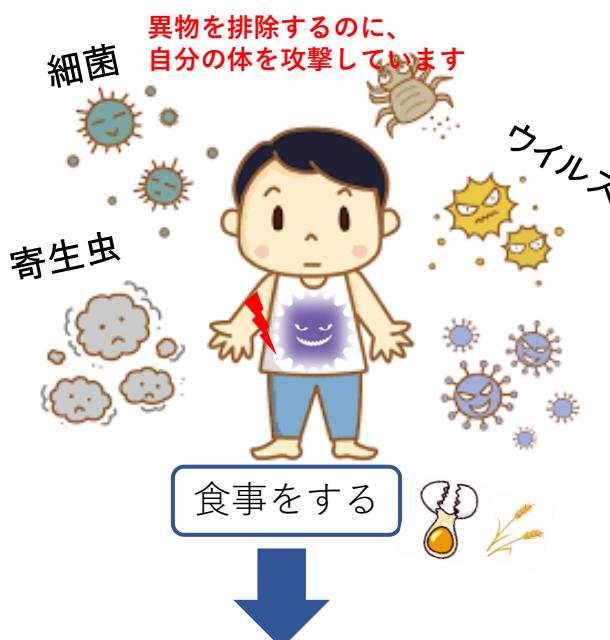


# アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

アレルギーには、沢山の種類がありますが、今回は「食物アレルギー」について紹介します。アレルギーは、免疫と密接に関わっています。免疫との関係やアレルギー症状、治療について紹介していきます。



アレルギーとは  
私たちの体には、細菌やウイルス、寄生虫などの異物から守る機能があります。しかし、この反応が過剰に働く場合があります。これを「アレルギー反応」と呼びます。

## 多様なアレルギー症状

### 皮膚

- ・じんま疹
- ・血管性浮腫
- ・かゆみ

### 循環器

- ・頻脈、徐脈
- ・血圧低下
- ・手足の冷え

### 呼吸器

- ・喘鳴
- ・呼吸困難

### 粘膜

- ・結膜充血
- ・鼻汁
- ・口腔や口唇の腫れ

### 神経

- ・頭痛
- ・不穏
- ・意識障害

### 消化器

- ・恶心
- ・腹痛
- ・血便
- ・嘔吐
- ・下痢

食物アレルギーとは  
食物をアレルゲン（アレルギーを起こす原因となる物質）として、即時型反応（数分～2時間後に反応が出る）にて、じんま疹や呼吸困難、腹痛など様々な症状を発症する疾患です。

症状が激しいときは救急車を呼びましょう

## 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

- ・主に特定の食物摂取後、2時間以内に運動することにより、アナフィラキシーが誘発されます
- ・じんま疹を伴うことが多いです

- ・小麦
- ・甲殻類（エビ・カニ）など



2時間以内



好発年齢：中学生・高校～青年期

### 概要

- ・比較的まれな疾患ですが、約50%にショック症状を認めるとされます
- ・原因食物の摂取後2時間は運動を禁止します

## 治療

### 食事療法が中心

他には、皮膚から侵入して起こる「経皮感作」の症状悪化を防ぐために、スキンケアや薬物療法などが行われます。

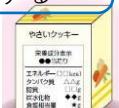
### 食事療法

- ・アレルゲンを含む食物を必要最小限の範囲で除去する
- ・除去食におけるタンパク質欠乏を補うため、代用食品を利用する
- ・鶏卵や牛乳などに含まれるアレルゲンに対しては、加熱処理などの調理によって低アレルゲン化する

食材として使わない



食品表示を確認する



# 職業性アレルギー

- ・職業性要因により発症するアレルギー疾患を職業性アレルギーといいます。
- ・予防には、原因物質から代用可能な物に変更することや、作業整備の密閉化を回避する職場環境の改善、手袋やマスク、防護服などの着用が重要です。

## 職業性喘息

職場において原因物質を吸入することで発症する喘息

### 頻度の高い業種と原因抗原

- ・塗装業：イソシアネート
- ・食品製造・加工業：小麦粉、そば粉
- ・医療従事者：薬剤、ラテックスなど



## 職業性過敏性肺炎

作業環境において浮遊する真菌などが原因となって発症する過敏性肺炎

### 頻度の高い業種と原因抗原

- ・菓子製造業：小麦粉（小麦粉肺）
- ・酪農畜産業：放線菌（農夫肺）
- ・キノコ栽培者：真菌など



## 職業性アナフィラキシー

職場において原因物質に曝露することで発症あるいは増悪するアナフィラキシー



### 頻度の高い業種と原因抗原

- ・林業、養蜂業：ハチ毒
- ・医療従事者：ラテックスなど

# 大葉ごはん

### <材料> 4人分

- ・米 2カップ
- ・油揚げ 1/2枚
- ・シメジ 50g
- ・大葉（青ジンの葉） 15～20枚
- ・梅干 4個

### <調理量>

- ・塩 小さじ1/3
- ・酒 大さじ1
- A：
  - ・だし汁 2/3カップ
  - ・塩 少々
  - ・醤油 小さじ1

### <作り方>

- 1.米は洗ってザルにあげ、分量の水と塩、酒を加え、炊飯器で炊く。
- 2.油揚げは1cmの長さの細切りにし、シメジは小房にわけて石づきを取り、1cmに切って  
Aで煮含めて、水気をきる。
- 3.大葉は粗みじん切りにして水に離し、水気を絞って、2.と共に炊き上がった1.に混ぜる。
- 4.茶碗に盛って、梅干をのせる。



健康サポート

保健師  
田中実緒



スマホ難聴

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。  
健康に関する幅広いテーマをご用意しています。  
詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。