を利用する方法もある）
- 献立対応：給食に利用されている食材を事前に家庭に知らせ、除去する必要がある食物を本人が避けて食べる

給食がほかの子どもたちと違う場合、本人が気にしたり、ほかの子どもたちからの心無い発言があったりします。給食の対応をする理由や見通しについて本人と話し合い、担任やクラスメイトにも理解してもらうことが必要です。また、ごく少量のアレルゲンでも症状を起こすような場合、調理におけるていねいな確認や、誰が見ても本人の給食とわかる表示、うっかり食べたり、触れたりしない配慮などが必要です。

その他、配慮が必要な場面

園や学校で給食以外の場面でも、配慮が必要な場合がいくつかあります。本人に確認し、園・学校にも伝えて、協力をしてもらえると安心です。症状によって対応はいろいろです。別室で作業する必要がある時や材料を変えるだけで可能な場合もあります。

- 宿 泊：お弁当やおやつの交換、そば殻枕など
- 行 事：豆まき、そば打ち体験学習など
- 図 工：小麦粉粘土、牛乳パックや卵パックを用いた工作
- 家庭科：調理実習
- 運 動：運動誘発のアレルギー反応が予想される場合は
当日の朝食、昼食、おやつに症状を引き起こす食べ物を
食べないようにしましょう



たまちゃん

「よかったね！みみちゃん」
「だんだん食べられることもあるんだよ」

おちゅうしゃくん

「でもね、卵や牛乳や小麦とかはね
もう少し大きくなったら
もう少し食べられることもあるんだよ」

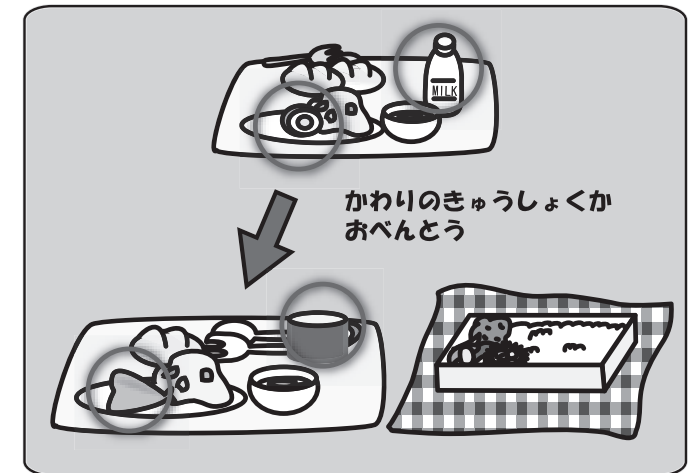
みみちゃん

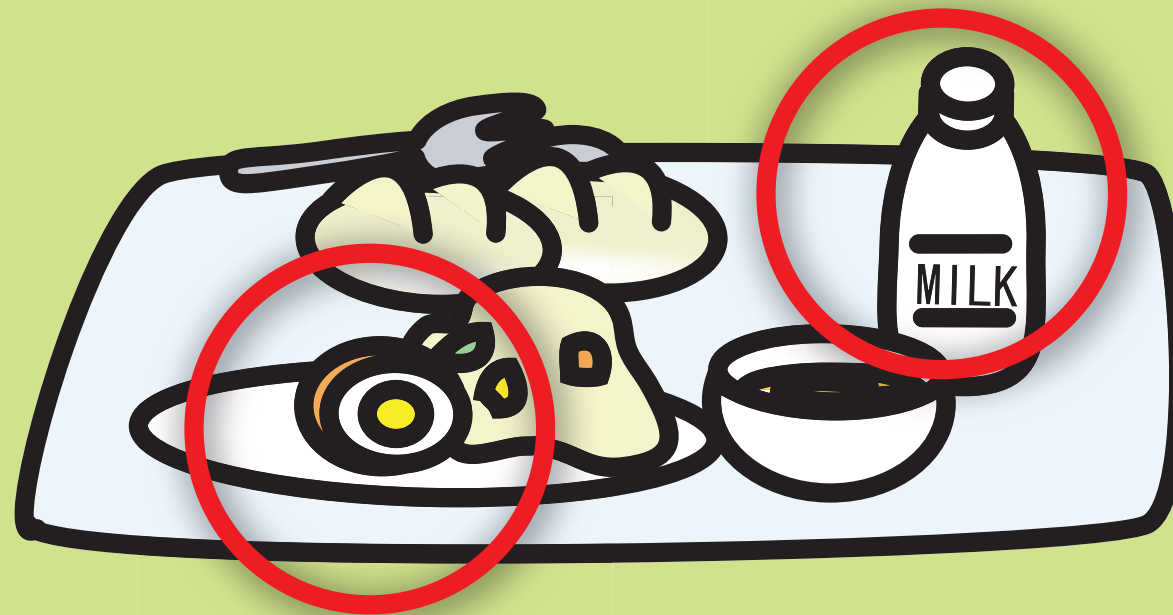
「そうか、みんなと同じ給食が食べられないんだね」
みみちゃんは少ししよんぼりしました。

おちゅうしゃくん

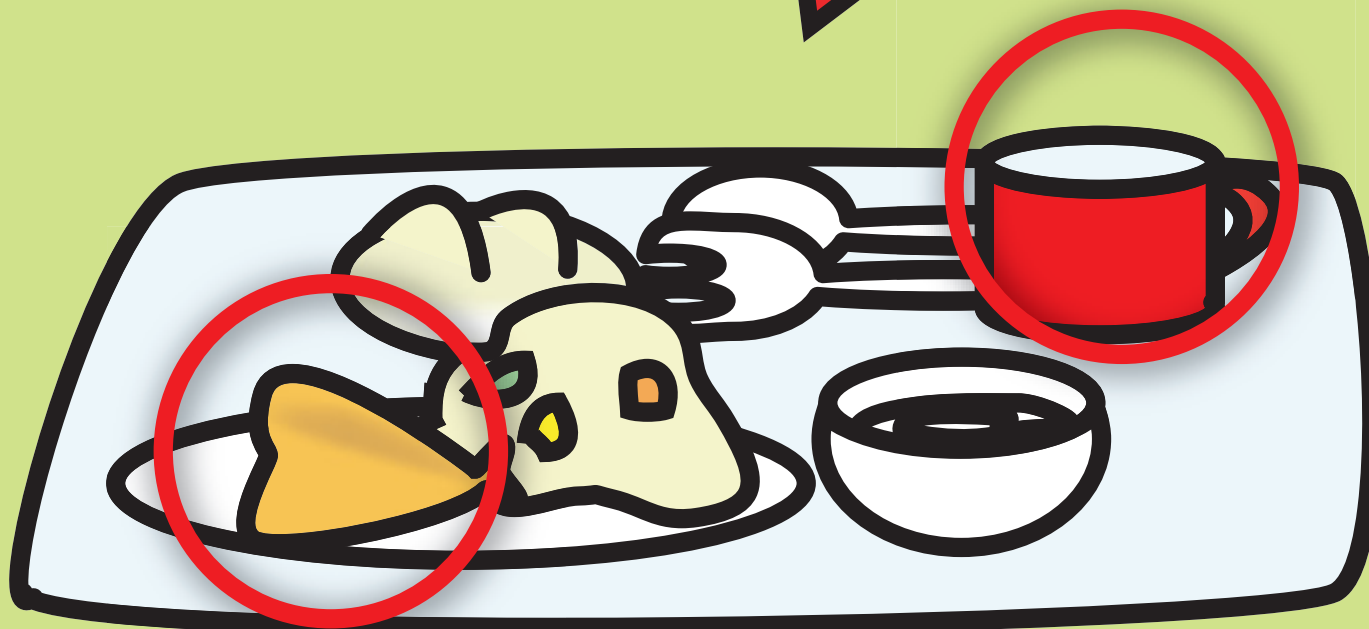
「それから、栄養士さんとも話しをして
アレルギーの食べ物は給食で別のものにしてもらったり
お弁当にしたりしなくちゃね」

11





かわりのきゅうしょくか
おべんとう



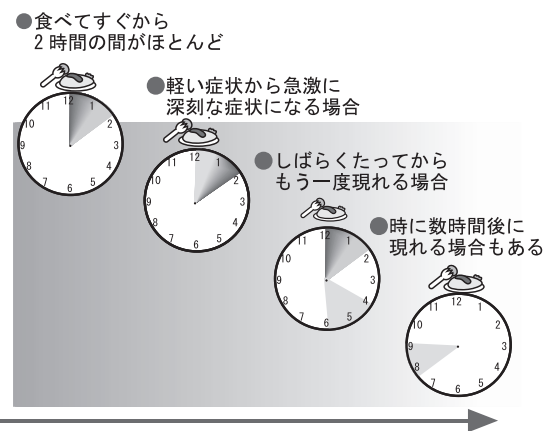
症状とその対応

食物アレルギーの症状の現れかた

アレルギー反応を生じる食物を食べた直後～2時間くらいの間に症状が現れる場合（即時型症状と呼びます）がほとんどです。（食べた直後に激しい反応が現れる場合もあります。）

様子を見ているとだんだんおさまっていく場合もありますが軽い症状で始まって、短時間に、急激に深刻な症状に変化していく場合もあります。

一度症状がおさまったようにみえても、しばらく時間がたってからもう一度症状が現れる場合や、食べてすぐはそれほどはっきりした症状は現れず、時に数時間後に現れる場合などさまざまです。



症状の程度や現れるまでの時間は、原因食物や体調などで変わります

食物アレルギーの症状が現れたら！

症状

- ・目や口がはれる
- ・体がかゆくなる
- ・おなかが痛くなる
- ・気持ちが悪くなる
- ・息が苦しくなる
- ・ときどきする

食物アレルギーの症状が現れた場合や以前にアナフィラキシー症状の現れた食べ物を間違えて食べたときには、どのように対応すればよいのか医師とあらかじめ相談して決めておきましょう。

対応

- 安静にして医師と相談して決めた対応をとりましょう
よく様子を見て、すぐに病院へ行けるように準備をしましょう
- 症状が良くなっても1時間、理想的には4時間は注意深く様子をみましょう
- 様子がいつもと違い、少しでもおかしいときはすぐに病院へ行きましょう



ショック症状を起こしたら！

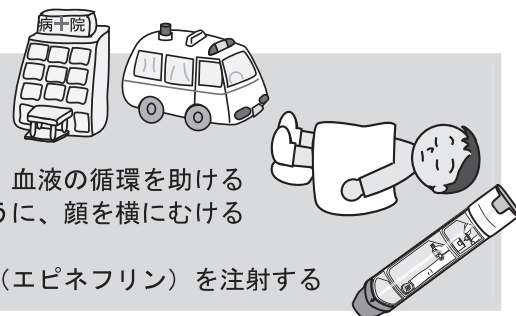
症状

- ・顔色が真っ青になる
- ・冷や汗がでる
- ・ぐったりする
- ・脈拍が弱く、速くなる
- ・呼吸が浅く、速くなる
- ・不安、興奮、無関心などの意識状態の異常、など

ショック：何らかの原因によって急激に血液の循環が悪くなり、組織に血液がゆきわたらなくなり、組織に酸素が届かなくなります。その結果、細胞の働きが低下し、さまざまな臓器がうまく働かなくなる状態をさします。

対応

- なるべく早く受診する場合によっては救急車を利用する
- 受診までの間
 - ・足を少し高くして身体を水平にし、血液の循環を助ける
 - ・吐いたものがのどにつまらないように、顔を横にむける
 - ・身体を毛布などで包み暖かくする
 - ・アドレナリン自己注射のエピペン®（エピネフリン）を注射する

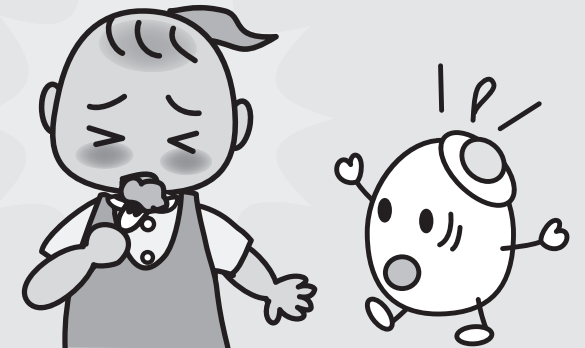


たまちゃん

おちゅうしゃくん

12

まちがってたべてしまったら

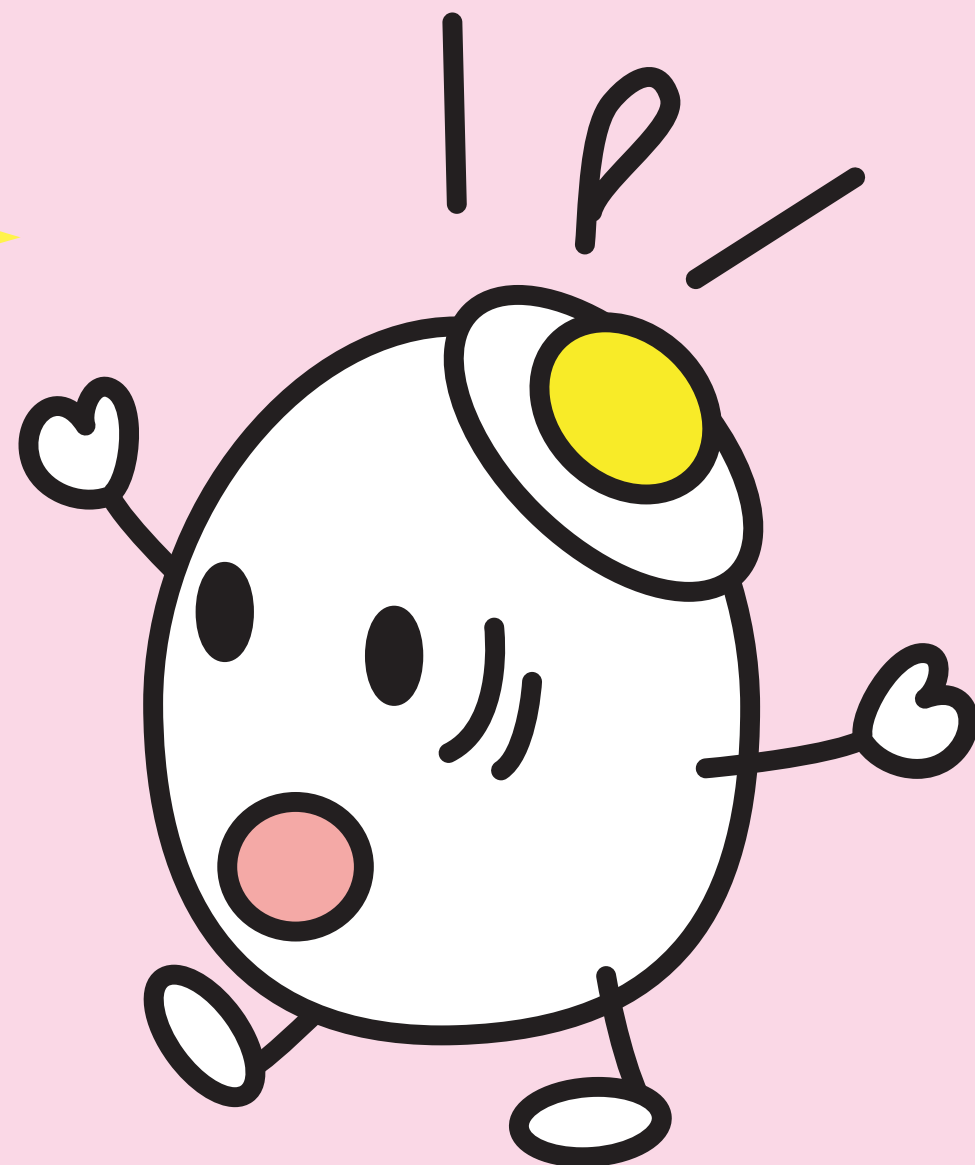
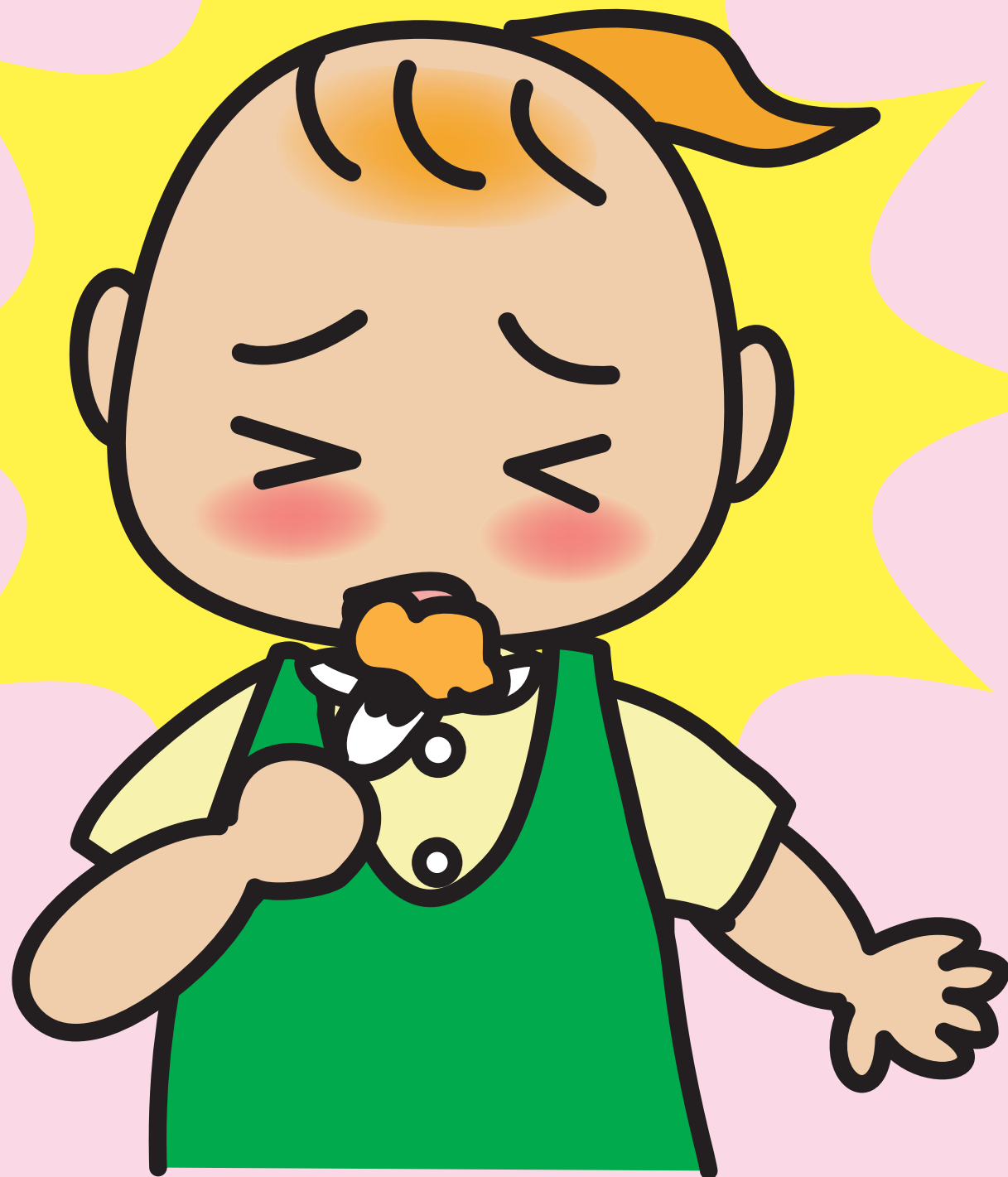


「気をつけなくちゃいけないことがあるんだ。間違って食べたときまっかになってすっごくかゆくなったり急にぐあいが悪くなつてせきがでたり息が苦しくなったりすることもあるんだ」「えーっ、そういうときはどうすればいいの？」

※初発発作

初回アナフィラキシーのショック症状の半数は学校で起こしています。

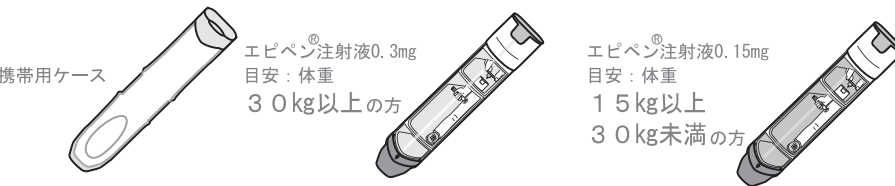
まちがってたべてしまったら



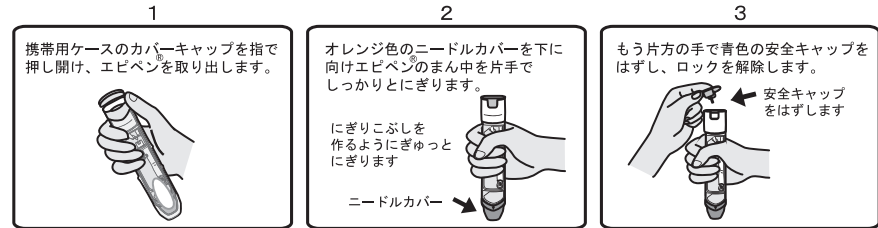
エピペン[®]の使い方

アナフィラキシーショック症状、もしくはそれを起こす可能性がある場合は早い対応が必要です。エピペン[®](エピネフリン) の処方を受けている場合は、速やかに注射をして、すぐに救急車を呼び医療機関を受診します。学校で保管してもらえる場合は、先生や養護の先生と保管場所や対応方法を相談しておきましょう。

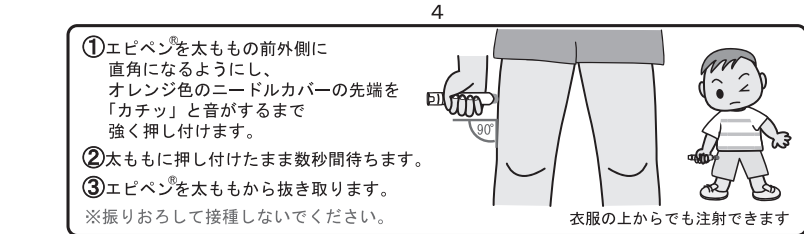
エピペン[®](エピネフリン) は、アナフィラキシーの症状をやわらげる自己注射です。



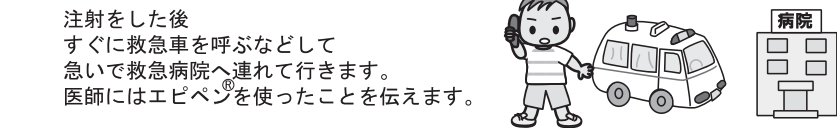
エピペン[®]を準備する



エピペン[®]を注射する



確認と後片付け



※エピペン[®]が新しくなりました。(2012年11月より)
転がりにくいように筒型から角型になっています。針も使った後は引っ込むようになっています。使い方は下記のホームページをご参考下さい。

<http://www.epipen.jp/user/hwto/list.html> ファイザー [エピペン[®]の使い方]

たまちゃん

「ぐあいが悪くなったときは
学校だったら、お友だちに先生を呼んでもらおう。
*学校の外で遊んでいるときは、お友だちに
大人の人を呼んでもらおうね。
ひどいときには命にかかわることもあって
救急車を呼んだほうがいいときや
エピペン[®]という注射をするときもあるんだ」
「それは大変！」

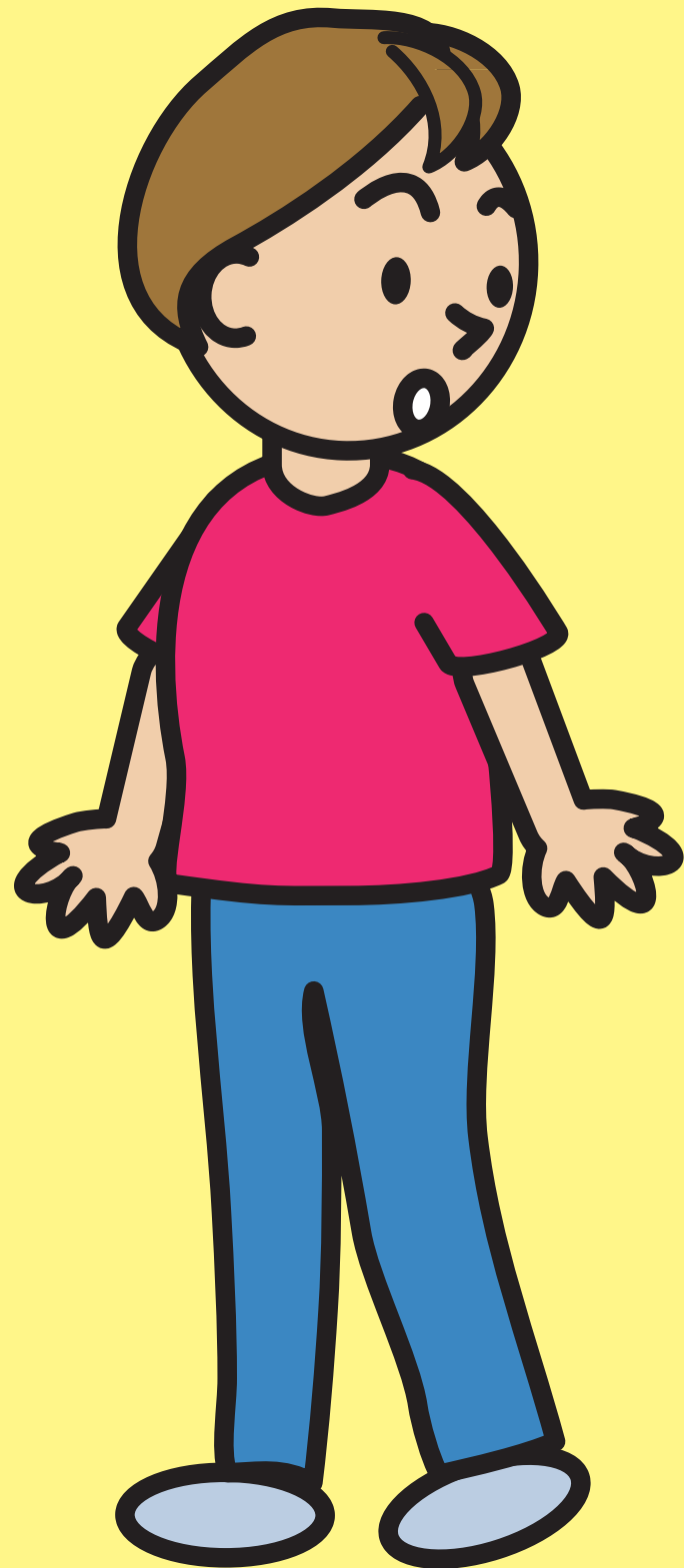
おちゅうしゃくん

13

おともだちに せんせいをよんでもらう



おともだちに せんせいをよんでもらう



せんせい
たいへん
みみちゃんが

入園・入学・進級のときに

自分でできるようにしておくで安心です

家族のもとを離れた保育園、幼稚園、学校では、可能ならご本人（保育園、幼稚園では保育士と一緒に）が自分で食物アレルギーに関連するいろいろなことに対処できるようになっていると安心です。登園・登校が始まる前に、ご本人とよく話し、自分で対処できることを増やしておきましょう。まずは食べられないものを知ることから始めましょう。一度だけではなく繰り返し話したり、実際の場面を想定し予行練習したりすることなども役に立ちます。

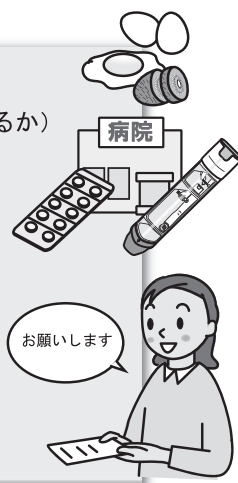
- アレルギー反応を引き起こす食物を見分けられ、食べないようにすること
- 症状が出たときに、助けを求めたり、決められた薬を使ったりして、対処できること
- 食べられないものがある理由、意味、これからの見通しなどについて理解すること
- 友達などからの質問にある程度の説明ができ
心ない発言をされたときに先生や家族に伝えたりして対応できること



園・学校への協力の依頼

基本的には、本人とその家族が対処して行くことが前提ですが、家庭を離れ、本人がひとりですべての状況に対処するのは難しいことです。また、園・学校側としても、何かが起こる前に対処できる情報があったほうが助かります。症状の重症度などにもよりますが、以下のようなことについて園・学校に伝え、協力してほしいことや対処の仕方などを率直に具体的に相談しておくことが大切です。

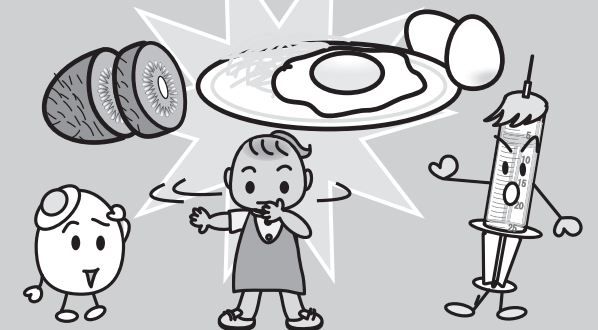
- 食物アレルギーであること、どのような食物に反応を起こすか
（何をどのくらい どのような形で食べたときに、どのような症状が現れるか）
- 症状が現れたときにどのようにする必要があるのか
（薬を飲む、自己注射をする、家族に連絡をする、救急車を呼ぶなど）
- 症状が現れないようにする工夫
（給食についての相談、宿泊などの行事のときの相談など）
- 連絡方法を伝える
 - ・ 家族と必ず連絡のつく方法を確認します
 - ・ 家族と連絡がつかない場合 どのように対応するのかを決めておきます
（園・学校が主治医と連絡をとってもいいか、またその連絡方法など）



原則として、病名や対応方法などは学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）を主治医からの診断書として用います。学校生活管理指導表は下記ホームページでダウンロードできます。

14

アレルギー のぼあい



おちゅうしゃくん

「だから、アレルギーをおこす食べ物は

食べるのをやめようね。

その人にとって命に関わることもあるからね」

たまちゃん

「よくわかりました」

みみちゃん

「ありがとう、おちゅうしゃくん」

おちゅうしゃくん

「じゃ、ぼくはいそがしいからもう帰るよ、じゃまた」

あつという間にいなくなってしまうました。

アレルギー

のばあい

