すこやかコラム

食物アレルギーについて

○食物アレルギーってなぁに？

からだをまもるはずの免疫の働きが、原因となる食べものに対して過剰に反応し、アレルギー反応を起こすことです。くしゃみや咳、呼吸が苦しくなってゼーゼー・ヒューヒューなったりする呼吸器の症状や、じんましんが出たり皮膚がかゆくなったり赤くなったりする皮膚症状、気持ちが悪くなったり吐いたりお腹が痛くなったりする消化器の症状など、症状はいろいろあります。複数の臓器でいくつもの重い症状が同時に起こり命にかかわる危険な状態になることを「アナフィラキシーショック」といいます。すぐの手当と病院での治療が必要になります。

○どんな食べものが食物アレルギーの原因になるの？

食物アレルギーの原因（アレルゲン）となる食べものにはいろいろなものがあります。人によっても違いますが、食物アレルギーを起こす人が多い食品は、卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・カニの7つ。ほかにも、魚貝類や種実類、くだものなどもあります。

○食物アレルギーかもしれないと思ったら？

自分たちだけで判断してはいけません。何を食べてどのくらいの時間でどんな症状がでたのかをメモして、病院を受診しましょう。病院では問診や検査をして食物アレルギーかどうかを診断します。食べた後の運動や入浴、体調不良などで症状が誘発されることもありますので、症状が出たり出なかったりすることもあります。そのつど状況を記録しておくことはとても重要です。

○食物アレルギーの予防や対応の考え方は変わってきています。

以前は妊娠中や授乳中に母親が卵や牛乳を除去することが良いと指導されていた時代がありましたが、それはすでに意味がないばかりか栄養障害を起こすと明確に否定されています。また、乳児期は消化管や免疫力が未熟であるため、早期に離乳食を開始して鶏卵などの食品を与えると食物アレルギーを引き起こすと考えられていましたがこれも撤回されています。

離乳食の開始時期を遅らせる必要はありません。怖いから・心配だからとあげないことはかえって良くないと言われています。肌の弱い子どもの場合、口の周りに発赤が出ることは通常でもあります。野菜のアクやよだれまけなどによるものも多いです。標準的な時期にバランスよく開始するようにしましょう。ただし、初めて与える食品は少量から試してください。

○食物アレルギーと言われたら

赤ちゃんのときになった卵、牛乳、小麦などのアレルギーは大人になるにつれ多くは治っていきます。最新の食事療法の基本的な考え方は「正確な原因食品の診断に基づいた必要最小限の除去食」となっています。自己判断で制限することなく、医師の指導のもとで取組むようにしましょう。

やったね！虫歯ゼロ

3歳6か月児健診（12／6）の結果より

渡邊 陽向（ひなた）さん　佐藤 柊（しゅう）さん　湯村 彪牙（ひゅうが）さん　菊地 結彩（ゆあ）さん　今野 龍牙（りゅうが）さん　川田 大介（だいすけ）さん

矢萩 歩（あゆむ）さん　半澤 奏汰（そうた）さん　勝又 陸（りく）さん　田中 紗来（さら）さん　山﨑 妃翠（ひすい）さん　佐藤 光莉（ひかり）さん　平間 暁（あき）さん　玉田 望陽（みはる）さん

岩佐 咲緒（さお）さん　佐藤 蒼将（あおと）さん　佐藤 すず（すず）さん　日下 優澄（ゆうと）さん　竹内 瑞季（みずき）さん　齊藤 凛桜（りお）さん　佐藤 羚生也（れおや）さん　山田 陽菜（ひな）さん

✪このページについての問い合わせ先▶健康推進課　☎ 0224-51-8623

◈平成30年度大河原町食育スローガン「おいしく食べよう朝ごはん」

ヘルスメイトの簡単レシピで元気に長生き！

たらの野菜蒸し

【1人分】エネルギー 152キロカロリー　塩分 1.2グラム

材料（2人分）

生たら切り身（70ｇ程）：2切れ　えのきだけ：一袋（120ｇ）
人参：1/2本（100ｇ）　みつ葉：1/2袋　長ねぎ（白い部分）：5cm
塩：小さじ 1/3　酒：大さじ 1　水：1/5カップ（40cc）
ごま油：大さじ 1

作り方

①人参はせん切りにする。えのきだけは根元を切り落とし半分に切る。みつ葉は茎のところを5㎝長さに切る。
②ねぎはせん切りにする。
③①をボウルに入れ塩をまぶす。
④フライパンに③の野菜を広げ、その上にたらを置き、酒をふりかける。
⑤水をフライパンの際から注ぎ、ふたをして強火にかけ、蒸気が上がってきたら中火にして5～6分蒸す。
⑥皿に盛り、たらの上に②のねぎをのせ、熱したごま油をかける。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

人参の甘みがとてもおいしい1品です。生たらに酒をふることで魚の生臭さが消えます。好みでゆずやレモン、ポン酢などを少量添えてもよいです。忙しい時は、材料を器に入れてラップをかけレンジでチンして簡単に作れます。　齋藤　房子さん（上谷3区）

介護の知識

「障害者控除認定書」をご存知ですか？

要介護認定を受けているかたで、障がいや認知症により日常生活に支障のあるかたは、介護保険要介護認定情報をもとに一定の基準を満たしている場合、「障害者控除認定書」を受けることができます。この認定書により、年末調整や確定申告の「障害者控除」を受けることができます。障害者控除認定の対象となる要件は次のとおりです。

・65歳以上で要介護認定を受けているかた
・65歳以上で身体障がい者、知的障がい者等に準ずる障がいがあり、精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・身体障害者手帳の交付を受けていないかた

精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・身体障害者手帳の交付を受けているかたは、手帳が控除の証明となるため、障害者控除認定書の申請は必要ありません。ご本人や扶養しているご家族が所得税や住民税が非課税で、年末調整や確定申告を行う必要がない場合も必要はありません。認定の基準日は、所得税及び住民税の申告の対象となる年収のあった年の12月31日となります。今回の基準日は平成30年12月31日となります。

要介護認定を受けていて対象になる可能性があるかたには、要介護認定結果通知に申請書を同封しておりますので、障害者控除認定書が必要なかたは申請書に必要事項を記入のうえ、福祉課介護保険係の窓口へ提出または郵送してください。

「障害者控除対象者認定書」をすでにお持ちのかたで、以前に比べて身体の状態が悪くなられたかたは、「障害者」から「特別障害者」へ区分が変更になる可能性がありますので、新たに申請手続を行ってください。身体の状態が改善されたかた、そのほかに何かご不明な点があるかたは、福祉課介護保険係へお問い合わせください。

【問合先】福祉課介護保険係
☎0224－53－2115