

牛乳アレルギー問診票 及び 指示票 ver1.0

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日



図：牛乳アレルギーの強度

食材	○	×	未	食べた量、症状、症状がでた時期など	次回受診までに与える目安 次回受診 <input type="text"/>
牛乳					
生クリーム					
粉ミルク					
アイスクリーム					
プリン					
ヨーグルト					
シチュー、グラタン					
ケーキ、カステラ					
チョコレート					
ハム・ウィンナー					
クッキー、ビスケット					
食パン					

○、×、未の欄にレ点を入れてください。食材欄の空欄には、必要に応じて食材を記入してください。

○：食べても症状がでない ×：食べると症状が出る（出た） 未：まだ食べさせていない

牛乳アレルギー（疑いを含む）児に乳製品を食べさせる際および除去をする際の注意点

- ・ アレルギーの起こしやすさ（前項の図では強度と表現されています）の低い食品から順に、少量から少しずつ量をふやしていきましょう。
- ・ 体調がよいときに試みましょう。
 - 体調が悪いときは食物アレルギーを発症しやすくなったり、症状が強くなったりします。特に胃腸炎（おもな症状は嘔吐や下痢）があるときはその傾向があるので注意しましょう
 - ◇ ※乳児でアレルギーの発症が怖いからといって、胃腸炎のときに離乳食を中止することは避けましょう。お米や野菜であればアレルギーのリスクはほとんどありません。乳児の胃腸炎は症状が治まるまでの期間が長いので、離乳食再開がうまく行かなくなる場合があります。
- ・ 他のアレルギーとの合併に注意しましょう。
 - たとえば鶏卵アレルギーがある、または疑いがある場合：乳製品をチャレンジする際鶏卵が含まれない食品にするか、食べても大丈夫と分かっている範囲のものを食べさせましょう。
- ・ 工場で作られた食品の原材料表示をよくみましょう。
 - 厳密に表示されているので、よく見て不必要な誤食を避けるようにしましょう。
- ・ 外食は慎重にしましょう。
 - 外食にはアレルギー食材の表示義務はありません。また、店員が十分な知識を持っていないこともあります。
- ・ 食材のアレルギーの強度を上げることを急がないようにしましょう。
 - アレルギーは繊細な反応であり、同じように食材を口にしても症状が出たり出なかったりすることがあります。医師の指示されたペースを守って、同じペースで少しずつ量をふやしながら症状がでないか観察していきましょう。
- ・ 食材の強度を上げたり量を増やす場合、できる限り医療機関が開いている平日の午前の早い時間に試みましょう。
- ・ 集団生活が控えているお子さんの場合、特に早めに医師に相談してください。
 - ◇ 特に途中入園をされる場合、書類をもらってから受診では保育園での給食に対する意見書が間に合わないことがあります。入園してからだと家庭で試す日数が限られてくるので、保育園入園前にできるだけ評価をするとその後がスムーズです。
- ・ 牛乳、ミルクには代替食品があるので上手に利用しましょう。
 - ミルクの代わりにはアレルギー用ミルク（MA-mi:森永、ニューMA-1:森永、ミルフィー:明治、ペプディエット:ビーンスターク・スノーなど）、大豆乳（ボンラクト）が使用できます。
 - 調理にはアレルギー用ミルクや豆乳を使用するとよいでしょう。
 - アレルギー用ミルクや豆乳は牛乳よりカルシウムが少なめなので、除去が長期になる場合は小魚など他のカルシウムを多く含まれる食材をメニューに取り入れるようにしましょう。