これから離乳食を始める保護者の方へ

# 食物アレルギーについて正しく知りましょう

お子さんが誕生して、そろそろ離乳食を始めようと考える時期ですね。離乳食を始めるに当たり、食物アレルギーについて、心配されている方もいらっしゃるのではないでしょうか。食物アレルギーについて正しく知り、バランスのよい食生活をスタートしましょう。






イメージキャラクター
『きぃちゃん』

## 食物アレルギーってなに?

食物アレルギーは食物によって起こるアレルギー症状で、多くは、食物に含まれるたんぱく質が、アレルギー反応を引き起こします。

乳児期に多く発症し、成長とともに軽快していくことが多いのが特徴です。

## 食物アレルギーで起こる症状

皮膚のかゆみや湿しん、口や目のはれなどが多くみられます。

その他に腹痛やぜーぜーして息が苦しくなるなどの症状がみられることもあり、まれに、意識障害や血圧低下などのショック症状（アナフィラキシーショック）を起こすなど、命にかかわることもあります。

## 原因となる食物とは

乳児期は、鶏卵･牛乳･小麦が多く、幼児期になると魚卵･落花生･木の実類で新たに発症する例がみられ、学童期からは甲殻類や果物類が多くなります。



## 誤った判断で食物の除去をすることは、危険です

食物アレルギーの治療の基本は、正しい診断に基づいて、必要最小限の原因食物を除去することです。しかし、子供のアレルギーを心配するあまり、思い込みで食物の除去をしている例もみられます。誤った判断で除去を行うと、栄養が偏り、子供の発育･発達に影響を与えることがあります。食物アレルギーかもしれないと思ったら、医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

一人ひとりと生きるまち。
東京都

# よくある質問　Q&A

## Q1 食物アレルギーと思ったら、どうしたらよいでしょうか？医療機関のかかり方についても教えてください。

A



　食物アレルギーの症状かなと思ったら、まず身近な医療機関であるかかりつけ医に相談しましょう。
　かかりつけ医は、ていねいに病状を説明し、必要に応じ、ふさわしい医療機関を紹介してくれる役割を担っています。診断や治療方針（専門的な検査や治療を行う医療機関にかかったほうがよいか等）について、よく相談しましょう。
　また、的確な治療を受けるためには、症状の経過や変化を整理したり、知りたいことや疑問点を書き出す等の準備をし、要点を正確に伝えることも大切です。



## Q2 食物アレルギーの治療にはどのようなものがありますか？

A

　治療の基本は、医師の正しい診断に基づき、必要最小限の原因食物を除去することです。原因となる食物の数や種類は一人ひとり異なり、症状も個人差があります。除去する食物の種類のほか、除去の程度や方法、期間について医師と十分相談しましょう。

## Q3 離乳食を始める子供がいますが、兄に食物アレルギーがあります。食物アレルギーを防ぐために離乳食を遅らせたり、食物を除去したほうがいいでしょうか？

A

　離乳食を開始する時期や食物の内容については、標準的な時期、内容で始めましょう。基本的には予防的な食物の除去は必要ありません。御家族に強いアレルギー病歴があるなど、心配な場合は、医師に相談することをお勧めします。

## Q4 アレルギーの抗体検査（特異的 IgE 抗体検査※）をしたところ、複数の食物が陽性と判定されました。すべて、除去したほうがいいでしょうか？

A




　抗体検査で陽性となっても食物アレルギーの症状が出るとは限りませんので、陽性となった食物のすべてを除去しなければならないということにはなりません。除去する食物については、医師と十分相談しましょう。

※特異的 IgE 抗体検査：どのようなアレルゲン（アレルギーの原因となっている食物）に対して、血液中に IgE 抗体がどのくらいできているかを調べる検査

　東京都ではアレルギーに関するポータルサイト「東京都アレルギー情報 navi.」を開設しています。アレルギー疾患のある方をはじめ、医療関係者や保育施設の職員の方など、様々な方に向けた総合サイトです。
　アレルギー疾患に関する様々な情報をわかり易くお伝えします。

東京都　アレルギー　検索

令和8年9月発行　　登録第(8)12号
東京都健康安全研究センター
企画調整部健康危機管理情報課

R60 古紙パルプ配合率60%再生紙を使用
VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。