



ほほえみ

第292号

令和5.2.1発行

今月のテーマ

食品のアレルゲン表記には2種類あります。



①「義務」となっている食品の「特定原材料」：7種類



②「推奨」となっている食品の「特定原材料に準ずるもの」：21種類



2022年6月に消費者庁は、木の实類の中のワルミアレルギー発症例の増加を受け、現在は「推奨」品目のワルミの食品アレルギー表示を義務化する方針を明らかにしました。

木の实アレルギーの傾向

現在、木の实アレルギーが非常に増えています。食物アレルギーの全国調査では、2015年度：8位、2018年度：4位、2021年度：3位になっています。木の实類には様々な種類がありますが、「ワルミ」が最も多いです。子どもでの木の实アレルギーも増加していますが、健康志向の高まりにより木の实類全般の消費量は増加傾向にあり、ワルミアレルギーを発症する人は年齢を問わず急増しています。

木の实アレルギーなら木の实類全部ダメ？

木の实類でアレルギー症状が出現した場合、どの木の实類のアレルギーかを特定することが必要であり、木の实類をひと括りとして全部を除去する必要は全くありません。ただしアレルゲンには交差抗原性という、1つの食品にアレルギーがあると、それに似たタンパク質構造を持つ食品でアレルギー反応が出ることもあります。木の实類の場合では、「カシューナッツとピスタチオ」、「ワルミとペカンナッツ」がありますので摂取する時は注意が必要です。

症状

皮膚・粘膜症状

- 痒み
- 充血、眼のまわりのかゆみ
- 涙目
- 口腔
- 口腔、唇、舌の違和感、はれ
- 皮膚
- かゆみ、じんましん、むくみ
- 赤くなる、湿疹



消化器症状

下痢、気持ちが悪い、吐き気、嘔吐、血便

呼吸器症状

くしゃみ、鼻づまり、鼻水、せき、息が苦しい(呼吸困難)、ゼーゼー・ヒューヒュー(喘鳴)、犬が吠えるような甲高いせき、のどが締め付けられる感じ

神経症状

元気がない、ぐったり、意識もろうろ、尿や便を漏らす

全身症状

アナフィラキシー

循環器の症状

脈が速い・触れにくい・乱れる、手足が冷たい、唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下

ワルミアレルギーの人が注意すべき食べ物

和菓子、洋菓子、味噌、パン、ドレッシングなど...

*様々な加工品に使用されているため、原材料表示を必ず確認しましょう。



当院では、食物アレルギーであることを周囲に伝え、注意や理解を促すための持ち運びができる名刺型の「食物アレルギーサインプレート」を作成しました。食物アレルギーがあり、ほしい方は皮膚科小児科の看護師にお声をおかけ下さい。

食物アレルギーがあります

