

牛乳アレルギーの啓蒙活動

牛乳アレルギーの子どもとその保護者のメンタルヘルス向上に向けて

国立成育医療研究センター 研究員：小西 瑞穂

概要

牛乳・乳製品は乳幼児の食物アレルギーのアレルゲンの第2位に位置しており、牛乳アレルギーは難治例が多い。そのため、死にも至る可能性があるアレルギー症状を起こさないためにも社会全体でサポートする必要性があると考えられる。申請者は、平成26年度には就学前3-5歳の牛乳アレルギーの子どもの保護者を対象にした心理教育を実施した。平成27-28年度には子ども自身が牛乳アレルギーへの理解を促進し、自ら危険を予測・回避する力を備えるための冊子を保護者用・子ども用の2種類を作成した。このように、これまでは牛乳アレルギーの子ども本人やその保護者という、問題の当事者の心理的負担軽減のために様々な視点から研究を行ってきた。したがって、本研究では牛乳アレルギーの子どもとその保護者への心理的負担感の軽減を目的に、牛乳アレルギーに関する正確な知識を牛乳アレルギーでない人々に普及させる冊子を保護者用・子ども用の2種類の作成を行うことにした。その際、予備調査として自分自身と子どもに食物アレルギーを持たない就学前後の子どもを持つ保護者を対象として牛乳アレルギーに関するウェブ調査を行い、牛乳アレルギーでない人々の牛乳アレルギーについての認識やスティグマについて検討し、その結果を冊子作成に活用した。冊子は、専門用語はできるだけ避け、平易で親しみやすい文章と色使い、イラストを用いた。また、冊子完成後、牛乳アレルギーを持たない子どもとその保護者を対象に保護者用・子ども用各冊子への感想について、自由記述式アンケートを行った。

研究分野

健康心理学、臨床心理学、社会心理学

キーワード

牛乳アレルギー、子ども、保護者、牛乳アレルギーを持たない人、啓蒙活動

1. 背景

我が国の食物アレルギーの有病率は乳児で5~10%、学童期は1~2%(アレルギー疾患診断・治療ガイドライン, 2010)であり、近年増加傾向にある。その中でも牛乳アレルギーは新生児期から幼児期にかけて食物アレルギーの第2位に位置しており難治例が多い。食物アレルギーの治療は保護者の食物アレルギーに対する正確な理解や知識の上に成り立っており、保護者の役割や責任は重く、心理的負担が大きい(e.g. Lau et al., 2014)。また、食物アレルギーは生活の質を低下させる(Sicherer et al., 2001)ことが知られている。Konishi (2016) と小西・大矢 (2016) は就学前の3~5歳の牛乳アレルギーの子どもの保護者を対象に心理教育を行った結果、①食生活管

理に関する負担、②子どもの態度・行為への負担、③献立や外食の制限、家族内においても食物アレルギーのない家族との別食事の提供による家事負担、④除去食品や代替食品を購入することへの経済的負担、⑤保育施設等とのアレルギー対応の話し合いによる時間的・心理的負担、⑥子どもに食物アレルギーであることを理解させることへの負担、という様々な心理的・社会的負担が母親にのしかかっていることを明らかにした。その上、食物アレルギー患者の保護者は、アナフィラキシーを経験することで食べ物への恐怖に圧倒され、死ぬかもしれないという怖さを抱えていたり（下川・尾岸，2011）、より不安が増大したりする（Manassis, 2012）ことが知られている。このように、死にも至る恐れのあるアナフィラキシーショックの危険を常に抱きながら生活している現状を考えると母親の負担は大きい。このような負担感が存在する中、2016年12月13日には、経口免疫療法中の5歳の牛乳アレルギーの長女に、母親が致死量に相当する牛乳を飲ませてアナフィラキシーショックを起こさせて殺害しようとした事件が起きている。また、2017年11月14日には、牛乳アレルギーに加えてぜんそくを持っていた子どもが、約20日間の入院による経口免疫療法を行った後、定期的な外来受診の下、自宅での治療を続けていたが、退院から3か月後、適量の牛乳を飲んだ後に呼吸が止まり、搬送先で心肺停止状態となった。この報道は、食物アレルギーの患者やその保護者に大きな不安を与えたことが容易に推測できる。上記のことは牛乳アレルギーの治療の困難さ、保護者の負担感の大きさが明確になったものであり、社会全体が牛乳アレルギーの子どもとその保護者を支え、事故や事件を防ぐことの重要性が示唆される。

望ましくない、あるいは汚らわしいとして他人の蔑視と不信を受けるような属性（津田・武藤, 2016）や、その属性に対するマイナスイメージのこと（中根・吉岡・中根, 2010）をスティグマと言う。Pitchforth et al. (2011)はナッツアレルギーの子どもとその保護者のスティグマの存在を報告しており、Dean et al. (2016)は食物アレルギーに対するスティグマが食物アレルギーであることを隠すことに繋がると報告している。様々な疾患や問題に対するスティグマを減少させる介入研究が行われ、一般の人を対象にその疾患や問題に関する正しい情報を提供することで、スティグマが低下することが知られている（e.g. Corrigan & Morris, 2012）。

2. 目的

我々は、牛乳アレルギーの子どもとその保護者の心理的負担感を軽減させるためには、牛乳アレルギーの子どもを取り巻く周囲の人々が正しい知識を身につけスティグマを軽減し、適切な対応を行うことが重要であると考え、牛乳アレルギーに関する正しい情報提供を可能にする冊子を作成することを目的とした。その予備調査として、食物アレルギーではない就学前後の子どもを持つ保護者を対象として、牛乳アレルギーに関するウェブ調査を行い、牛乳アレルギーでない人々の牛乳アレルギーについての認識やスティグマについて検討し、その結果を冊子作成に活用する。

3. 予備調査

①目的

自分自身や子どもが食物アレルギーではない人々に対する牛乳アレルギーの知識を啓蒙するための冊子を作成するために、牛乳アレルギー患者が身近にいない人が牛乳アレルギーをどのように認識しているかを調査し、その結果を検討した。

②方法

1) 対象者

日本在住の就学前後（5～8 歳）の子どもを持ち、自身と子どもに食物アレルギーを持っていない保護者 100 名（男性 50 名、女性 50 名）を対象とした。平均年齢は 41.47 歳（ $SD=5.15$ 歳）で、男性の平均年齢は 43.06 歳（ $SD=4.56$ ）、女性の平均年齢は 39.88 歳（ $SD=5.26$ 歳）であった。対象者の子ども 196 名の平均年齢は 7.33 歳（ $SD=3.78$ ）で、男児（ $N=96$ 歳）の平均年齢は 7.06 歳（ $SD=3.91$ 歳）、女児（ $N=100$ ）の平均年齢は 7.59 歳（ $SD=3.66$ 歳）であった。

2) 質問項目

a) フェイスシート

自分自身と子どもの食物アレルギーの有無、性別、年齢、住まいの地域、子どもの有無、子どもの年齢・性別、最終学歴への回答を求めた。また、調査の協力への同意を得る設問への回答も求めた。

b) 調査項目

以下の 4 つのカテゴリーから構成された 17 問への回答を求めた（添付資料①参照）。1) 牛乳アレルギーの認知度に関する 4 項目（選択項目 4 つ）、2) 牛乳アレルギー患者の症状や治療、生活に関する 7 項目（選択項目 6 つ、自由記述項目 1 つ）、3) 牛乳アレルギーの子どもやその保護者の負担感に関する 4 項目（選択項目 3 つ、自由記述項目 1 つ）、4. 牛乳アレルギーの子どもや保護者へのサポートに関する 2 項目（自由記述項目 2 つ）。

3) 手続き

調査はウェブ調査会社に委託し、平成 29 年 10 月に実施した。アンケートへの回答は、ウェブ調査会社のアンケートフォームに入力してもらい、無記名で行った。アンケート結果を委託先から受取り、データ解析を行った。

4) 倫理的配慮

アンケート調査は無記名で行うため、個人情報が発生しない。結果データは厳重に保管した。なお、本研究は国立成育医療研究センター倫理委員会の承認を得て実施した。

③研究成果

1) 牛乳アレルギーの認知度に関する質問

「牛乳アレルギーという病気について知っていますか」という設問では、「よく知っている」が 16%、「少し知っている」が 26%、「名前だけ知っている」が 30%、「あまり知らない」が 14%、「全く知らない」が 14%であった。全体の 72%が牛乳アレルギーについて認知していた (Figure1)。また、「周りに牛乳アレルギーの方がいますか」という設問で、「周りにいる」と答えたのは 11%であった (Figure2)。

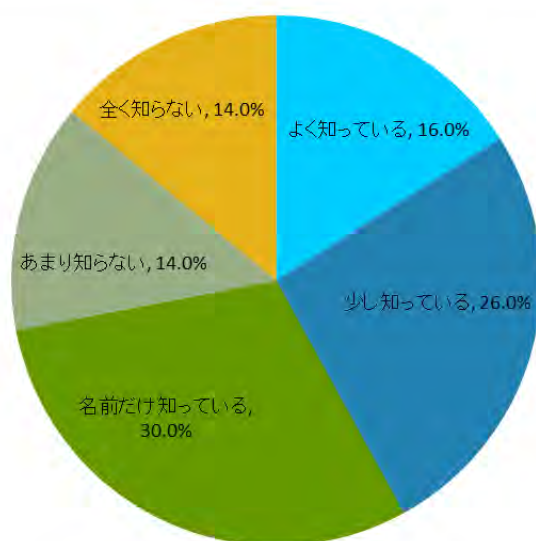


Figure.1 あなたは、牛乳アレルギーという病気を知っていますか。(N=100)

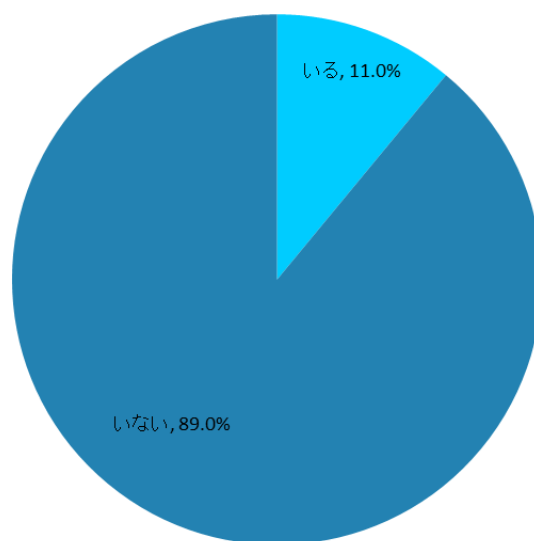


Figure.2 あなたの周りに、牛乳アレルギーの方はいますか。(N=100)

2) 牛乳アレルギーの症状や治療、生活に関する質問

「牛乳アレルギーに治療が必要だと思いますか」という設問では、「治療が必要だと思う」と答えたのは77%であった (Figure3)。また、「牛乳アレルギーが治ると思いますか」という設問では、「治ると思う」と答えたのは66%であった (Figure4)。さらに、「治ると思うと答えた方に何歳くらいで治ると思いますか」という設問では、「6歳～12歳未満」が42.4%、「3歳～6歳未満」が27.3%、「18歳以上」が12.1%、「12歳～15歳未満」が9.1%、「15歳～18歳未満」が6.1%、「1歳～3歳未満」が3%であった (Figure5)。「牛乳アレルギーの治療法について正しいと思うもの

全てに答える」設問では、「牛乳アレルギーの治療薬を飲む」が 33.6%、「少しずつでも毎日牛乳を飲む」が 23.4%、「自然治癒」が 21.2%、「注射をする」が 10.9%、「治療法はない」が 8.0%、「症状が出ても牛乳を飲む」が 1.5%、「その他」が 1.4%であった (Figure6)。自由記述により「あなたは牛乳アレルギーの方が牛乳を飲んだらどうなってしまうと思いますか」という設問では、「蕁麻疹」や「湿疹」、「かゆみ」などの皮膚症状が 1 番多く、次いで「発作」や「痙攣」などのアナフィラキシー症状が多かった。他に、「呼吸困難」や「気管支の腫れ」などの呼吸器症状、「下痢」や「吐き気」、「嘔吐」などの消化器症状、「熱が出る」、「頭痛」、「めまい」などの回答も見られた。

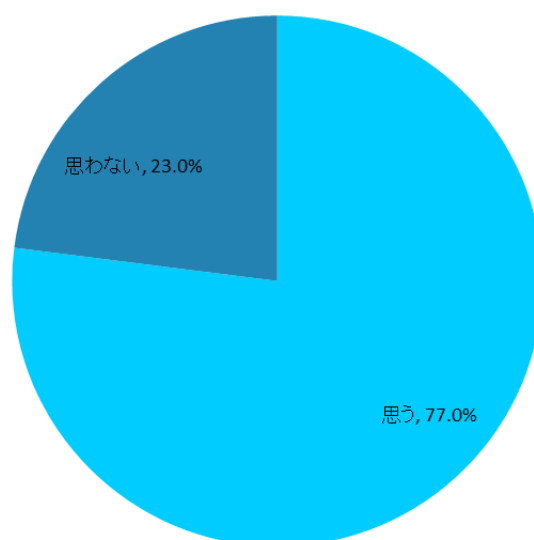


Figure.3 あなたは、牛乳アレルギーには治療が必要だと思いますか。(N=100)

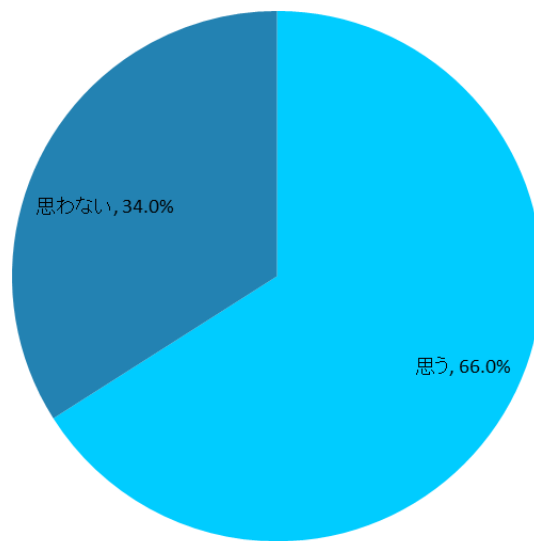


Figure.4あなたは、牛乳アレルギーは治ると思いますか。(N=100)

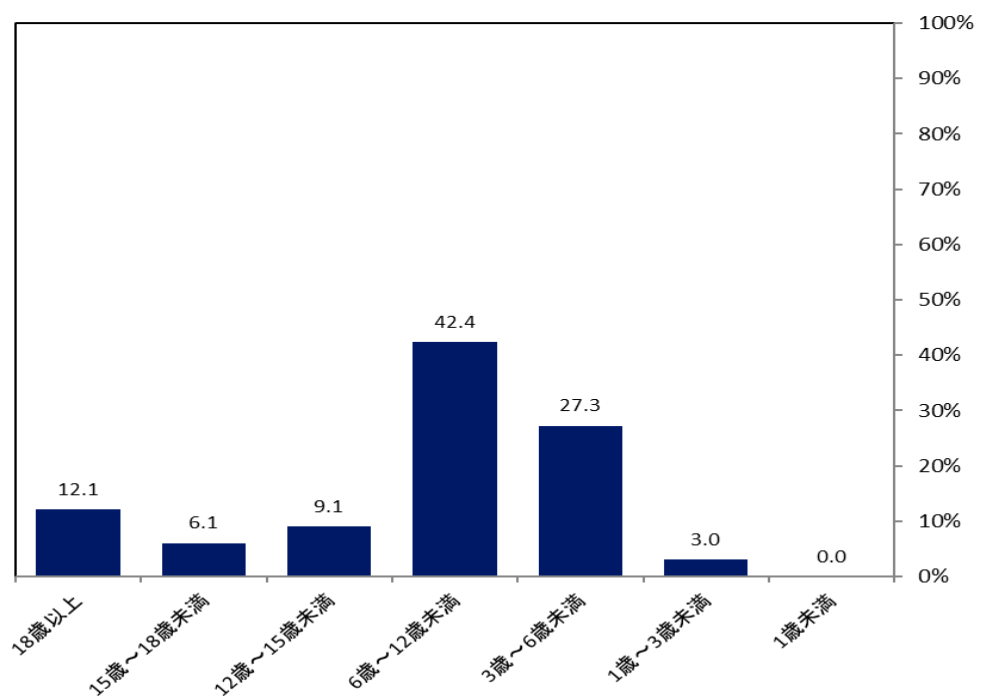
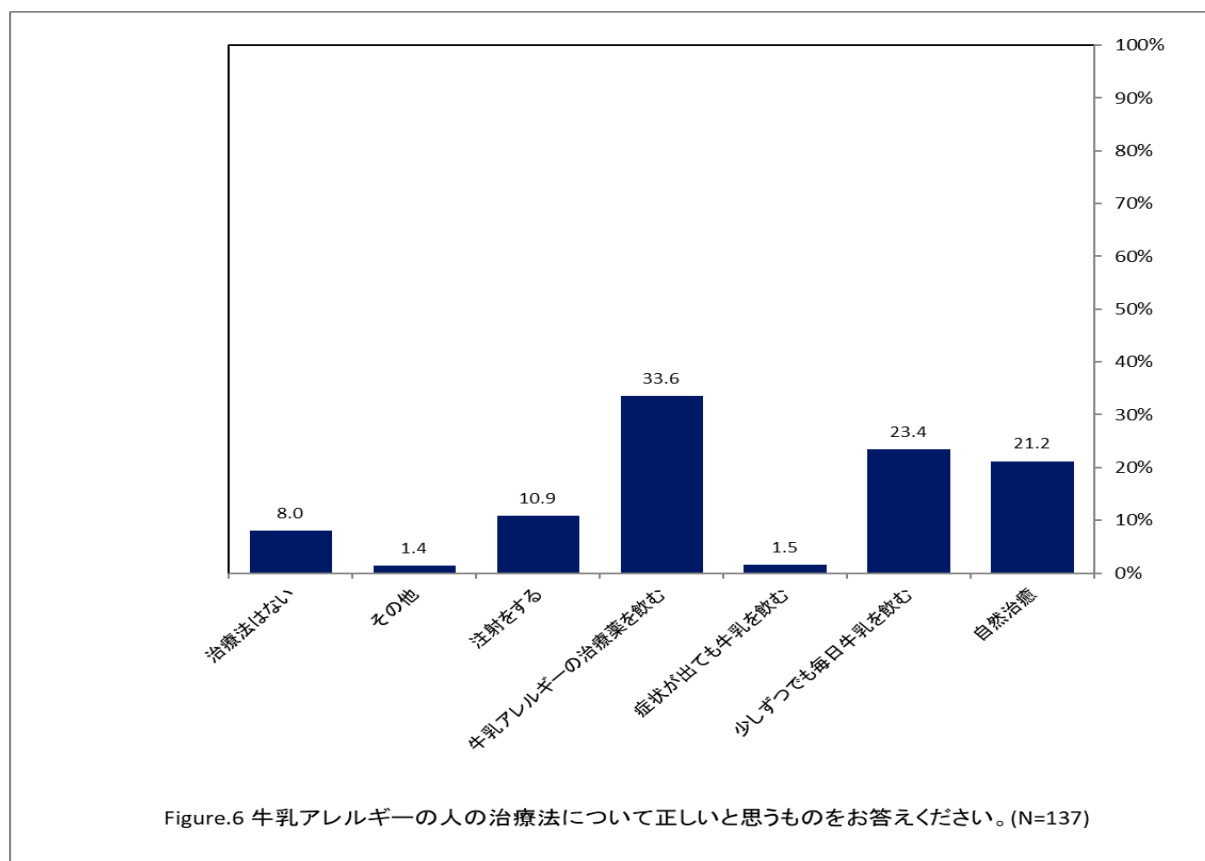


Figure.5 前問で牛乳アレルギーは治ると思うとお答えの方にお聞きします。牛乳アレルギーは何歳くらいで治ると思いますか。(N=66)



3) 牛乳アレルギーの子どもや保護者の負担感に関する質問

「牛乳アレルギーのお子さん本人が心理的負担はどの程度だと思いますか」という設問では、「負担がある」が37%、「とても負担がある」が34%、「少し負担がある」が19%、「あまり負担はない」が8%、「全く負担はない」が2%、「負担はない」が0%であった。全体の90%が牛乳アレルギーの子どもに心理的負担があると答えていた (Figure7)。また、「牛乳アレルギーを持つお子さまの保護者の心理的負担はどの程度だと思いますか」という設問では、「とても負担がある」が47%、「負担がある」が31%、「少し負担がある」が16%、「あまり負担はない」が4%、「全く負担はない」が2%、「負担はない」が0%であった。全体の94%が保護者に心理的負担があると答えていた (Figure8)。さらに、「あなたのお子さまが牛乳アレルギーだったとしたら、あなたの心理的負担はどの程度だと思いますか」という設問では、「とても負担がある」が48%、「負担がある」が30%、「少し負担がある」が16%、「全く負担はない」が3%、「あまり負担はない」が2%、「負担はない」が1%であった。全体の94%が自身の子どもが牛乳アレルギーだった場合心理的負担があると答えていた (Figure9)。自由記述にて「あなたのお子さまの友人が牛乳アレルギーだと知ったら、あなたはどのように感じますか」という設問では、「食べるものに注意をする」、「食べさせないように注意する」、「牛乳・乳製品を与えない」、「食べられないものが多くてかわいそう」、「制限がされて大変」、「辛い」といったネガティブな回答が多かった。その一方で、「食品に牛乳が使われていないかを調べる」、「与えてはいけないものを調べる」、「いい病院を紹介する」などなんらかの行動を起こそうとすることもわかった。また、「アレルギー症状がどの程度なのかを保護者に聞く」、「自分ではせず、保護者のやり方に任せる」、「食べられるものを保護者に確認する」、「対策を聞く」、「普段の生活を聞いておく」など保護者に直接アプローチし確認しようと心掛け

ることも分かった。

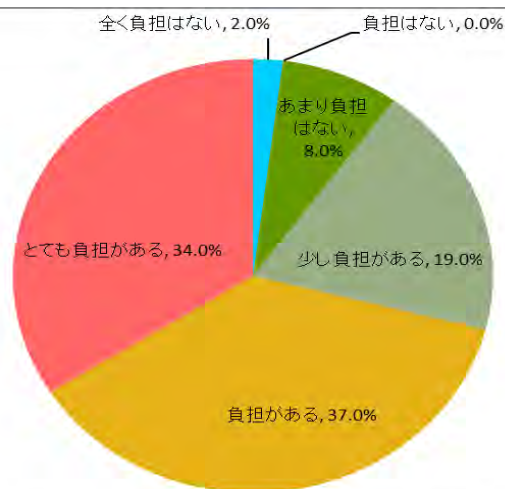


Figure.7 あなたは、牛乳アレルギーを持つお子さま本人の心理的負担はどの程度だと思いますか。(N=100)

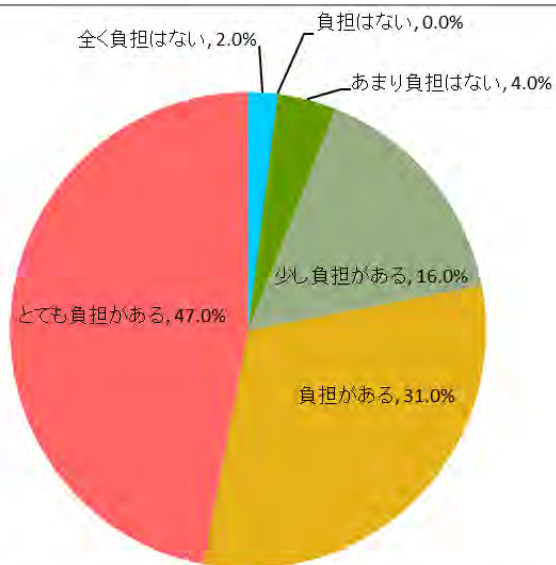
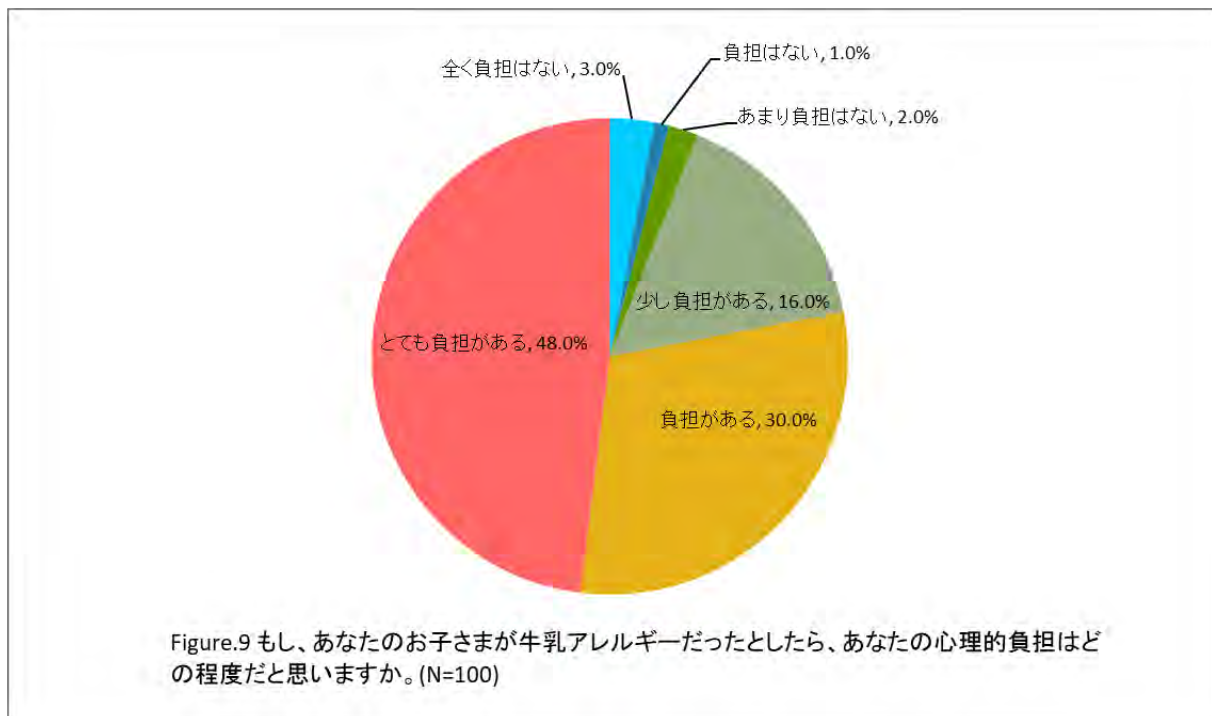


Figure.8 あなたは、牛乳アレルギーを持つお子さまの保護者の心理的負担はどの程度だと思いますか。(N=100)



4) 牛乳アレルギーの子どもや保護者へのサポートに関する質問

「もしあなたの身近に牛乳アレルギーのお子さまや保護者の方がいたとしたら、あなたはどのようなサポートができると思いますか」という設問では、「牛乳を飲まないよう気を付ける」、「アレルギー表示に気を付ける」などの牛乳アレルギーの子どもが口にしないよう注意をするという回答が最も多かった。次いで、「牛乳アレルギーについて調べる」、「食べてはいけないものを調べる」、「アレルギーがあるということを理解する」などの回答や、「保護者の話を聞いてあげる」、「保護者の協力をする」、「相談されたら相談に乗る」などの心理面のサポートについて回答、「病院を紹介する」、「牛乳を使わないメニューを教える」など牛乳アレルギーについての情報やいいと思われることについて積極的に情報提供するという回答が多かった。また、「一緒にいる時は乳製品を避ける」、「その人には話をしない」など、牛乳・乳製品自体を避けるだけではなく話題にしないといったネガティブな回答も見られた。一方で、「保護者に対策を聞き確認する」、「周りも同じような食事をする」、「できるだけ普通に交流を持つ」、「自分の子どもにアレルギーの話をしっかりする」などの牛乳アレルギーだということを特別視せず保護者に確認を取る、見守るといったポジティブな回答も見られた。

「牛乳アレルギーのお子さまや保護者の方に対して、社会全体でどのようなサポートができると思いますか」という設問では、「アレルギーを理解する」、「マスコミ・保健センター・学校自治体が牛乳アレルギーの知識を広める」、「講演会やイベントを開催する」、「偏見を持たないことや牛乳アレルギーでも構わないという考え方を普及させる」など牛乳アレルギーの理解を社会全体に広めることが大切であるという回答が多かった。次いで、「商品や飲食店でのアレルギー表示を徹底する」が多かった。また、「牛乳・乳製品を使わない食品や特効薬の開発」、「学校でアレルギー食を提供する」、「代替品を提供できる場所を増やす」などの回答も多かった。「注意喚起する」、「口に入れないよう注意する」という回答は少なかった。

④考察

本研究では、自分自身や子どもが食物アレルギー患者ではない人の牛乳アレルギーへのスティグマや認知度を調査するためにウェブ調査を行った。その結果から牛乳アレルギーに対する理解度や認知度、スティグマ、牛乳アレルギーの子どもやその保護者の思いと自分自身や子どもが食物アレルギー患者ではない人の思いのズレ、社会全体として取り組まなくてはいけないことが明らかになった。

1) 牛乳アレルギーの理解と認知度

調査の結果、自分自身と子どもに食物アレルギーでない人のうち、72%が牛乳アレルギーの存在を認知していた。しかし、アレルギー疾患診断治療ガイドライン（2010）によると、我が国の大規模有病率調査から、食物アレルギーの乳児の有病率は5~10%、学童期は1~2%と考えられており、近年増加傾向にある。その中でも牛乳アレルギーは新生児期から幼児期にかけて食物アレルギーの第2位に位置していることを考慮すると、当事者や周囲に牛乳アレルギーの子どもやその保護者がいない場合、牛乳アレルギーについては全く知る機会がないと推測される。近年、テレビ番組や新聞などのメディアで牛乳アレルギーについて取り上げられたり、アレルギー表示が普及してきたりすることもあり、牛乳アレルギーを含む食物アレルギーの存在は認知されやすくなってきた。しかし、認知はされつつあるものの実際に症状や治療法、完治の時期、などを問うと、治療の必要性があると回答したのは77%であり、治ると思うと回答したのは66%であった。これは「アレルギーは治らない」という考えが社会的に強く根付いているからかもしれない。また、牛乳アレルギーの治療法に関する質問では、「牛乳アレルギーの治療薬を飲む」という回答が33.6%で最も多く、「自然治癒」が21.2%、「注射をする」が10.9%、「治療法はない」が8.0%と続き、全体の73.7%が牛乳アレルギーの治療の実情と異なる回答であった。これは治療というと一般的に服薬が多く行われることが影響しているかもしれない。これらのことから牛乳アレルギーに関する基本となる情報や治療法は正しく理解されていないことが明らかになった。また、これらの牛乳アレルギーの治療法に対する誤解はスティグマとなり、周囲の人々が牛乳アレルギー患者やその保護者をサポートする際に障壁となる可能性が示唆される。

2) 牛乳アレルギーの子どもや保護者の負担感

心理的な負担感に関する調査では、牛乳アレルギーの子どもの立場、牛乳アレルギーの子どもの保護者の立場、回答者自身の子どもの牛乳アレルギーと想定した場合の立場のいずれの立場においても90%以上が牛乳アレルギーによる心理的負担感があると答えた。これは自由記述において、「食べられないものが多くてかわいそう」、「制限がされて大変」、「辛い」といったネガティブな回答が多かったことから心理的負担感があると推測しやすいと示唆される。また、前述した牛乳アレルギーの治療法や完治の時期に関する回答から推察される「牛乳アレルギーは治らない」という考え方や、食事に制限があること、誤食をした際の症状や死に至る可能性もあることなどが牛乳アレルギーに対してネガティブなイメージを持ちやすいことが影響しているのではないだろうか。これは牛乳アレルギーに対するスティグマと考えられる。また、スティグマを起因として、過度な不安や恐れが生じる可能性がある。そのため、食べられないものを把握しようと自ら

調べたり、食品に牛乳が使われたりしていないかの確認を行うが、不安は払拭されず、症状が出ないように、原因食物である牛乳・乳製品を一切与えない、完全に避けるといった回避的な考えや行動に至るのではないだろうか。

一方で、保護者にアレルギー症状やその対策、食べられるもの、普段の生活を聞くといったポジティブな回答が得られた。牛乳アレルギーの症状は個人によって様々であるため、子どもの牛乳アレルギーについてよく知る保護者に確認するということが最良の選択と考えられる。また、「避ける」という回避的な行動ではなく、食べられるものを聞いたり、普段どのような生活をしているのか聞いたりなど積極的に介入することで、スティグマが軽減され、牛乳アレルギーに関するさらなる理解を促すことができるのではないだろうか。

3) 牛乳アレルギーのお子さんや保護者へのサポート

自由記述の結果から、個人としてできるサポートと社会全体で取り組むべきサポートが明確になった。個人としてのサポートは、症状を出さないために牛乳・乳製品を口にしないよう気を配ること、アレルギー表示を確認することが最も多かった。次いで保護者への心理面のサポートや、情報提供など積極的なサポートをする回答が多かった。つまり、牛乳アレルギーの子どもに対しては症状が出ないように注意することが最優先であり、そのために保護者に確認することが最も大事である、と自分自身や子どもに食物アレルギーがない保護者が考えていることが示唆される。また、できるだけ普通に交流を持つ、自分の子どもに牛乳アレルギーの話をする、牛乳アレルギーだということを特別視しない、見守るといった回答も得られた。これらの回答は先に述べた積極的なサポートではなく受容的なサポートともいえる。牛乳アレルギーの子どもやその保護者は誤食事故を防ぐために常に注意しており、無意識的に心理的負担感を蓄積しているかもしれない。そのような状態のときに上記のような姿勢や態度は保護者を安心させ、結果的に心理的な負担感へのサポートとなるのではないだろうか。さらに、「一緒にいる時は牛乳や乳製品を避ける」、「話題にしない」といった回避的な回答も得られた。これらは実質的なサポートではないが、心理的な負担を与えないという側面がある一方で、牛乳アレルギーの子どもや保護者がそれを察した場合には彼らに心理的な負担感を与える可能性があるかもしれない。牛乳アレルギーの子どもや保護者が抱いている気持ちと、自分自身や子どもに食物アレルギーを持たない人が抱いている気持ちを互いに理解しあうための橋渡しをすることが重要であると考えられる。

社会全体としてのサポートでは、アレルギーへの理解のための講演会やイベントの開催、マスコミ・保健センター・学校自治体による情報の発信など啓蒙活動が必要だという回答が多かった。牛乳アレルギーの子どもを持つ保護者向けの講演会やセミナーなどは多く開催されているであろう。しかし、より多くの人々に情報を発信することも今後の課題である。また、インターネットの普及により、情報を簡単に調べられる一方で、情報量の多さにより必要な情報がわかりにくくなる面もある。そのため、正しい情報を整理し、それを簡潔に伝える必要があると考えられる。それと同時に、アレルギー表示が徹底化することで、牛乳アレルギーだけでなく食物アレルギーに対する社会全体の認識が増すと考えられる。社会全体で、牛乳アレルギーに対する認識を深めることによって、スティグマが軽減され、牛乳アレルギーの子どもとその保護者の心理的負担感を軽減することが可能になると考えられる。

以上より、牛乳アレルギーに対するスティグマが存在することが示唆された。牛乳アレルギーの子どもや保護者の心理的負担感を軽減するためには、牛乳アレルギーの正しい知識を牛乳アレルギーがない人々に普及することで、牛乳アレルギーに対するスティグマを軽減することが可能になると考えられる。加えて、牛乳アレルギーをもたない子どもやその保護者と、牛乳アレルギーの子どもとその保護者との牛乳アレルギーに対する考え方の隔たりを明確にし、周知していくことも重要であろう。その結果、牛乳アレルギーがない人々と牛乳アレルギーの子どもとその保護者の双方が心理的な負担感を抱きにくいコミュニケーションを構築することが可能になると考えられる。また、それがさらに牛乳アレルギーの子どもとその保護者の心理的負担感を軽減させることに繋がると推測される。

4. 冊子作成

①目的

牛乳アレルギーがない人々へ牛乳アレルギーの知識を普及するための冊子を作成するにあたり、以下の i) から v) を実現することを目的とした。

- i) 牛乳アレルギーに対する正しい理解を促進する。
- ii) 牛乳アレルギーに対する誤解から生じるスティグマを軽減させる。
- iii) 牛乳アレルギーに対して、牛乳アレルギーの子どもやその保護者が抱いている気持ちと、牛乳アレルギーがない人々が抱いている気持ちを互いに理解し合うことを可能にする。
- iv) 牛乳アレルギーに関する認知度と理解度が深まることで死亡事故につながる可能性のあるアレルギーの発症を社会全体で防ぐ。
- v) 牛乳アレルギーの子どもの保護者が抱え込みがちな心理的な負担感を取り除くことができる。

②方法

予備調査で得られた結果を反映し、保護者用と子ども用の 2 種類の冊子を作成した（添付資料②及び添付資料③）。冊子の内容については、食物アレルギー診療ガイドライン 2016（日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会，2016）を参考にし、アレルギー科医師 1 名と内容を吟味し作成した。冊子完成後、牛乳アレルギーを持たない子どもの母親とその 5～7 歳の子どもを対象に、自由記述式アンケート調査を行い、保護者用・子ども用冊子それぞれへの評価を得た。

③アンケート調査

- 1) **対象者** 牛乳アレルギーがない子どもの母親 5 名とその 5～7 歳の子ども 5 名を対象とした。子どもの内訳は男児 2 名、女児 3 名で、平均年齢は 5.8 歳 ($SD=0.75$ 歳) であった
- 2) **調査項目** 母親には保護者用・子ども用の各冊子についての感想と、子どもには子ども用冊子を読んだ感想を自由記述での回答を求めた。子どもの感想は母親の代筆を可とした。
- 3) **手続き** 保護者用・子ども用冊子を各 1 冊とアンケート、返信用封筒を同封して対象者に郵送した。対象者はアンケート回答後、返信用封筒にて返送した。アンケートは無記名で行い、子どもの性別と年齢のみ取得した。

④研究成果

保護者用の冊子は、予備調査において牛乳アレルギーの認知はされつつあるが、症状や治療法、完治の時期についての正しい理解は得られていないことが示唆された。このことから、牛乳アレルギーの正しい知識として、①牛乳アレルギーの主な症状、②子どもの食物アレルギー有病率からわかる牛乳アレルギーの有病率、③牛乳アレルギーの治療について視覚的にもわかりやすいようにイラストや表、図を加えた。また、牛乳アレルギーの治療法に対する誤解はスティグマとなる可能性があることから、容易な表現で簡潔にした。次に、自分自身と子どもに牛乳アレルギーがない保護者と、牛乳アレルギーの子どもの保護者とが互いに抱く戸惑いや不安について挙げた。これは、予備調査において“かわいそう”、“大変”、“辛い”、といったネガティブな回答は牛乳アレルギーに対するスティグマと考えられ、スティグマを起因として過度な不安や恐れが生じる可能性があることが示唆された。不安や恐れを感じるのは牛乳アレルギーの子どもやその保護者だけではなく、牛乳アレルギーの人と接する際には牛乳アレルギーがない人々も同様に不安や恐れを抱いている。したがって、互いの率直な考えや気持ちをイラストによる対話方式で記載することで、牛乳アレルギーの子どもやその保護者と互いに理解しあうための橋渡しとなる冊子を目指した。互いの不安な気持ちが共有されることで、理解は深まると考えられる。また、身近にいるかもしれない牛乳アレルギーの子どもやその保護者のサポートについては、まずは保護者に相談・確認することの重要性を述べた。これは、予備調査において、牛乳アレルギーの人の前では原因食物である牛乳・乳製品を一切食べない、完全に避けるといった回避的な考えや行動が多かった。しかし、回避的な考えや行動は、保護者とコミュニケーションをとることで緩和されと考えられ、そのコミュニケーション例を6つ記載した。この6例は予備調査での自由記述とこれまでの研究を参考に作成した。素朴な疑問や、思い、イメージなどを投げかけ、それに対する保護者の思いや、気持ちを載せることでイメージしやすくなると考えられる。さらに、実際に牛乳アレルギーの子どもやその保護者と一緒に過ごすことになった際の注意点の確認の仕方をセリフで記載した。これは、予備調査においてできるだけ普通に交流を持つ、牛乳アレルギーだということを特別視しないという姿勢や態度が、保護者を安心させ、結果的に心理的な負担感へのサポートにつながると考えられるからである。そして、牛乳アレルギーの人が食べられるものと食べられないものについての記載も行った。特に、食べられないものに関しては視覚的にもわかりやすいようにイラストを用いた。また、より詳しい情報を提供するために消費者庁のQRコードを載せ、正しい情報を収集しやすいようにした。

この冊子の特徴の1つとして、食物アレルギーを持たない子どもに食物アレルギーについての説明を保護者から行う際のポイントを記載した点が挙げられる。社会全体として牛乳アレルギーの子どもとその保護者のサポートを行ったり、見守ったりするためには牛乳アレルギーの啓蒙活動が欠かせない。したがって、自分自身に食物アレルギーがなくても、友達が食物アレルギーである場合もあり、実際に日々接する子どもたちにも正しい知識を伝えていくことが重要と考えられる。また、子どもたちが食物アレルギーの人の役に立てる、自分は役に立てるという感覚を得ることも重要な視点と考えられる。冊子全体として、専門用語はできるだけ避け、平易で親しみやすい文章と色使い、イラストを用いた。

子ども用の冊子は、就学前の子どもにも読みやすいようにマンガ形式とし、主人公の愛犬クッキーがガイド役になり、説明をする構成にした。また、年齢を考慮し、ひらがなとカタカナのみを使用し、親しみやすい色使いとわかりやすい文章を心掛けた。また、保護者用の冊子の最後に記載した自分の子どもにどう伝えるかの中にある、「あなたは食物アレルギーの子の役に立てること」に関連するエピソードを記載した。

冊子完成後、牛乳アレルギーを持たない子どもとその保護者各 5 名を対象に保護者用・子ども用各冊子への感想について、自由記述式アンケートを行った。その結果を表 1 に示した。

保護者用冊子では、牛乳アレルギーに関する保護者同士の相談や確認が重要であることが伝わり、具体的なやりとりを載せたことで実際場面でも活用できる内容と考えられた。牛乳アレルギーの人が食べられない食品を掲載したことで、牛乳を含んだ食材を初めて認識あるいは再認識することも可能になった。甲殻類や果物・そばなど、食物アレルギーには学童期以降に生じるものがある。本冊子は保護者が食物アレルギーを知るきっかけとなる冊子でもあり、子どもがある程度大きくなった時に発症する食物アレルギーへの対応の準備にもなり得る冊子であることが示唆された。

子ども用冊子は、5〜6 歳の子どもにも十分理解できる内容であった。イラストのかわいらしさや、ナビゲーターとして犬を登場させ、説明をしていくという展開を用いたことで、子どもも絵本のように楽しく読むことができ、理解が深まったという意見が多かった。さらに、冊子を読みながら身近な牛乳アレルギーや食物アレルギーの友達のことをイメージし、自分なりの対処の方法や友達への声掛けの方法を自発的に考える機会となった。また、自分が人の役に立つことができるといった感覚を子どもたちが持つことができたことは子ども用冊子の 1 つの目的が達成されたと言える。

また、保護者用冊子と子ども用冊子に共通する「牛乳アレルギーであることを知ることが大切である」という冊子に込めたメッセージが両冊子から各対象者に理解してもらえた。さらに、これらの冊子を学校や自治体を通して配布することで、牛乳アレルギーに関する知識の情報提供が広く可能となり、牛乳アレルギーの子どもとその保護者、牛乳アレルギーでない子どもとその保護者とが牛乳アレルギーという疾患に関する知識や対処を共有できるきっかけを作ることができることが示唆された。

冊子を通して、牛乳アレルギーの子どもとその保護者、牛乳アレルギーでない子どもとその保護者とが相互理解するためのツールとしての活用性が示唆された。つまり、この冊子により牛乳アレルギーに対するスティグマを軽減することが可能になることが示唆された。

表1 保護者と子どもの冊子を読んだ感想に関するアンケート回答

A.保護者用
A-1.冊子を読んだご意見・ご感想
これまでアレルギーのお子さん、またその保護者の方々に対して、どのように接することが正しいのか、確かな対応が分からず自分なりの考え方で対応してきましたが、「知っていてあげること、分からない時は聞くこと」が双方の安心につながるのだと分かりました。
息子は卵アレルギーを経験し、また同じクラスに牛乳アレルギーのお友達もいたので、とても身近なことであり、親の側、周囲(友達)の理解など分かり易くまとめられていました。保育園や幼稚園などでは(個人情報等の理由により)同じクラスのお子さんのアレルギーについて、情報共有されないケースが多いと聞きます。アレルギー児をもつ親への理解や、子ども同士がお互いの多様な違いを理解するのに、とても良い冊子だと思いました。ぜひ広くひろめてください。
娘もそばやピーナッツのアレルギーがあるので、何となくは、アレルギーの子への接し方は知っているつもりではいましたが親同士の相談・確認の具体的な例はなるほど、こう伝えたり返したりすればいいのか！と、とても参考になりました。また牛乳アレルギーの子のNG食品の例も、バターやチーズ等そう言えば牛乳が含まれていたんだ…と参考になりました。
おはずかしながら、牛乳アレルギーをあまり知らず(たまごアレルギーしか…)NG食材の多さや、親とどのように対応するか、わかりやすかった。実際にアレルギーのある子はどのような手段で伝えてくれるか、知りたいです。
保育園や小学校の保護者会の席などで、アレルギーをお持ちのお子さんの保護者様からお子さんがアレルギーである旨をお知らせ頂けると非常にありがたいです。人伝えで知った情報をこちらから本人(保護者様)にきいてしまってよいものなのか、など色々考えてしまいます。そして、何かのイベントなどで知らずに食べられないものをあげてしまうことが一番後悔します。また、そのような機会にあわせて先生からこのような冊子を配って頂けると、具体的に周囲がどのような対応をするのがよいかをイメージする補助ツールになります。自宅で一人で参照するよりも、他の保護者の皆さんと一緒に考える機会があった方が気がつかない点にも気づくことができ効果的だと思います。私自身、子どもが山芋にアレルギー反応を示すことを7歳になって気づきました。身近にアレルギーのお子さんがいて、その保護者様から伺っていたお話を思い出し、慌てず対応ができました。保護者がアレルギーについて一步詳しく知ることは、もしもの時に非常に役に立つと思いました。

B 子ども用
B-1.冊子を読んだご意見・ご感想
6才の息子に読み聞かせましたがとても分かりやすく内容を理解していました。【男・6歳】
子ども用はとてもわかりやすく、私もこちらから最初に読んで、その後大人用を読み娘と読むときは、どう伝えようかなと考えていましたが、普通の絵本を読むように、楽しんで聞かせてくれました。途中で〇〇君は小麦粉が食べられないんだって、〇〇ちゃんはピーナッツがだめなんだって等教えてくれて、そうだね、知っている事が大切だって書いてあるねと話すと、知っていると気をつけてあげられるよねと娘なりに理解していたようです。【女・6歳】
娘によみかせましたが、最後まできいていたので、わかりやすかったようです。友達にアレルギーがいた場合、どのようにするかが書いてありわかりやすいと思いました。【女・5歳】
子ども向けの冊子は、非常にわかりやすい内容だと思いました。子どもが手に取って読んでみたくなるデザインがとても良いと感じました。娘は犬のクッキーがまず最初に目に飛び込んできたようで、かわいい！といって冊子を集中して読んでいました。お友達の力になってあげたい。一緒に楽しくおやつを食べたい。みんなが持っているそんな想いを具体化するきっかけとなるツールだと思います。【女・7歳】
B-2.お子さんが冊子を読んだご感想
5Pの「知っていることが大切なんだ」というところと、7Pのさえちゃんがそうくんを守った場面に特に反応していて、「やさしいね。よかったね。」と言っていました。息子は牛乳アレルギーのお友だちと外食等すると店員さんに「〇〇くんは牛乳アレルギー」と説明する場面が過去にありましたが、本人なりに守っているつもりだったのかもしれないです！【男・6歳】
絵がかわいくて絵本みたい！（特にさえちゃんのピンクのワンピースが気に入ったようです。笑）自分も、食べられない物があるので、みんなでおやつを食べる時は、食べられない物ある？（アレルギー）と聞いてあげる。自分からも伝えるように気をつける。どんな物だったらみんなで食べられるか考えてあげたい！と言っていました。【女・6歳】
牛乳が少しずつのめるようになってよかった。牛乳を使っているものが沢山あってびっくりした。私もともだちに同じこととしてあげられるかな。【女・5歳】
やまいもを食べたら口がはれて、アレルギーのおともだちのきもちがすこしわかりました。ちゃんとかくにんして、いっしょにおかしを食べたいです。クッキーがかわいい♡【女・7歳】
（子どもにも分かり易く）「良く分かった。読みやすかった。（自分で読みました。）」と話してくれました。【男・5歳】

5. 引用・参考文献：

- 1) Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: a meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric services*, 63(10), 963-973.
- 2) Dean, J., Fenton, N. E., Shannon, S., Elliott, S. J., & Clarke, A. (2016). Disclosing food allergy status in schools: health-related stigma among school children in Ontario. *Health & social care in the community*, 24(5):e43-52. doi: 10.1111/hsc.12244.
- 3) Konishi, M., Kamoshida, J., Komuro, H., Ohya, Y. (2016) . The effectiveness of psychoeducation for the parents of children living with milk allergy. 31st International Congress of Psychology. Yokohama, Japan.
- 4) 小西瑞穂・大矢幸弘 (2016) . 牛乳アレルギーを持つ子どもの母親を対象としたストレス介入プログラムの作成の試み 日本健康心理学会第 29 回大会
- 5) Lau, G. Y., Patel, N., Umasunthar, T., Gore, C., Warner, J. O., Hanna, H., Phillips, K., Zaki, A.M., Hodes, M., & Boyle, R. J. (2014). Anxiety and stress in mothers of food-allergic children. *Pediatric Allergy and Immunology*, 25(3), 236-242.
- 6) Manassis, K. (2012). Managing anxiety related to anaphylaxis in childhood: a systematic review. *Journal of allergy*. doi: 10.1155/2012/316296
- 7) 中根允文 2010 精神保健に関する日豪比較共同研究 中根允文・吉岡久美子・中根秀之（共著）心のバリアフリーを目指して，勁草書房，pp.45-83.
- 8) 日本アレルギー学会 2010 アレルギー疾患診断・治療ガイドライン 2010，協和企画
- 9) 日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会 2016 食物アレルギー診療ガイドライン 2016，協和企画
- 10) Pitchforth, E., Weaver, S., Willars, J., Wawrzukowicz, E., Luyt, D., & Dixon-Woods, M. (2011). A qualitative study of families of a child with a nut allergy. *Chronic illness*, 7(4), 255-266.
- 11) Sicherer, S. H., Noone, S. A., & Muñoz-Furlong, A. (2001). The impact of childhood food allergy on quality of life. *Annals of allergy, asthma & immunology*, 87(6), 461-464.
- 12) 下川伸子・尾岸恵三子 (2011) . アナフィラキシー児の養育者における食物アレルギーの意味，小児保健研究，70（4），486-494.
- 13) 津田菜摘・武藤崇(2016). 精神疾患に対するスティグマへのアクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）による介入の可能性，心理臨床科学 同志社大学心理臨床センター6，65-76.

6. 主な論文発表等

〔雑誌論文 計 4 件〕

Mizuho Konishi 2017 Evaluating the effect of the program conducted with the teachers to improve communication skill for middle and high school students and their parents.

Journal of Medical Education and Training. Volume 1, Issue 2, 009.

Kiwako Yamamoto-Hanada, Limin Yang, Kazue Ishitsuka, Tadayuki Ayabe, Hidetoshi Mezawa, Mizuho Konishi, Testsuo Shoda, Kenji Matsumoto, Hirohisa Saito, Yukihiro Ohya. 2017 Allergic profiles of mothers and fathers in the Japan Environment and Children's Study (JECS): a nationwide birth cohort study. *World Allergy Organization Journal*. 10:24. DOI 10.1186/s40413-017-0157-0.

Ayabe, Tadayuki; Yamamoto-Hanada, Kiwako; Mezawa, Hidetoshi; Konishi, Mizuho; Ishitsuka, Kazue; Saito, Mayako; Fukami, Maki; Michikawa, Takehiro; Yamazaki, Shin; Senju, Ayako; Kusuhaara, Koichi; Kawamoto, Toshihiro; Sanefuji, Masafumi; Kato, Kiyoko; Oda, Masako; Mitsubuchi, Hiroshi; Kato, Takahiko; Monden, Yukifumi; Mise, Nathan; Kayama, Fujio; Saito, Hirohisa; Ohya, Yukihiro. 2017 Regional difference of infant 25OHD levels in Pilot Study of Japan Environment and Children's Study. *Pediatrics International*. 60(1):30-34. doi: 10.1111/ped.13410.

Kiwako Yamamoto-Hanada, Kazue Ishitsuka, Kyongsun Pak, B.Pharm, Mayako Saito, Tadayuki Ayabe, Hidetoshi Mezawa, Mizuho Konishi, Limin Yang, Kenji Matsumoto, Hirohisa Saito, Yukihiro Ohya. Allergy and Mental Health Among Pregnant Women in the Japan Environment and Children's Study. *Journal of Allergy and Clinical Immunology in practice*. in press. doi: 10.1016/j.jaip.2017.12.006.

【学会発表 計3件】

小西瑞穂 2017 エコチル調査の方法とリサーチクエスション 日本健康心理学会第30回記念大会ラウンドテーブルディスカッション 子どもの健康・成長・発達に関する調査への健康心理学からの寄与—子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）のリサーチクエスションから考える— 9月2日

小西瑞穂・大矢幸弘 2017 体重増加不良児の母親を対象としたストレス介入プログラムの試み 日本健康心理学会第30回記念大会 9月2日

小西瑞穂・鴨志田純子・高橋美恵子・深澤聡子・大矢幸弘 2018 体重増加不良児を持つ子どもの母親への家族心理教育の実践 心理教育・家族教室ネットワーク第21回研究集会沖縄大会 2月24日

7. 研究組織

(1) 代表研究者

研究組織名・研究者名 国立成育医療研究センター 小西瑞穂

8. 謝辞

この研究に遂行にご尽力頂いた、臨床心理士 浅川里穂先生、研究にご助言を頂いたアレルギー科医師大矢幸弘先生に心より感謝申し上げます。

添付資料① 牛乳アレルギーに関するウェブ調査質問項目

全員回答

- Q1 SA あなたの身近な人に、現在食物アレルギーを持っている方はいますか。
(お答えは1つ)
※食物の種類は問いません。

☐ 1	いる
☐ 2	いない

全員回答

- Q2 SA あなたは、牛乳アレルギーという病気を知っていますか。
(お答えは1つ)

☐ 1	よく知っている
☐ 2	少し知っている
☐ 3	名前だけ知っている
☐ 4	あまり知らない
☐ 5	全く知らない

全員回答

- Q3 SA あなたの周りに、牛乳アレルギーの方はいますか。
(お答えは1つ)

☐ 1	いる
☐ 2	いない

Q3=○1の方

- Q4 MA 前問で周りに牛乳アレルギーの方がいるとお答えの方にお聞きます。
その方との関係性をお答えください。
(該当するものすべてをお答えください)

☐ 1	祖父
☐ 2	祖母
☐ 3	父
☐ 4	母
☐ 5	兄弟姉妹
☐ 6	子ども
☐ 7	友人・知人
☐ 8	同僚
☐ 9	その他 ()

全員回答

- Q5 SA あなたは、牛乳アレルギーには治療が必要だと思いますか。
(お答えは1つ)

☐ 1	思う
☐ 2	思わない

全員回答

Q6

SA

あなたは、牛乳アレルギーは治ると思いますか。
(お答えは1つ)

○1	思う
○2	思わない

Q6=○1の方

Q7

SA

前問で牛乳アレルギーは治ると思うとお答えの方にお聞きます。
牛乳アレルギーは何歳くらいで治ると思いますか。
(お答えは1つ)

○1	1歳未満
○2	1歳～3歳未満
○3	3歳～6歳未満
○4	6歳～12歳未満
○5	12歳～15歳未満
○6	15歳～18歳未満
○7	18歳以上

全員回答

Q8

MA

以下の中で、牛乳アレルギーの人が食べられないと思う食品や原料をすべてお答えください。
(お答えはいくつでも)

☐ 1	牛肉
☐ 2	ヨーグルト
☐ 3	チーズ
☐ 4	バター
☐ 5	カカオバター
☐ 6	生クリーム
☐ 7	アイスクリーム
☐ 8	はっこう乳
☐ 9	豆乳
☐ 10	練乳
☐ 11	粉ミルク
☐ 12	乳酸菌飲料
☐ 13	乳化剤
☐ 14	わからない

※排他

全員回答

Q9

FA

あなたは、牛乳アレルギーの方が牛乳を飲んだらどうなってしまうと思いますか。
思いつくことを何でもいいのでお答えください。
(なるべく具体的にお答えください)

必須

全員回答

Q10

MA

牛乳アレルギーの人の治療法について正しいと思うものをお答えください。
(お答えはいくつでも)

☐ 1	自然治癒
☐ 2	少しずつでも毎日牛乳を飲む
☐ 3	症状が出ても牛乳を飲む
☐ 4	牛乳アレルギーの治療薬を飲む
☐ 5	注射をする
☐ 6	その他 ()
☐ 7	治療法はない

※排他

全員回答

Q11

MA

牛乳アレルギーの人が牛乳を摂取し、アレルギー症状が出た際の対応策について正しいと思うものをお答えください。
(お答えはいくつでも)

☐ 1	様子を見る
☐ 2	薬を飲む
☐ 3	病院へ連れて行く
☐ 4	救急車を呼ぶ
☐ 5	その他 ()
☐ 6	正しいと思うものはない

※排他

全員回答

Q12

FA

あなたのお子さまの友人が牛乳アレルギーだと知ったら、あなたはどう感じますか。
思いつくことを何でもいいのでお答えください。
(なるべく具体的にお答えください)

必須

全員回答

Q13

SA

あなたは、牛乳アレルギーを持つお子さま本人の心理的負担はどの程度だと思いますか。
(お答えは1つ)

☐ 1	全く負担はない
☐ 2	負担はない
☐ 3	あまり負担はない
☐ 4	少し負担がある
☐ 5	負担がある
☐ 6	とても負担がある

全員回答

Q14

SA

あなたは、牛乳アレルギーを持つお子さまの保護者の心理的負担はどの程度だと思いますか。
(お答えは1つ)

☐ 1	全く負担はない
☐ 2	負担はない
☐ 3	あまり負担はない
☐ 4	少し負担がある
☐ 5	負担がある
☐ 6	とても負担がある

全員回答

Q15 SA もし、あなたのお子さまが牛乳アレルギーだったとしたら、あなたの心理的負担はどの程度だと思いますか。
(お答えは1つ)

☐ 1	全く負担はない
☐ 2	負担はない
☐ 3	あまり負担はない
☐ 4	少し負担がある
☐ 5	負担がある
☐ 6	とても負担がある

全員回答

Q16 FA もしあなたの身近に牛乳アレルギーのお子さまや保護者の方がいたとしたら、あなたにはどのようなサポートができると思いますか。
思いつくことを何でもいいのでお答えください。
(なるべく具体的にお答えください)

--

必須

全員回答

Q17 FA 牛乳アレルギーのお子さまや保護者の方に対して、社会全体でどのようなサポートができると思いますか。
思いつくことを何でもいいのでお答えください。
(なるべく具体的にお答えください)

--

必須

添付資料② 牛乳アレルギーに関する啓蒙冊子・保護者用

冊子内容

- 牛乳アレルギーってなに？
 - ・牛乳アレルギーの主な症状
- 子どもの食物アレルギーの有病率
 - ・食物アレルギーの有病率
 - ・食物アレルギーの原因食物の内訳
- 牛乳アレルギーの治療
- 安全な生活をみんなで守る
- わからないことは保護者に相談を
- 相談するだけでより良い関係を築けます
- みんなで楽しい時を過ごす
- 食べられるもの・食べられないもの
- 自分の子どもに食物アレルギーのことを伝える
- もしも症状が出たら



はじめに

近年、食物アレルギーのお子さんが増えています。その中でも牛乳アレルギーのお子さんは、卵アレルギーのお子さんに次いで多くいます。アレルギー症状の原因となる食物を摂取さえしなければ元気に暮らせるお子さんたち。食物アレルギーへの理解を社会全体で深めることが、彼らの安全な生活を守ることにつながります。

食物アレルギーは食生活と大きく密着しており、その治療は原因食物を除去するという生活管理が主体です。そのため、食物アレルギーのお子さんやその保護者の負担感は大きく、家族だけでその負担感を背負い込み、孤立感を抱いたり、家の外での食事に不安を抱かれる方も多いようです。一方、周囲にはどんなことに気をつければよいかわからない、どんなことが自分にできるかわからないと不安を感じる方も多くいらっしゃると思います。

不安は「よく知らないもの」に対して生じやすい感情です。つまり、不安は正しい情報や知識を手に入れることで小さくなります。正しい情報や知識を手に入れるには、食物アレルギーのお子さんの保護者に確認・相談をすることが一番です。保護者に確認・相談をすることで、誤食事故を防いだり、食物アレルギーのお子さんやその保護者の精神的なサポートをすることにもつながります。

この冊子では、牛乳アレルギーのことを知ってもらうと同時に、牛乳アレルギーのご家族とのコミュニケーションの例を紹介しています。ぜひコミュニケーションをとって、みんなで楽しい時を共有して頂けると嬉しく思います。

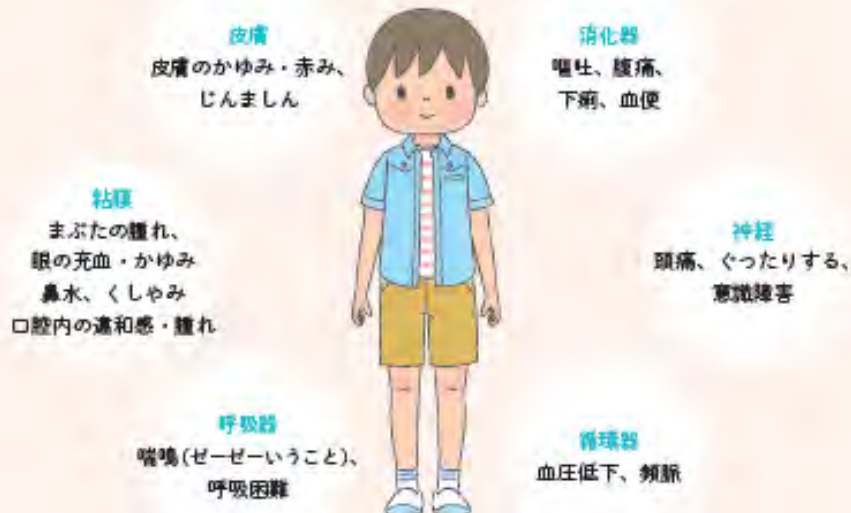
小西 瑞穂

牛乳アレルギーってなに？

私たちのからだには、ウイルスや細菌などが侵入した時、それらを排除しようとする免疫反応という働きがあります。牛乳・乳製品を摂取すると免疫反応が過剰に働いて、症状がでることを牛乳アレルギーといいます。

牛乳アレルギーの主な症状

牛乳を口にした後すぐに下記のような症状がでる場合と、数時間後に症状がでる場合、運動後に症状がでる場合があります。



全身にわたって、上記のような症状が複数出現し、命に関わる可能性がある反応のことを**アナフィラキシー**と言い、さらに血圧の低下や意識障害を伴う場合を**アナフィラキシーショック**と言います。これらの場合には、抗アレルギー薬を飲む、エピペン（アドレナリン自己注射）を使用する、救急車を呼ぶなどの対応が必要です。詳しくは裏表紙をご覧ください。

子どもの食物アレルギー有病率

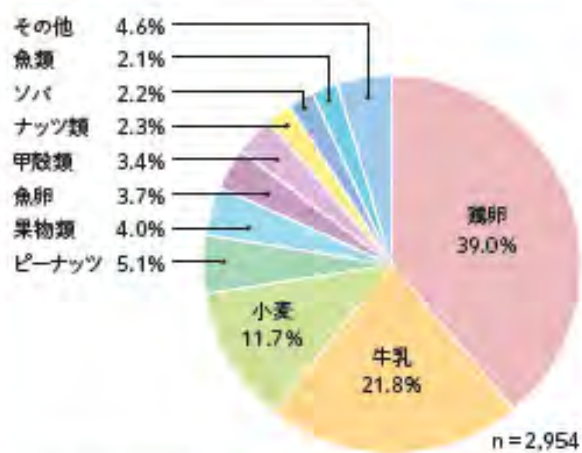
下の表を見ると、保育園、幼稚園や小学校のクラスに1～2人程度は食物アレルギーのお子さんがいることがわかります。牛乳は食物アレルギーの原因物質の中で2番目に多く、みなさんも周囲に牛乳アレルギーのお子さんをご存知かもしれません。

食物アレルギー有病率

乳 児	5～10%	10～20人に1人
保 育 園 児	4.9%	約20人に1人
小学生以降	4.6%	

※日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会「食物アレルギー診療ガイドライン2016」を参考に作成

食物アレルギーの原因食物の内訳



※日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会「食物アレルギー診療ガイドライン2016」より

牛乳アレルギーの治療

本来、牛乳・乳製品はからだに害がないものです。そのため、成長して消化能力が高まると、アレルギー反応がでなくなる場合があります。それまでの間、牛乳アレルギーのお子さんたちは、医師が指示した「アレルギー症状がでない量の牛乳」を摂取し、それ以上の牛乳は摂取しないよう生活管理をしています。

生活管理

アレルギー症状がでない量の
牛乳・乳製品を摂取する

- 医師が指示した「摂取できる範囲」の牛乳・乳製品は摂取できます。
- アレルギー症状がでないように、症状がでる原因となる牛乳・乳製品を除去します。
- 除去するのは、医師が指示した「摂取できる範囲」を超える量です。

治療により、アレルギー症状がでない「摂取できる範囲」は少しずつ増えていきます。アレルギー症状がでた場合に、症状を和らげる目的でお薬を使用することがありますが、牛乳アレルギーを根本的に治すお薬は現在ありません。



安全な生活をみんなで守る

お子さんのお友だちに牛乳アレルギーのお子さんがある場合、多くの方々が「どうしたらいいのだろう？」と戸惑いや不安を感じるようです。一方で、牛乳アレルギーのお子さんの保護者の中には、たくさんのことを1人で抱え込んでいる方も多いようです。



- 牛乳アレルギーって、大変そうだし、かわいそう、怖い。
- おやつのことなど、よくわからないから不安。
- アレルギー表示を確認して、代替品を探さない。

- 孤立感があるので、理解しようとしてもらえると、とても嬉しい。
- 子どもとずっと一緒にいられるわけではないから不安。だから周囲のサポートがあると、とても心強い。
- わからないことや不安なことがあれば、何でも聞いてほしい。



牛乳アレルギーのお子さんの保護者もそうでないお子さんの保護者も、それぞれ不安があるようです。その不安を共有することが、牛乳アレルギーのお子さんの安全な生活をみんなで守ることにつながります。

わからないことは保護者に相談を

牛乳アレルギーの程度や症状は、個人差がとても大きいです。そのため、自分で調べるよりも、そのお子さんのことをよく知る保護者に相談・確認することが最も大切です。

みなさんがお子さんのことを最もよく知っているように、牛乳アレルギーのお子さんの保護者もお子さんの牛乳アレルギーのことを最もよく知る存在です。



牛乳アレルギーのお子さんは有病率（P.3参照）から見ても珍しい存在ではありません。社会全体で理解を深め、一緒に過ごしていけるといいですね。

相談するだけで よりよい関係を築けます

わからないことを相談・確認すれば、戸惑いや不安はなくなります。
そして、相談・確認をして理解しようとするのが、牛乳アレルギー
のお子さんの保護者には支えとなります。





牛乳アレルギーのお子さんたちは、生活管理をすることで通常の生活を送れます。コミュニケーションをたくさんとれば、楽しい時間が増えそうですね。

みんなで楽しい時を過ごす

楽しい時を一緒に過ごすために、次のような時は牛乳アレルギーのお子さんの保護者に確認しましょう。

一緒に食事やおやつをすることになった時

どのような食べものが好きか、保護者に聞いてみましょう。

よく食べている
ものってなに？

いつもおいしそうに
食べてるものは？

好きな食べものって
なに？

食べられるものかどうか心配な時

自己判断するのではなく、
保護者に確認することで、
みんなが安心できます。

一応、原材料名を確認してみたけど、
もう一度確かめてくれる？

外食を一緒にしたい時

知っているお店をいくつか
ピックアップし、保護者に
相談してみましょう。

いくつかお店を選んでみたけど、
どこがいいかな？

1日預かることになった時

気をつけたほうがいいことなどをあらかじめ保護者に
確認しておくとう安心です。

もしもの場合の対策も聞いておくと、より安心です。

どんなことを気かけたら
いいかな？

食べられるもの・食べられないもの

OK

牛肉
乳化剤
乳酸カルシウム
豆乳
乳酸ナトリウム
乳酸菌
カカオバター

NG



加工食品は原材料が変わることがあるため、アレルギー表示は常に確認が必要です。



消費者庁
アレルギー物質を含む加工食品
の表示ハンドブック2014

自分の子どもに どう伝える？

子どもたちが仲良く元気に過ごせるように、お子さんに以下のことをぜひ教えてあげてください。

- 食物アレルギーの子はたくさん増えていること
- 食物アレルギーの子には食べられないものがあること
- 食べられないものを食べないようにさえしていれば、みんなと毎日元気に過ごせること
- あなたは食物アレルギーの子の役に立てること

子ども同士が学校などで話をすることで、助け合うことにもつながります。

これ、
牛乳入っていないか
確認した？

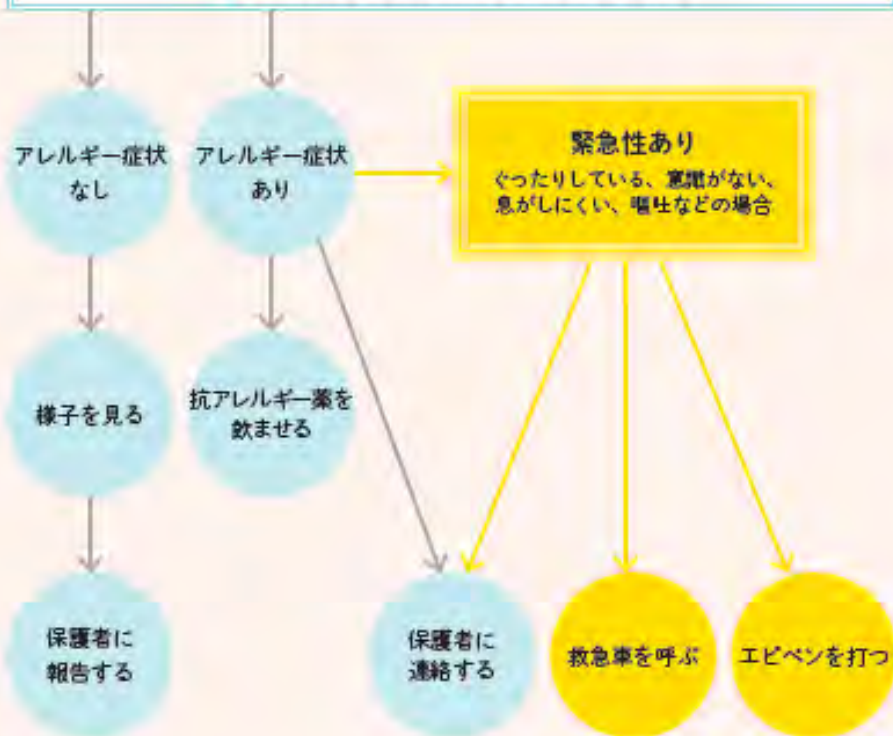


隣のクラスで
牛乳をこぼしちゃった
子がいるから、
近づかないほうがいいよ！

もしも症状がでたら

牛乳アレルギーのお子さんは、日々の生活管理をしながら、成長とともに自ら対処能力を身につけていきます。ただし、もしも次の場面に居合わせたら、慌てずに以下を参考に対応してください。

- 牛乳を口に入れてしまった
- 牛乳が皮膚についてしまった



この冊子は、平成29年度「食と教育」学術研究「牛乳アレルギーの啓蒙活動－牛乳アレルギー児とその保護者のメンタルヘルス向上に向けて－」(研究代表者：国立成育医療研究センター 研究所 研究員 小西瑞穂)の委託研究費で作成されたものです。国立成育医療研究センター アレルギー科 部長の大矢幸弘先生にご助言を頂き作成致しました。

添付資料③ 牛乳アレルギーの啓蒙冊子・子ども用

冊子内容

- 牛乳アレルギーの症状
- 牛乳アレルギーは原因食物を摂取しなければ元気である
- 牛乳アレルギーは特別な病気ではない
- 牛乳アレルギーだと知っていることが大切
- 一緒に食事をするときは保護者に確認をする
- お友達が牛乳アレルギーだと知っていることで役に立てることがある
- 牛乳アレルギーの治療



さえちゃんには、そうくんという おともだちがいる。

そうくんには、
たべられないものが
あるらしい。



ぎゅうにゅうをのむと からだがはんのうして、
しょうじょうがでるんだって。

め、くち、はだ

- かゆくなる
- あかくなる
- はれる



はな、のど

- はなみずがでる
- せきがでる
- ゼーゼーする

おなか

- いたくなる
- はく

- ぼーっとする
- いしきがなくなる

さえちゃんは ぎゅうにゅうがすきだけど、
そうくんは ぎゅうにゅうアレルギーだから、のまない。



ぎゅうにゅうや、
ぎゅうにゅうをつかった たべものに きをつけていれば
だいじょうぶっていう そうくんは、いつもげんき。





クラスにひとりくらいは、
たべもののアレルギーのこがいるんだって。
めずらしくないんだね。



そうくんが ぎゅうにゅうアレルギーだとして、
さえちゃんは
わたしに なにかできること ある？
って きいたんだ。



そうくんは ぎゅうにゅうアレルギーかもしれないけど、
さえちゃんは、いっしょにおかしをたべたりして、
ふつうにあそんでいる。



いっしょに
おかしをたべるのも
たのしいよね。

たべるまえに、さえちゃんは
このおかし、そうくんは たべられるかな？って
おかあさんに きくようにしている。

おかあさんは
そうくんのおかあさんに
かくにんしているよ。



きいてくれて
ありがとう！
だいじょうぶ、
たべられるよ。





あるひ、きょうしつで、
ぎゅうにゅうをこぼしちゃった
おともだちがいたんだって。



だから、さえちゃんは
そっちにいかないほうがいいよって おしえて
そうくんを まもったんだ。

そうくんの めがきらきらしていて、
さえちゃんは じぶんがいいことをしたんだな、
やくにたててよかったなって、おもったんだって。



そうくんに ありがとうっていわれて、
さえちゃんは とっても うれしかったみたい。





そうくんは おうちで まいにち
おかあさんと すこしずつ
ぎゅうにゅうを のんでいて、
だんだん のめるように
なっているらしい。

おいしゃさんが のんでねって
いった りょうの ぎゅうにゅうを
まいにち のんでいるんだって。



だから、
きょうもげんきにあそんで、
さえちゃんも
じょうぶなからだになるぞ！って、
たのしそうに でかけていったよ。



なかよしの おともだちと、
あそんだり、たすけあったりして、
みんな、おおきくなっていくんだね。



□□□-□□□□



このほんをよんでくれた
みんなへ

こにし みずほ



あなたはかぜをひいてねつがでたとき、おともだちが
どんなことをしてくれるとうれしいですか？

「だいじょうぶ？」「しんどそうだね」「ゆっくりやすんだ
ほうがいいよ」

とくべつなことをしてもらわなくても、かぜであることを
してもらえているだけで、なんだかあんしんしますよね。

ぎゅうにゅうアレルギーのおともだちもいっしょです。
あなたにぎゅうにゅうアレルギーであることをしてもら
えて、そばにいてもらえるだけであんしんなのです。

あなたはそばにいてだけで、おともだちのやくにたつ
ことができます。

いろんなおともだちとなかよくすごしながら、げんきに
おおきくなってください。

この冊子は、平成29年度「食と教育」学術研究「牛乳アレルギーの啓蒙活動ー牛乳アレルギーとその保護者のメンタルヘルス向上に向けてー」(研究代表者：国立成育医療研究センター 研究所 研究員 小西麻穂)の最終研究費で作成されたものです。国立成育医療研究センター アレルギー科 医長の太田孝弘先生にご助言を頂き作成しました。

