



食物アレルギー お家で少しずつ食べてみよう。

■ 少しずつ食べていこう

食物アレルギーを克服するためには、少しずつ食べていくことが大切です。

■ 少しずつ食べているうちに 食べられるようになる

本来、人間の体の中では自分で食べたものは安全だからアレルギーを起こさないように「寛容化（かんようか）」というメカニズムが働いています。軽い皮膚症状であれば食べているうちに治ってしまうのです。

■ 食べる時期を遅らせないことが大切

アレルギーが怖いからと食べる時期を遅らせると、食物アレルギーを先のばしにするだけではなくて、初めて食べた時にアナフィラキシーなどの強い症状を起こす危険性があります。乳幼児のうちにいろんなものが食べられるように頑張りましょう。

■ 乳児湿疹は根気よく直そう

皮膚から侵入したモノ（食物、ダニ、ホコリ、花粉、細菌などなど）は、赤ちゃんの体が「異物」として反応してアレルギーを起こします。こまめに保湿をして湿疹ができれば積極的に治しましょう。

■ 今までの食物アレルギーの症状

①食べたもの

症状

食べてから症状が出るまでの時間

2時間以上たってから出た症状はアレルギーではないでしょう。

②食べたもの

症状

食べてから症状が出るまでの時間

■ 血液検査の結果 検査日時

総 IgE	
卵白	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
卵黄	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
オボムコイド (卵白を加熱)	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
牛乳	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
カゼイン	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
チーズ	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
大豆	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
小麦 q	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
ω-5 グリアジン	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
グルテン	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
ピーナッツ	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
Ara h 2	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上
	(-) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑥以上

お家での食物の進め方

■アレルギーの症状が軽い皮膚症状のみの場合は心配ありません。抗アレルギー剤_____を内服してください。

■こんな時は抗アレルギー剤を内服して、クリニックを受診してください。

- 皮膚症状が全身に広がり、赤く腫れた場合、
- 吐く、下痢を繰り返すなどの消化器症状
- ゼーゼーと息が苦しくなるなどの呼吸器症状

■救急車を呼んで、すぐに病院へ！

- 顔色が悪くてうとうとしている時、ショック症状が出た時。

() ■食べ物 (/)

一日置きに午前中に食べさせてください。増量の途中で皮膚のアレルギー反応が起きたら、アレルギーを起こさない量に戻って2週間（6回）食べて大丈夫だったら、再び増量していきましょう。

(液体)

1週目	小さじ 1/8 (5ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
2週目	小さじ 1/4 (10ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
3週目	小さじ 1/2 (20ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
4週目	小さじ 1 (40ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
5週目	小さじ 2 (80ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
6週目	小さじ 3 (120ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金

ここまで食べることができたらもう大丈夫です。

() ■食べ物 (/)

1週目	小さじ 1/8 (5ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
2週目	小さじ 1/4 (10ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
3週目	小さじ 1/2 (20ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
4週目	小さじ 1 (40ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
5週目	小さじ 2 (80ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金
6週目	小さじ 3 (120ml)	<input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 金

ここまで食べることができたらもう大丈夫です。

