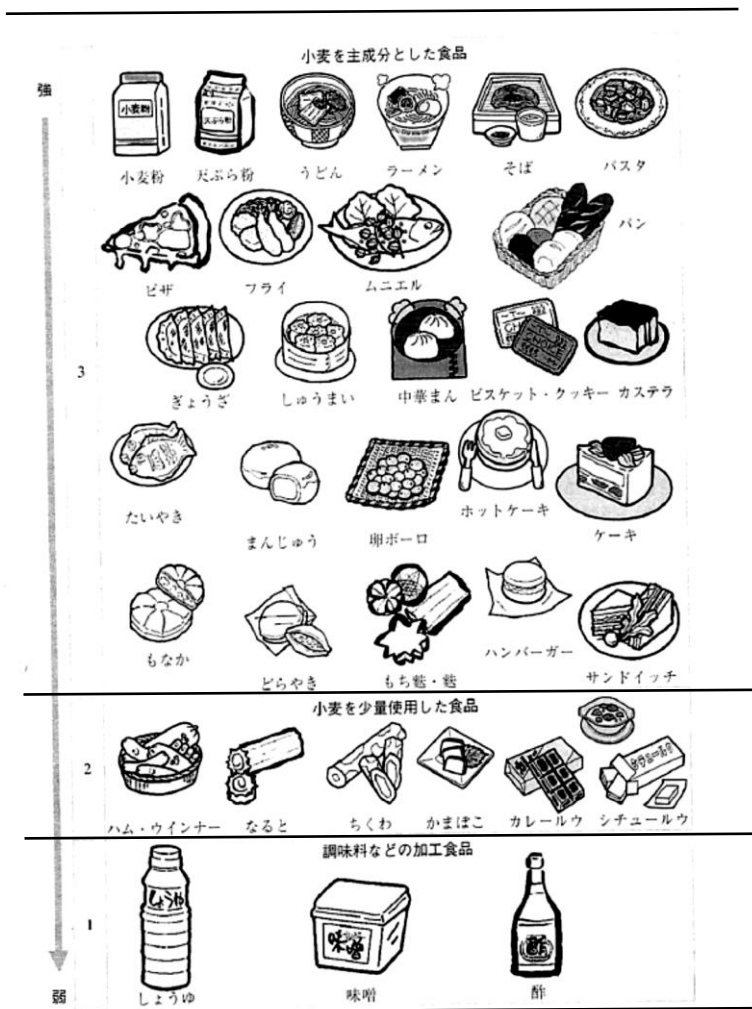


小麦アレルギー問診票 及び 指示票 ver1.0

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日



図：小麦アレルギーの強度

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"/>
パスタ					
パン					
卵ボーロ					
ホットケーキ					
大麦、ライ麦パン					
薄力粉の焼き菓子					
カレー、シチュールウ					
ちくわ					
ハム・ウィンナー					
しょうゆ					
味噌					

○、×、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

小麦アレルギー（疑いを含む）児に小麦を食べさせる際の注意点

- ・ 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、胃腸炎に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。
 - 鶏卵アレルギーを合併している、または疑いがある場合、小麦をチャレンジする場合は鶏卵は入れないか、食べても大丈夫と分かっている範囲の鶏卵にしましょう（ホットケーキをためす場合、卵を入れずに調理する、マヨネーズを使っていないサンドウィッチにする、生クリームを含まないケーキを試すなど）
 - ・ 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。
 - 最近は食パンに鶏卵を含まないものの方が多いです（含んでいる場合卵と表示されていることが多いです。）
 - ・ 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、同じクラ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。
 - 小麦は鶏卵と違い、食品の主成分であることが多いので、負荷量（試しに食べさせる小麦成分の量）が多くなりがちです。たとえばうどんをチャレンジする場合、初回はつぶしたうどんを舌につける程度→1 cm程度→2 cm程度→4 cm程度→8 cm程度→1 本程度というような増やし方でゆっくり増量しましょう。
- 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。