



1



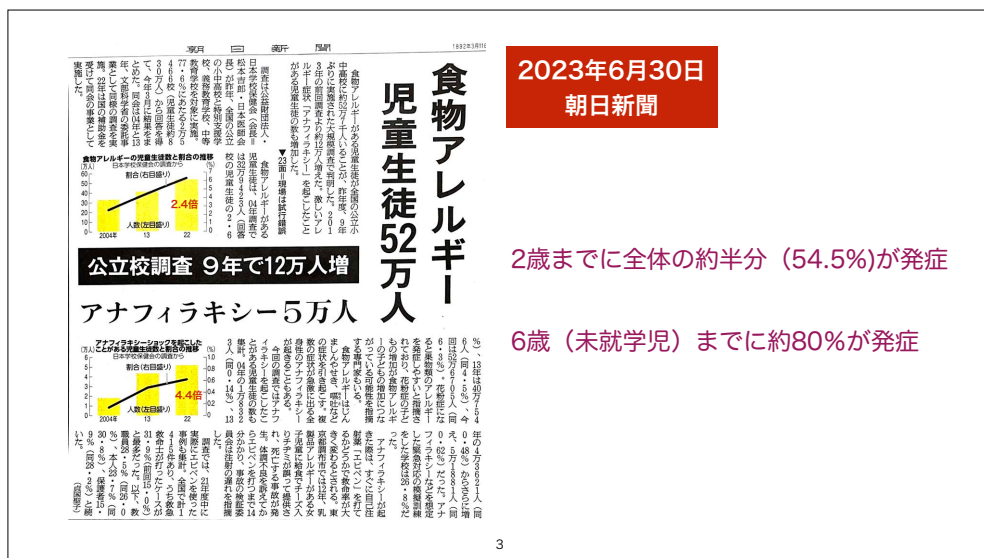
今回の講演では …

食物アレルギーは、いつでも、誰でも起こす可能性があります。約80%が乳幼児期（未就学期）に突然発症しますが、それを事前に予測することは困難といえます。そして、この時期に発症したものは、適切に管理すれば発育とともに軽快、治癒していくことが多いのも事実です。

では、どのような症状が出たら疑うのか、そこから診断に至るまでの過程、どのように治していくのか等、保護者の方に知ってもらいたいことはたくさんあります。今回の講演ではこうしたテーマを中心に話を進めていきます。特に最も多い即時型アレルギーは、アナフィラキシーという重症化するタイプが含まれるので重要です。

2

2



3

3



行政における食物アレルギー対応の経緯

2012年12月

東京都調布市で牛乳アレルギーの児童が給食後、アナフィラキシーショックで死亡する事故が発生。

2013年3月

調布市立学校児童死亡事故検証結果報告概要版発行

※家庭および学校での対応ミスの連鎖が生んだ事故

2014年6月

アレルギー疾患対策基本法成立

※全ての保育園、幼稚園、学校に安全配慮義務を課しています。

4

4

食物アレルギーのタイプ（病型分類）

日本小児アレルギー学会
アレルギーの診断・治療・予防に関するガイドライン

食物アレルギーの関与する
乳児アトピー性皮膚炎

原因食物



鶏卵・牛乳
小麦など

誘発症状



湿疹悪化

即時型アレルギー



じんましん/咳/腹痛
アナフィラキシー

口腔アレルギー症候群*
(OAS)



口の中のかゆみ

食物依存性運動誘発
アナフィラキシー**
(FDEIA)



小麦/甲殻類など+運動



じんましん/呼吸困難
アナフィラキシー

OAS : oral allergy syndrome
FDEIA : food-dependent exercise-induced anaphylaxis
PFAS : pollen food-allergy syndrome

* 花粉症が原因で発症する食物アレルギーという病態から
花粉・食物アレルギー症候群 (PFAS) ということもあります。
** 即時型食物アレルギーの治療経過の中で、摂取後の運動で
症状が誘発されることもあります。

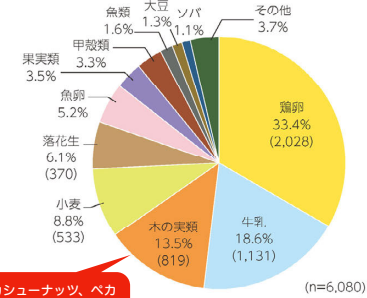
5

5

原因食物の頻度

日本小児アレルギー学会
アレルギーの診断・治療・予防に関するガイドライン

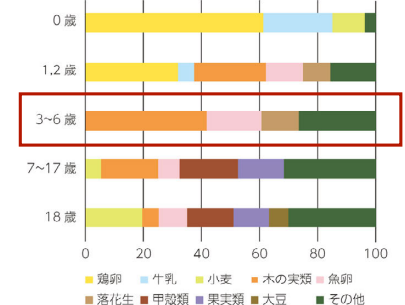
即時型食物アレルギーの原因食物の内訳



クルミ、カシューナッツ、ペカン
(ピーカン) ナッツが急増中

摂取後 60 分以内に症状を誘発して医療機関に受診した患者の全国調査

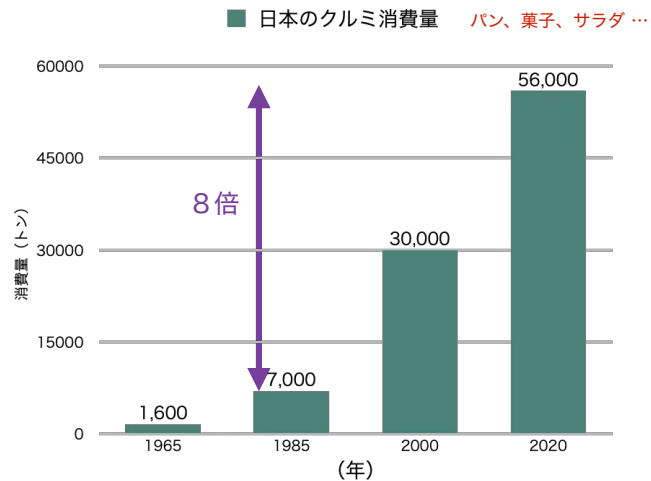
年齢別 新規発症の原因食物



杉崎千鶴子, 他. アレルギー, 2023; 72: 1032-37. より

6

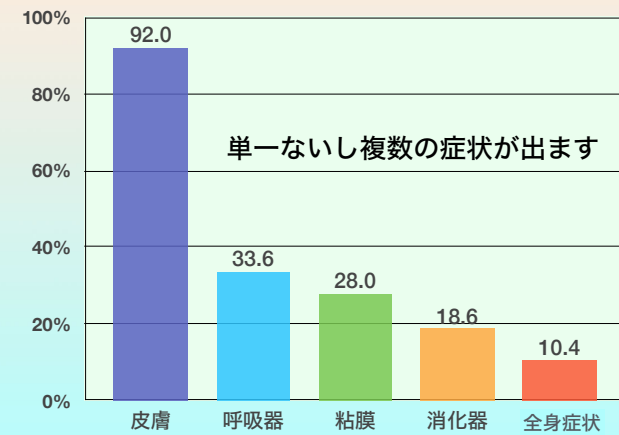
6



7

7

食物アレルギー 症状の出現頻度



皮膚粘膜症状

食物アレルギー診療ガイドライン2016

8

皮膚粘膜症状

発赤 かゆみ 蕁麻疹

顔のむくみ まぶたの腫れ
くちびるの腫れ

くしゃみ・鼻水 目のかゆみ・充血
口腔・のどのかゆみ

顔面の症状

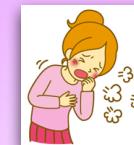
9

9

重篤化する徴候
喘息があると特にしやすい

呼吸器症状

咳 喘鳴（ゼーゼーする）
呼吸が苦しい 声がかすれる
のどがつまる



エピペンの適応
として最も重要

消化器症状



激しい腹痛（自制が効かない）
短時間に繰返す嘔吐

10

10

全身症状（神経・循環器症状）

血圧低下や意識レベル低下などによるショック症状

ぐったりしている 意識が薄れる

呼びかけに対する反応が悪い

立ってられない

顔色が悪い



危険な状態 !!

①表情をよく見る ②呼びかけて反応を観察する

11

11

アナフィラキシーとは？

複数の症状がでて、一部はショックへ

日本小児アレルギー学会
アレルギーの診断・治療・予防に関するガイドライン



即時型アレルギー反応



→



アナフィラキシー

アナフィラキシーは即時型アレルギーによる全身性の過敏反応で、通常は急速に発現し、死に至ることもある。早期のアドレナリン（エピペン）が有効。内服薬の効果はほとんど期待できない。

12

皮膚・粘膜症状



13

13



14

14



15

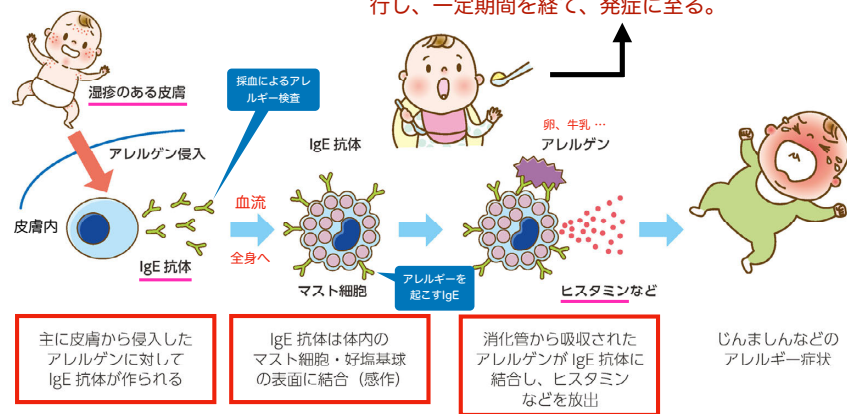
15



16

16

アレルギー反応の仕組み



17

17



食物アレルギーは経皮感作から始まる

2011年の「茶のしずく石鹸事件」が経皮感作を裏付けることとなった。顔面などに湿疹のある人が、小麦成分を含む石鹸を使用することにより、気付かぬうちに経皮感作が進行し、その後2000人以上が小麦アレルギーを発症した。ある日突然、パンや麺類を食べて、即時型アレルギーを発症し、重症なアナフィラキシーも多かった。集団訴訟により、最高裁はメーカー側に損害賠償を命じた。



食物アレルギーの予防には皮膚のケアが重要

湿疹（皮膚炎）はしっかり治す（保湿剤のみでは困難、一定期間のステロイドも必要）

18

18

落とし穴があります

アレルギー検査（IgE測定）について

ランダムに選んだ0～5歳児10人にアレルギー検査を実施すると…



3人は何らかの食物に陽性となりますが…



再現性の確認ないし負荷試験などの結果、診断に至るのはその内1人です



19

19



採血による食物アレルギー検査（IgE）は…

陽性であるだけで診断を確定してはいけない。食べても症状が出ないものをアレルギーとは言わない。無意味な食事制限が行われないことが重要。過去に厳密な複数食物の除去を継続したことにより、ビタミンB1欠乏症を発症、末梢神経障害および心不全を起こして長期入院となったケースを経験している。いわゆる「脚気」である。

20

20

即時型食物アレルギーの診断過程の一例

- ① その食物を食べることによって即時型アレルギー症状が出現する。(前提)

±

自宅等で再現性が確認されている。



- ② 原因と思われる食物に対してアレルギー検査を行ない、陽性だった。

裏付けの取れた確定診断となり、今後の明確な方針が立てられる

21

21

前記のような過程で診断が確定できない、方針が立てられないケースも少なくない。

- ▶ 症状が出たり出なかったり
- ▶ 症状出現までの時間や症状が異なる
- ▶ アレルギー検査が陰性だった
- ▶ 一度も食べたことがない食物に対して検査が陽性である
- ▶ 多種類の食物にアレルギーがあり、栄養不良の危機



食物経口負荷試験
(日帰りないし1日入院)

22

22

1歳0か月、男児

ヨーグルト摂取後の顔面発赤(再現性あり)で来院。卵と小麦(パン、うどん)は症状なし。

検査結果

検査項目	コメント	測定値	クラス
シングルフードアレルギー (食餌系)			1 2 3 4 5 6
小麦 (食餌)	小麦	19.50	4
卵白	卵	7.77	3
ミルク	乳	8.20	3
カゼイン	乳	10.60	3
卵黄	卵	1.45	2
オボムコイド	卵	1.75	2

3大アレルギー

管理方針：除去が必要なのは乳製品のみ。乳成分は加工しても症状が出やすいので1歳6か月までは完全除去とした。既製品は食品表示で乳成分の有無を確認。カルシウム不足対策として、大豆や小魚を代替食とする。大豆ヨーグルトの摂取は可。半年後に食事制限解除の検討のため来院指示。

23

23

食物アレルギーの管理の原則

日本アレルギー学会
アレルギーの診断・治療・予防に関するガイドライン

正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去

正しい診断

食べると本当に症状が出るものだけを除去する

- × 心配だから煮のために除去
- × 血液検査が陽性だったから除去
- × 関係のありそうな食物は除去

必要最小限の除去

原因食物も「食べられる範囲」は食べる

- 食べられる「量」を確認する
- 食べられる「加工食品」を確認する
- 食べられる「料理法」を確認する

安全の確保

誤食を防ぐ、混入を防ぐ
アレルギー食品表示
外食・中食の注意

必要な栄養摂取

卵除去 → タンパク質の代替 (肉・魚)
牛乳除去 → アレルギー用ミルク
小麦除去 → カルシウムの代替 (小魚・大豆)
主食の代替 (米粉製品)



○ 摂取できるもの
× 摂取できないもの

24



最もお伝えしたいこと “Take-home message”

湿疹のある皮膚などから侵入した食物抗原は人体にとっては異物とみなされるため、アレルギー反応を起こすようになる。炎症を起こしている皮膚からは抗原の侵入が容易である。したがって、乳幼児期の湿疹、アトピー性皮膚炎のケアが発症予防につながる可能性が高い。一方、口から食物を食べるという生理的行為は、人体が食物を異物ではなく、栄養と認識する（再教育させる）ことにつながり、アレルギー反応を起こしにくくなる。したがって、食物アレルギーを克服するためには時期を見て積極的に食べる（食べて治す）ことが必要となる。

25

25

食物アレルギーを寛解ないし治癒させるために

- ① 離乳食で卵などの開始を遅らせることは意味がない。
- ② 診断が確定した場合は程度にもよるが、一定期間（半年～1年程度）、食事制限をすることが多い。必要に応じ経口負荷テストを実施。
- ③ その後制限を解除する。アレルギー症状がでないことを確認しながら、少量から摂取を開始し、段階的に増やしていく（定期通院）。
- ④ 通常量を食べても症状がでなければ寛解ないし治癒と判断し、完全解除する。※食物アレルギーは既往症になったということです。
- ⑤ 完全解除後に感染症など、体調不良時に一時的に症状が出る可能性があるが、再発したわけではない。

26

26

それぞれ異なる食品なのでまとめて除去する必要はない

ピーナッツ・木の実類の外見と分類



認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク発行：「おいしく治す食物アレルギー攻略法」改訂2版より

27

27

鶏卵

加熱によって症状を引き起こす力が弱まる



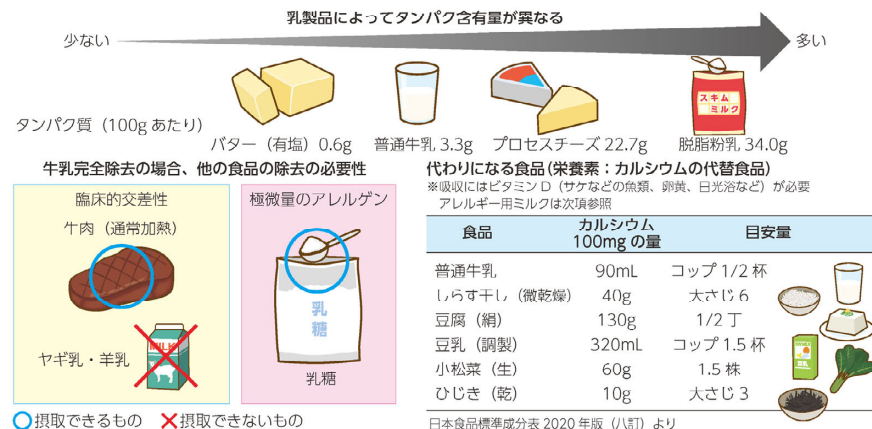
28

28

牛乳

加熱しても症状を引き起こす力は変わらない

日本小児アレルギー学会
アレルギー診療ガイドライン 2019



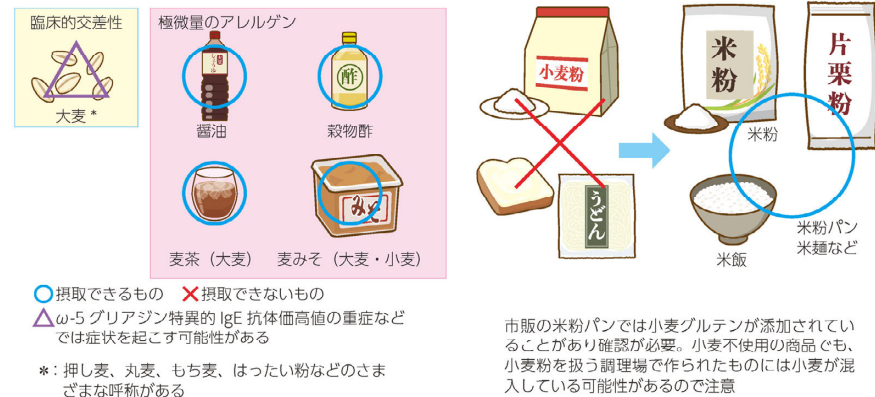
29

29

小麦

小麦完全除去の場合、他の食品の除去の必要性

日本小児アレルギー学会
アレルギー診療ガイドライン 2019



30

30

食物アレルギーはどのくらいが治っていくのか？

概ねの目安として …

卵、牛乳、小麦は小学校入学までに約80%が治る。

ピーナツ、ナッツ類は10~20%？

甲殻類 (エビ、カニ) はさらに治りにくい。

31

31

口腔アレルギー症候群

- ❖ 果物や野菜 (特に生の果肉) を食べた直後から数分以内に口の中や口唇、のどにかゆみや腫れが出る食物アレルギーの一種。
- ❖ その他の症状は出ないことがほとんどで重症化 (アナフィラキシー) は稀。
- ❖ 原因食物を加熱、加工することにより、症状が出なくなることが多い。
- ❖ 一般的に花粉症のある人に発症する。花粉症とともに増加中。

32

32



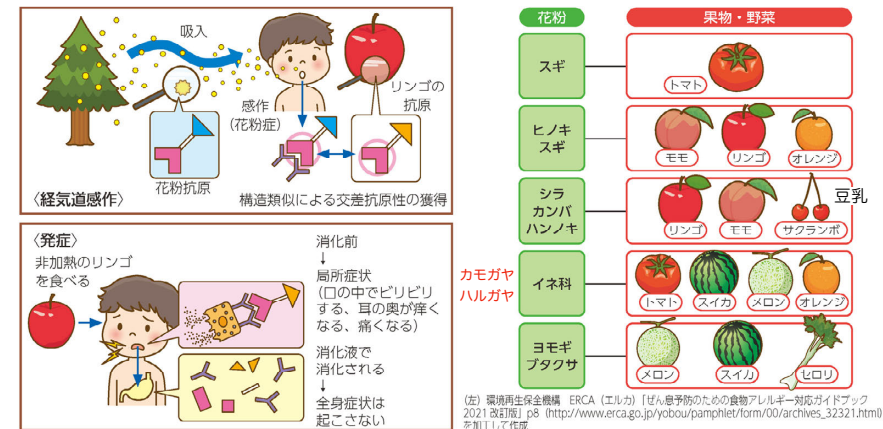
私（引田）も口腔アレルギーがあります。生で未加工のモモとサクランボを食べるとすぐに喉の奥がかゆく、イガイガしてきますが、数分で症状は自然消失します。缶詰や缶ジュース、ジャムなどでは全く症状が出ません。最近は豆乳と生湯葉でも同じ症状がでますが、豆腐は大丈夫です。以前から花粉症がありますが、血液検査をしてみたところ、スギやヒノキ以外にもハンノキが強陽性でした。ハンノキ花粉症の20～40%がこうした口腔アレルギーを発症するといわれています。

33

33

花粉と交差反応が確認されている主な果物・野菜

日本アレルギー学会
アレルギー疾患 部 花粉症専門委員会



34

34



カモガヤ

ハルガヤ



ハンノキ

35

35

アナフィラキシーの治療薬として2つの選択肢

エピペン注射薬（筋肉注射）



ネフィー点鼻液（点鼻）

※2026年2月に登場した新薬



内服薬は蕁麻疹など、皮膚粘膜症状には有効ですが、アナフィラキシーには効果がありません。

36

36

学校管理下のアレルギー対応

エピペン講習会 ①

37

エピペン講習会 ②

38

実物のエピペンを用いた実習

39

有効期限があります

室温保存 (15~30℃)

要遮光 (ケース)

打ち直できません

使用後は医療廃棄物

筋肉注射 効果発現：10分以内
効果持続：15~20分

使用前 使用後



40

40

エピペン® の使い方

エピペン® の使用方法



ケースから取り出す グレーで握る。 オレンジの側から針がでる 安全キャップをははずす 太ももの中心から少し外側に 当てて強く押し、数秒間保持する

使用法を忘れてしまったらエピペン®本体のラベルを確認しましょう。

●介助者なしでエピペン®を使用する場合は、子どもが動かないようにしっかりと固定する必要があります



膝関節をしっかりと 押さえて、接種 する場所がずれな いようにする



介助者がいるときは、太ももの付け 根と膝をしっかりと 押さえる



対面で抱いて大人一人でエピペン® を 打つ方法の例



エピペン® は太もも真ん中の外側の 筋肉に垂直に打ちます

41

41

鎌ケ谷小	5名	鎌ケ谷中	5名
東部小	2名	第二中	5名
南部小	2名	第三中	6名
北部小	2名	第四中	3名
西部小	4名	第五中	1名
中部小	9名		
初富小	4名	中学校合計	20名
道野辺小	8名		
五本松小	3名		

総合計 59名

小学校合計 39名

令和8年度
鎌ケ谷市内の公立小中学校の
エピペン所有者



42

42

■ アナフィラキシーショックによる死亡数

エピペン運用

表4 アナフィラキシーショックによる死亡数

(人)

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	合計
総数	58	53	53	46	73	66	66	48	51	51	71	55	77	52	55	69	50	51	62	54	1161
ハチ刺傷	26	23	24	18	26	20	19	15	13	20	16	22	24	14	23	19	13	12	11	13	371
食物	3	0	3	2	1	5	5	4	4	4	5	2	2	0	0	2	4	0	1	2	49
医薬品	17	17	19	19	31	34	29	19	26	21	32	22	37	25	23	29	24	10	10	8	452
血清	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	9
詳細不明	12	13	6	7	14	6	12	10	7	6	18	9	13	12	8	19	9	28	40	31	280

厚生労働省 人口動態統計「死亡数、性・死因（死因基本分類）別」より作表

食物アレルギーによる死亡者数：平均 2~3人/年

アナフィラキシーは4.4倍に増えていますが…

死亡者はわずかですが減少しています

43

43

即時型症状の重症度分類

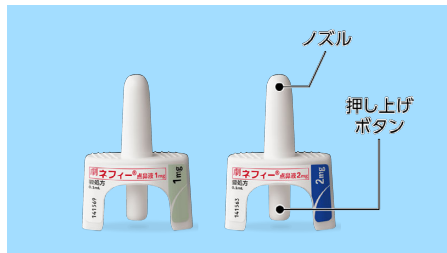
重症度	皮膚症状	消化器症状	呼吸器症状	全身症状
軽症 右記の1つでも あてはまる	●部分的な赤み、 じんましん ●軽い痒み ●くちびる・まぶたの腫れ	●口やのどの痛み ・違和感 ●弱い腹痛 ●吐き気 ●嘔吐・下痢（1回）	●鼻水、くしゃみ	
中等症 右記の1つでも あてはまる	●全身性の赤み じんましん ●強い痒み ●顔全体の腫れ	●のどの痛み ●強い腹痛 ●嘔吐・下痢（2回）	●咳を繰り返す	●顔色が悪い
重症 右記の1つでも あてはまる		●持続する強い（がまんでき ない）腹痛 ●繰り返し吐き続ける	●のどや胸が締め付けられる ●声がかすれる ●犬が吠えるような咳 ●持続する強い咳き込み ●ゼーゼーする呼吸 ●息がしにくい	●唇や爪が青白い ●脈が触れにくい・不規則 ●意識がもうろうとしている ●ぐったりしている ●尿や便を漏らす

重症な時エピペンを使用します

44

44

2026年に発売された新しいアナフィラキシー 治療薬「ネフィー点鼻液」の紹介



45

45

アルフレッサファーマ が作成した動画です

46

アドレナリン点鼻薬「ネフィー」とは？

- ❖ 2026年2月に販売開始された経鼻噴霧タイプのアナフィラキシー治療薬。保険適用あり。
- ❖ 成分はエピペンと同じアドレナリンで、鼻粘膜から速やかに吸収され、効能面でも遜色ないとされる。
- ❖ **筋肉注射ではないので心理的ハードルが下がる。**
- ❖ 今後普及が進むか？

47

47

アレルギー表示の対象



- ・消費者が安全に、自主的・合理的に選択できるよう、国は「**食品表示法**」を定めている
- ・**容器包装された加工食品**にアレルギー表示が義務付けられている

表示の義務がある8品目（特定原材料）

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

- ・食品中にアレルゲンのタンパク質の総量として数 $\mu\text{g/g}$ 、または数 $\mu\text{g/mL}$ レベルで含まれる場合には表示が必要となる
- ・アレルギー表示は消費者に直接販売されない食品の原材料も含め、食品流通のすべての段階において義務付けられる

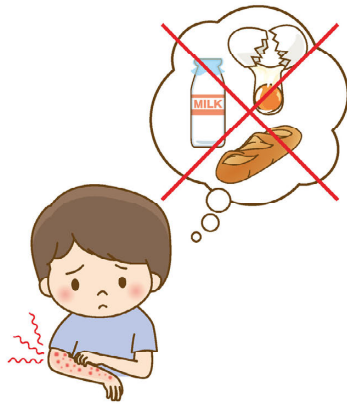


48

48

じんましんが治らないのは食物が原因？

日本小児アレルギー学会
アレルギーの診断・治療・予防の専門医です



じんましの原因

- ・食物アレルギーのエピソードが明らかな場合を除き、大部分のじんましんは食物アレルギーに由来しない
- ・寒さ、汗、肌への摩擦など多様な原因がある
- ・特定の原因が不明な特発性じんましんも多い

原因の精査

- ・「どのような状況でじんましんが出るのか」を詳しく聞くことで、原因を探す
- ・食物が疑われる場合でも、仮性アレルギーによる場合もある（例：鮮度が落ちた魚を食べた後のヒスタミンの増加）

治療方法

- ・大半のじんましんは抗ヒスタミン薬の服用で改善する

注意点

- ・食物依存性運動誘発アナフィラキシーといって、特定の食物を食べた後に、運動やストレス、空腹など何らかの誘因が重なったときだけアレルギー症状が出るケースがある。この場合、原因となる食物を特定するために詳しい調査が必要

49

49

ご清聴ありがとうございました



50

50

51

51

52

52