

## 命にかかわるアレルギーもある

私たちのからだには、ウイルスや細菌などの異物が入ってきたときに体内に「抗体」がつくられ、外敵をやっつけようとする「免疫」というしくみが備わっていますが、この免疫のしくみが、食べ物や花粉など私たちのからだに害を与えない物質に対しても「有害な物質だ!」と過剰に反応して、攻撃をし過ぎる結果、逆にマイナスの症状を引き起こしてしまうのが「アレルギー」です。

本来はからだを守るはずの反応が、自分自身を傷つけてしまうアレルギー反応に変わるので。

中でもアナフィラキシーはアレルギー反応が短い時間で全身性の複数の臓器（皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器など）にあらわれます。血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になることもあります。この生命に危険な状態をアナフィラキシーショックといいます。

# 食物アレルギーを知ろう

アナフィラキシーを引き起こすリスクが高い「特定原材料」の表示が食品衛生法で定められています。また、特定原材料に準ずるもの20品目については、表示が奨励されています。

## ●加工食品に含まれるアレルギー表示対象品目

(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生の7品目は)  
表示が義務付けられています。



## ●表示が奨励されている20品目 (表示の義務はありません)

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

食事の後に、くりかえし「おかしいな?」と感じたら、まずは医師に相談を。原因食物(アレルゲン)をきちんと診断してもらいましょう。