

生衛業に従事する方のための

知っておきたい

身近な

アレルギーの話



～食物アレルギーとアレルギー性接触皮膚炎～



## はじめに

生活衛生関係営業に従事する方が、身近で出会う「アレルギー」として、「食物に関するアレルギー」や「アレルギー性接触皮膚炎（かぶれ）」などがあります。

「アレルギー」というと、ハチ刺されや甲殻類を食べたときなどに起き、時として重篤化し最悪命を落とすアレルギー疾患である「アナフィラキシーショック」などの言葉が身近にあると思います。

一方、「アレルギー」は、アレルギー症状を発症している人以外には、影響も無いことから、感染症や食中毒に比べ、私たちの知識量や関心度は低いようです。

しかし、近年、何らかのアレルギー疾患を持つ人の割合が増加しています。また、食べ物や化学物質などによるアレルギーと似た症状の疾患や刺激性の接触皮膚炎（かぶれ）は誰にでも起こりうるものです。

生活衛生関係営業に従事する方にとり、身近に経験する食物に関するアレルギーや接触皮膚炎などに関してリスク回避の知識を少しでも持つことは、ご自身やお店を利用いただくお客様への安全・安心の対応に大きく寄与すると思われまます。

このパンフレットは、生活衛生関係営業に従事する皆様が普段身近で見聞きする食べ物のアレルギーやかぶれ・手荒れなどに関して、「知っておきたい」知識を裏表紙の参考文献等を参照・引用してわかりやすくまとめたものです。

また、巻末にはアレルギーに関する基本的知識を掲載していますので、合わせて参照としてください。

皆さんの業務の上での一助になれば幸いです。

令和6年3月

公益財団法人 東京都生活衛生営業指導センター

## もくじ

はじめに	1
<b>I 「食物アレルギー」を知ろう</b>	3
1 食物アレルギーとは	3
2 食物アレルギーの原因となる食品 ～食品表示法より～	4
3 食物アレルギーへの取り組み	6
<b>II 様々な要因でおこる食物アレルギー</b>	9
1 食物依存性運動誘発アナフィラキシー ～食後、直ぐの運動や体調不良が関わる食物アレルギー～	9
2 似たもの同士の抗原（交差抗原性）による食物アレルギー	10
2-1 花粉・食物アレルギー症候群 ～花粉が関わる～	10
2-2 ラテックス・フルーツ症候群 ～天然ゴム樹液が関わる～	11
2-3 Pork-Cat症候群 ～ネコ抗原が関わる～	12
3 アニサキスアレルギー ～魚の寄生虫が関わる～	13
4 サバにあたる ～アレルギー反応とアレルギー様反応（食中毒）	14
5 ヤマイモのかゆみ ～主にアレルギー様反応（物理的刺激もあり）～	15
<b>III 接触皮膚炎（かぶれ）を知ろう</b>	17
1 接触皮膚炎（かぶれ）とは	17
2 皮膚のバリア機能	17
3 刺激のかぶれとアレルギー性のかぶれ	17
4 刺激性接触皮膚炎	18
4-1 洗剤・洗淨剤などによるかぶれ・手荒れ	19
4-2 クリーニング溶剤によるかぶれ	19
5 アレルギー性接触皮膚炎	20
5-1 金属製アクセサリなどによるかぶれ	23
5-2 ヘアカラーリング（毛染め）剤によるかぶれ	24
5-3 化粧品によるかぶれ	27
6 天然ゴム製品によるかぶれ ～ラテックスアレルギーなど～	29
<b>IV 参考 アレルギーを知る基本的なはなし</b>	31
1 体を守る仕組み（生体防御）～3つの壁～	31
2 免疫システム	31
3 免疫とアレルギー	33
4 アレルギー反応の分類	33
○ 参考文献等	裏表紙

# I 食物アレルギーを知ろう

## 1 食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、食べ物を食べた際に、「免疫（自身の体を防御する仕組み）」が、食べ物を「異物」と認識して排除しようと過剰に防御してしまい不利益な症状を起こすことをいいます。



### アレルギーの起こる仕組み(機序)

食物に含まれるタンパク質などを「異物（抗原）」（※1）と認識して起こる主に即時型（I型）のアレルギー反応（※2）です。

### 症状

主な症状は以下のとおりです。

- 皮膚症状** かゆみ、むくみ、じんましん、皮膚が赤くなる
- 粘膜症状** まぶたが腫れる、鼻汁、口の中やのどの違和感・腫れ、イガイガ感
- 呼吸器症状** せき込み・のどがゼイゼイ・ヒューヒュー（喘鳴）、呼吸がしづらい
- 消化器症状** 腹痛、吐く

など、様々なものです。

**全身性症状** アナフィラキシー（皮膚・粘膜・消化器・呼吸器などの症状が複数出て進行する）、アナフィラキシーショック（アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う）に至る場合もあります。



（※1）本パンフレットでは、自分の細胞・組織（自己）以外のもの（非自己）を「異物」、「異物（抗原）」、「抗原（アレルゲン）」として表現しています。

（※2）即時型（I型）のアレルギーについては「IVアレルギーの基本的なはなし」で解説しています。

### 原因

食物アレルギーに関して原因となる食品、症状を引き起こす食品の量などは、各個人ごとに異なります。食物アレルギー発症の原因食物は、乳幼児期（0歳～6歳）においては、鶏卵、牛乳、魚卵、木の実、落花生などですが、学童期（7歳～17歳）から成人時期では、甲殻類、小麦、魚類、大豆など、加齢とともに原因食物が変わってきます。

また、乳幼児期において、魚卵類、木の実類などが表示されているように、時代による食生活の変遷を反映して、原因食品も変わってきています。

	0歳 (1,356)	1~2歳 (676)	3~6歳 (369)	7~17歳 (246)	18歳以上 (117)
1番目	鶏卵 55.6%	鶏卵 34.5%	木の実類 32.5%	果物類 21.5%	甲殻類 17.1%
2番目	牛乳 27.3%	魚卵類 14.5%	魚卵類 14.9%	甲殻類 15.9%	小麦 16.2%
3番目	小麦 12.2%	木の実類 13.8%	落花生 12.7%	木の実類 14.6%	魚類 14.5%
4番目	—	牛乳 8.7%	果物類 9.8%	小麦 8.9%	果物類 12.8%
5番目	—	果物類 6.7%	鶏卵 6.0%	鶏卵 5.3%	大豆 9.4%

出典：食物アレルギー診療ガイドライン2021 ダイジェスト版

表（年齢別）食物アレルギー新規発症の原因食物

## 2 食物アレルギーの原因となる食品 ～食品表示法より～

食品の中で、免疫に「異物（抗原）」と認識されてしまうものはそう多くはありません。

「食品表示法」では、食物アレルギー患者の健康危害防止の観点から、「加工食品」等を対象として、「アレルギー物質となる原材料を含む食品であること」がわかるように「食物アレルギー」の表示を定めています。

アレルギー患者の多い、または重篤な症状になりやすい8品目を「特定原材料」とし、表示を義務付けています。

それ以外に「特定原材料に準ずるもの」として、表示を推奨するもの20品目が示されています。

消費者庁では、年度内（令和5年度）に即時型アレルギー発症者症例数の推移から「マカデミアナッツ」を「特定原材料に準ずるもの」に追加するとしています。また「まつたけ」を症例数の報告がここ数年無いため削除するとしています。

本品には枠内が ■ で塗られたアレルギー物質が含まれています。				
	小麦	そば	卵	
乳成分	えび	かに	落花生	くるみ
豚肉	鶏肉	牛肉	いか	さけ
さば	いくら	あわび	大豆	やまいも
アーモンド	ガジュツ	ごま	まつたけ	りんご
オレンジ	バナナ	もも	キウイ	ゼラチン

表 アレルギー物質表示(例)



▼ 特定原材料【表示義務 8品目】



▼ 特定原材料に準ずるもの【表示推奨 20品目】



アレルギー物質の表示方法

表示は以下の3通りとなります。

- ①「原材料」(例：卵)
- ②「代替表記」(特定原材料と同一であると理解できる表記。例：鶏卵、うずら卵)
- ③「拡大表記」(特定原材料又は代替表記を含んでいるため、これらを含んだ食品と理解できる表記。例：ハムエッグ、卵白(卵を含む)、卵黄(卵を含む))

▼ アレルギー物質(特定原材料)の表示方法

特定原材料	代替表記	拡大表記(表記例)
卵	玉子 たまご タマゴ エッグ 鶏卵 あひる卵 うずら卵	厚焼玉子 ハムエッグ
乳	ミルク バター バターオイル チーズ アイスクリーム	アイスマルク 生乳 ガーリックバター 牛乳 プロセスチーズ 濃縮乳 乳糖 加糖練乳 乳タンパク 調整粉乳
えび	海老 エビ	えび天ぷら サクラエビ
かに	蟹 カニ	上海がに カニシューマイ マツバガニ
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター ピーナッツクリーム
小麦	こむぎ コムギ	小麦粉 こむぎ胚芽
そば	ソバ	そばがき そば粉
くるみ	クルミ	くるみパン くるみケーキ

出典：消費者庁HP(3)

加工食品等に対して「特定原材料8品目」は、極少量であっても必ず表記することが義務づけられています。

しかし、特定原材料に準ずるもの20品目に関しては、「可能な限り表示する」との推奨であり義務ではないので、少量しか含まれない場合は表記がされない可能性があります。「表示がない≠含まれていない」という点に注意が必要です。

飲食業などにかかわる皆様が、「食物アレルギー」に関心を持ち、使用している原材料の食品表示にも留意していただければ、食物アレルギーをお持ちの方の「誤食事故防止」への効果は大きいものがあります。

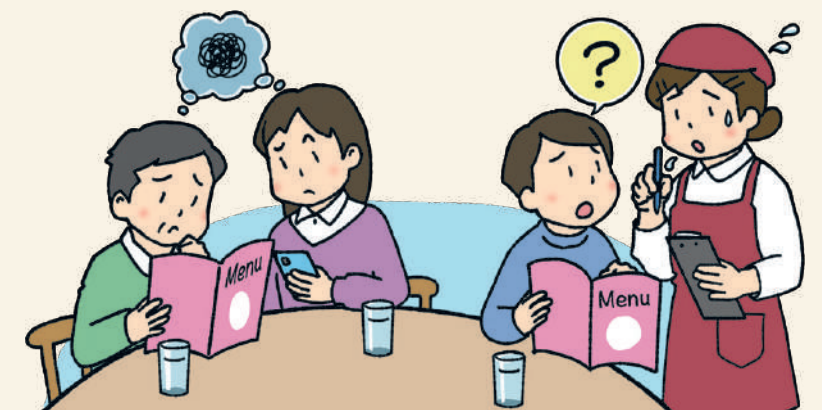
3 食物アレルギーへの取り組み

飲食業等では、加工食品のような「食物アレルギー表示」に関するルールはありません。

このため、食物アレルギーの方たちは、料理に「食べられない物」が含まれているかの情報がないため、外食などで飲食店を利用することが困難です。

飲食業にかかわる皆様が「食物アレルギー」に関心を持ち、使っている原材料や食品の表示を確認したり、食物アレルギーの知識量を少し高めることで、食物アレルギーの方々の「安心・安全」へつながります。

消費者庁は、『外食・中食事業者のみなさんへ 食物アレルギーのお客様との会話で困った経験ありませんか』という食物アレルギーの人たちへの取り組みや対応への協力を求めるパンフレットを作成しています。(☞消費者庁HP：食物アレルギー表示に関する情報)



1 食物アレルギー情報の提供を行う場合の3か条

(第一条) 最新で正確な情報を把握する

加工食品では、「特定原材料8品目」は必ず表示されていますが、「特定原材料に準ずるもの」は必ず表示されているとは限りません。また、品番やメーカーの違いによっても原材料が変わることがあります。必ず、最新の情報を確認してメニュー等を提供しましょう。

業務を行いながら最新で正確な情報を得ることは、飲食店などでは困難な面もありますので、購入商品ごとに、原材料表示部分をファイルしておくのもひとつの方法です。



また、原材料欄をスマホで撮影することにより、アレルギー情報を表示できる「アレルギー管理サービス」アプリなどもあります。

取り組みの第一歩として、正確に情報提供できる範囲から対応を始めることもひとつの方法です。

例えば、「特定原材料8品目」、「卵・乳・小麦だけ」など対象範囲を明示した上でメニューなどに表示をするものです。



対象範囲を明示したメニュー（例）

### （第二条）お客様の質問にあいまいな回答はしない

お客様から使用している食材やメニューなどについての質問があったとき、最新の情報や確実な情報を確認できない場合は、「わからない」とはっきりと回答しましょう。

普段から、食物アレルギーへの質問に対しては、より確かな知識を持って対応するよう心がけましょう。



### （第三条）食物アレルゲンの意図しない混入の可能性を伝える

食物アレルゲンの意図しない混入を完全に防ぐのは、一般的な厨房では難しいと思われれます。特に、アナフィラキシーやアナフィラキシーショックを起こしやすい食材の場合、極微量でもアレルゲン成分が残っていれば発症してしまいます。

厨房、調理器具などが、完全に分かれていない場合は、混入がある可能性をお客様に伝えましょう。特に「エピペン（アナフィラキシー補助治療剤）」を所持しているようなお客様には、伝えることは必須です。



（混入の例）同じ調理台・調理器具などを使用



（混入の例）粉の飛散

## 2 食物アレルギーコミュニケーションシートの利用

お客様との食物アレルギーに関する会話の際、情報を間違いのないように確認するためのツールとして「アレルギーコミュニケーションシート」を利用する方法があります。

特定原材料・特定原材料に準じるもの28品目を表示して、お客様との間での情報を確認するためのツールとして役立ちます。

自分のお店用に独自に作成しても良いですし、東京都や消費者庁などでも作成しHPで提供しています。

（参考）[東京都保健医療局 HP：食品衛生の窓 アレルギーコミュニケーションシート](#)

English / 中文(简体) / 中文(繁體) / 한국어

### アレルギーコミュニケーションシート

食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。  
Please use this sheet if you have any food allergies.  
食物過敏的顾客请使用本单。食物過敏者請使用本表單。  
음식을 알레르기가 있는 분은 이 시트를 이용해 주십시오.

● **食べられないものしるしをつけてください。**  
Please check the foods you are allergic to.  
请在不能吃的項目上作記号。請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.

<input type="checkbox"/> 卵 (鶏卵) egg (chicken egg) 蛋 (鸡蛋) 雞蛋 달걀(계란)	<input type="checkbox"/> 乳 milk 牛奶 牛奶奶 우유	<input type="checkbox"/> エビ shrimp/prawn 蝦 蝦子 새우	<input type="checkbox"/> カニ crab 蟹 螃蟹 게	<input type="checkbox"/> 小麦 wheat 小麦 小麦 밀	<input type="checkbox"/> 落花生 (ピーナッツ) peanut 落花生 花生 땅콩(피넛)	<input type="checkbox"/> そば buckwheat 荞麦 蕎麥 메밀	<input type="checkbox"/> くるみ walnut 核桃 核桃 호두				
<input type="checkbox"/> 肉類 meats 肉类 肉類 육류	<input type="checkbox"/> 牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기	<input type="checkbox"/> 魚介類 seafood 海鲜类 海鮮 어패류	<input type="checkbox"/> いくら salmon roe 鮭魚籽 鮭魚卵 연어알	<input type="checkbox"/> さけ salmon 鮭魚 鮭魚 연어	<input type="checkbox"/> さば mackerel 鯖魚 鯖魚 고등어	<input type="checkbox"/> 大豆 soybean 大豆 黄豆 대두	<input type="checkbox"/> まつたけ matsutake mushroom 松茸 松茸 송이버섯	<input type="checkbox"/> やまいも yamaimo 山芋 山藥 마	<input type="checkbox"/> ごま sesame 芝麻 芝麻 깨	<input type="checkbox"/> アーモンド almond 杏仁 杏仁 아몬드	<input type="checkbox"/> カシューナッツ cashew nut 腰果 腰果 캐슈넛
<input type="checkbox"/> 豚肉 pork 猪肉 猪肉 돼지고기	<input type="checkbox"/> 鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기	<input type="checkbox"/> あぶり abalone 鮑魚 鮑魚 전복	<input type="checkbox"/> いか squid/cuttlefish 魷魚 烏賊 오징어	<input type="checkbox"/> ゼラチン gelatin 明膠 明膠 젤라틴	<input type="checkbox"/> オレンジ orange 橙子 柳橙 오렌지	<input type="checkbox"/> キウイフルーツ kiwi fruit 猕猴桃 奇異果 香蕉 키위	<input type="checkbox"/> バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나	<input type="checkbox"/> もも peach 桃子 桃子 복숭아	<input type="checkbox"/> りんご apple 蘋果 蘋果 사과		

・接客者  ・テーブル番号  ・注文品(時刻)  ( : )

👉 お客様に確認する際は、次の文章を指差して使用しましょう。

- このメニューには、選択された食材を使用していません。  
This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated.  
本菜单中没有使用您选择的食材。 這道菜沒有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.
- このメニューには、選択された食材を使用しています。  
This menu item contains ingredients you have indicated.  
本菜单中使用有您选择的食材。 這道菜有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.
- このメニューには、選択された食材が混入することがあります。  
This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated.  
本菜单中可能混有您选择的食材。 這道菜有可能參雜您勾選的食材。 선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.
- このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。  
This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated.  
本菜单可以去除您选择的食材后为您提供菜品。 這道菜可以為您去掉您勾選的食材。 선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.
- 残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。  
We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated.  
非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。 非常抱歉、本店無法為您去掉您勾選的食材。 죄송합니다만, 저희 컴포에서는 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.

英語/中国語(簡体字)/中国語(繁体字)/韓国語

東京都のアレルギーコミュニケーションシート



# II

## 様々な要因で起こる食物アレルギー

### 1 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

～食後、直ぐの運動や体調不良に関わるアレルギー～

食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは、ある特定の食べ物（小麦製品、甲殻類、そばなど）を含む食事をした後、おおむね2時間以内位に、体への負荷がかかる運動（球技、ランニングなど）をしたことで起こるじんましん、アナフィラキシー（複数箇所、全身症状を伴うアレルギー反応）などを引き起こすものをいいます。



#### アレルギーの起こる仕組み（機序）

特定の食品を食べて、すぐに運動をすることで、腸での消化が不十分なために、特定の食品のタンパク質を「異物（抗原）」と認識して起こる即時型（I型）のアレルギー反応です。

#### 症状

じんましん、赤み、かゆみ、せき、吐き気、腹痛、下痢など  
呼吸困難、意識障害などのアナフィラキシーショック

#### 対処法

- 諺（ことわざ）「親が死んでも食休み」食後、2～3時間休息をとる。  
激しい運動をしないことが、最も有効な対処法です。
- 食事のあと負荷の高い運動が予定されている場合、特定食品を食べるのを少量にするか、なるべく控えます。
- 運動だけではなく、睡眠不足、過労、ストレス、アルコール摂取なども要因となるので、要注意となります。
- 症状の悪化が早く、患者の半数は、アナフィラキシーショックを起こしてしまうといわれています。このアレルギーが疑われる場合には、迷わずに救急車を呼んで医療機関へつなげるべきです。



### 2 似たもの同士の抗原（交差抗原性）による食物アレルギー

このアレルギーは、花粉やラテックスアレルギーを持つ人が、花粉やラテックスなどの抗原に含まれるタンパク質の構造と似ている食物（果物や野菜）を食べることで起きるものです。（このように、タンパク質の構造が似ていることを「交差抗原性」といいます。）

交差反応による食物のアレルギーには個人差があり、同じものを食べても、必ずしも発生するものではありません。

#### 2-1 花粉・食物アレルギー症候群 ～花粉が関わる～

花粉・食物アレルギー症候群とは、花粉に感作（※3）されている人が、その花粉と似たような抗原（交差抗原性）を持った果物や生野菜を食べたとき起こる食物アレルギーです。

#### アレルギーの起こる仕組み（機序）

花粉と交差抗原性を持つ果物や野菜の成分に反応して起こる即時型（I型）のアレルギー反応です。

#### 症状

果物、野菜などを食べたときに唇のむくみ、舌、口の中、のどのイガイガ感、ピリピリ感、しびれ感などの症状が、短時間の間にでます。

花粉・食物アレルギーの代表的なものは、シラカバ花粉アレルギーの人に見られるバラ科の果物（リンゴ、モモなど）を食べる起こるアレルギー反応です。

#### 対処法

- 食べて違和感があったときは、それ以上食べるのをやめ、様子を見ます。
- 野菜や果物の抗原は「加熱」で壊れやすいので、加熱調理すれば、症状を起こさないか、低減されることが期待できます。

花粉	果物・野菜		
スギ		トマト	
シラカバ			
	リンゴ	モモ	サクランボ
イネ科			
	トマト	スイカ	メロン
ヨモギ ブタクサ			
	メロン	スイカ	セロリ

花粉と交差抗原性が報告されている果物・野菜（例）

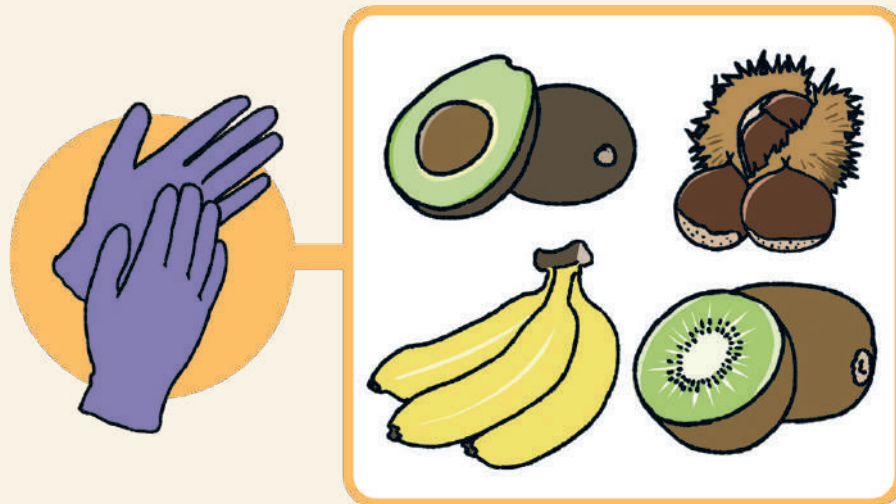
（※3）感作とは、再び同じ抗原が侵入したとき、直ぐに排除できるよう、体内で準備態勢が整った状態になること。



## 2-2 ラテックス・フルーツ症候群 ～天然ゴム樹液が関わる～

ラテックス・フルーツ症候群とは、ラテックスアレルギー（29ページ参照）の方の多く（30%～50%の説があります）において、ラテックスタンパク質が抗原となり、似たタンパク質成分を持つ果物やその加工品などを食べて発症するアレルギーです。

多種の果物、野菜、ナッツ類の交差抗原性が報告されていますが、特にバナナ、アボガド、キウイフルーツ、クリは、ハイリスク4品目といわれ、発症リスクが高く、重症化するので注意が必要です。



### アレルギーの起こる仕組み(機序)

ゴム樹液のラテックスタンパク質（抗原）と交差抗原性を持つ果物・野菜の成分に反応して起こる即時型（I型）アレルギー反応です。

### 症状

果物、野菜などを食べたときに唇のむくみ、舌、口の中、のどのイガイガ感、ピリピリ感、しびれ感などの症状がでます。

時として、アナフィラキシー、アナフィラキシーショックなどの症状になることもあります。

### 対処法

- ラテックスアレルギーの方は、ハイリスク4品目に注意が必要です。
- 不安がある場合は、食べるのを避けるのが原則です。食べる場合には、大量に食べない、少しずつ食べて様子を見る、などの対応を取りましょう。
- 食べて違和感があったときは、それ以上食べるのをやめます。
- 新鮮なものほど症状が出やすいので、加熱調理すれば、症状を起こさないか低減されることが期待できます。

## 2-3 Pork-Cat症候群 ～ネコ抗原が関わる～

ネコアレルギーの人が、ある時期（学童期～青年・壮年期など時期は様々です）から、豚肉、牛肉などを食べてアレルギー症状を起こすことをいいます。

### アレルギーの起こる仕組み(機序)

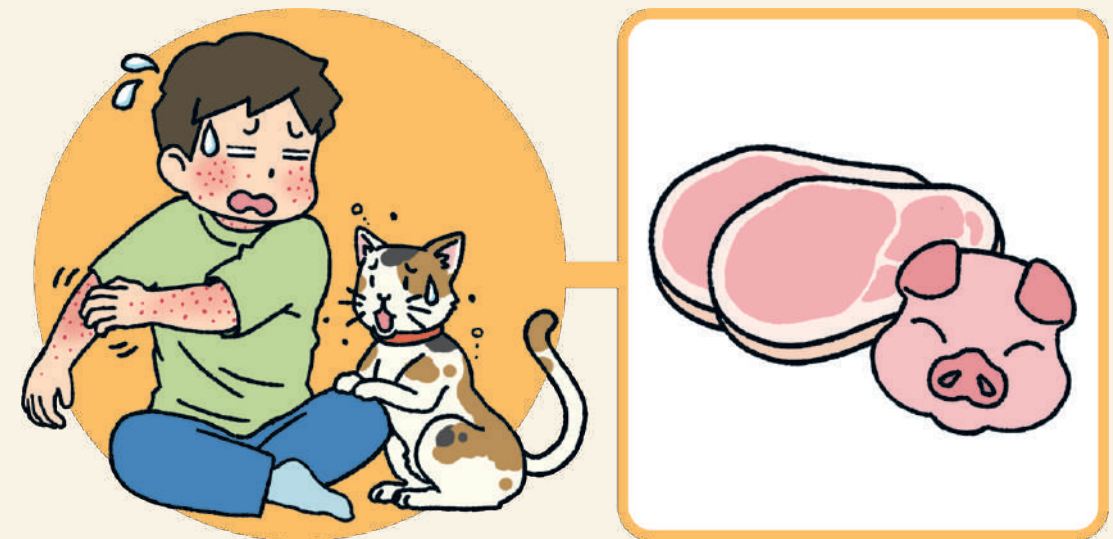
ネコの皮膚や唾液に含まれているたんぱく質（ネコ血清アルブミン）と豚肉などに含まれているタンパク質（アルブミン）の交差抗原性による即時型（I型）アレルギー反応です。

### 症状

ネコの「抗原」に感作されている人が、豚肉などを食べて30分～45分位で、じんましん、のどのイガイガ感などが起きます。

ときにはアナフィラキシーショックを起こす場合もあります。

ネコアレルギーの人の1%位が発症するようです。



### 対処法

- 猫の皮膚や唾液などに含まれているタンパク質（猫血清アルブミン）が「抗原」ですので、猫への「口よせ」、「猫可愛がり」はできるだけ避けましょう。
- 多頭飼育をしている人に発症が多い傾向がありますので、該当の方は注意が必要です。
- 豚肉のタンパク質（アルブミン）は、加熱により抗原性が弱くなりますので、十分に加熱をして食べれば、発症のリスクを低減できます。

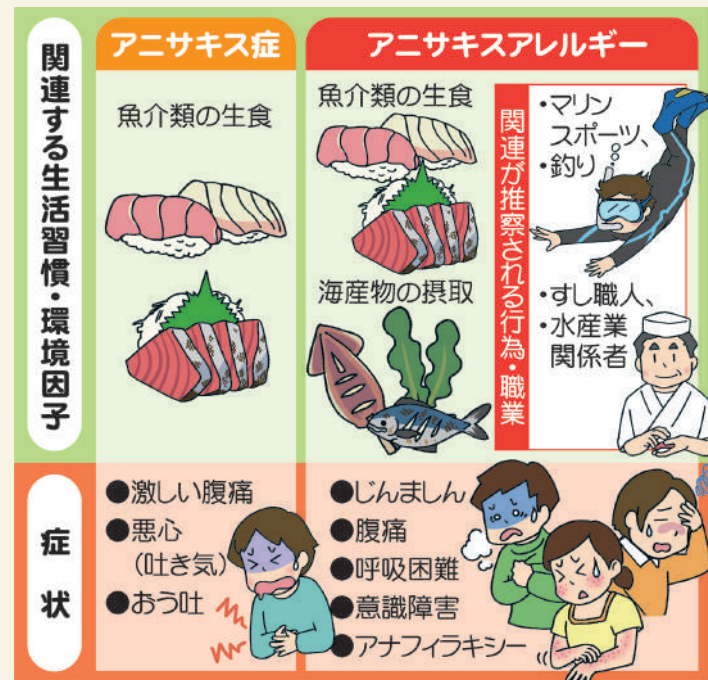


### 3 アニサキスアレルギー 魚の寄生虫が関わる～

アニサキスアレルギーとは、寄生虫アニサキスのタンパク質が「抗原」となるアレルギーです。

海産魚介類を食べて具合が悪くなる原因の一つに、アニサキス成分の混入による例があげられます。

原因の発端として、年間の食中毒発症件数の半分以上を占める生きたアニサキスによるアニサキス症（食中毒）にり患したり、海産魚介類に接する機会を多くもつことで、アニサキスに対する「抗体」が作られるものと考えられています。



アニサキス症とアニサキスアレルギー

#### アレルギーの起こる仕組み(機序)

アニサキス症へのり患、海産魚介類や海水産物への頻繁な接触、マリンスポーツなどにより、アニサキスの虫体や水産物などの分泌物に含まれるアニサキスのタンパク質（「抗原」）に接することで起こる即時型（I型）のアレルギー反応です。

#### 症状

かゆみ、じんましん、鼻水、くしゃみ、下痢、腹痛  
アナフィラキシーショック

#### 対処法

- アニサキス症（食中毒）にり患経験者は、海産魚介類を食べるとき、違和感があったらそれ以上食べないようにし、様子を見る。
- アニサキス症にり患経験者で、アナフィラキシーショックなど重篤化しやすい人は、海産魚介類の喫食を避けるのが無難です。
- アニサキス（タンパク質）の混入している可能性のある魚介類の加工食品にも注意が必要です。
- 海産の餌を使っていない陸上養殖の海産魚介類や淡水魚類は食べても発症しないと考えられます。

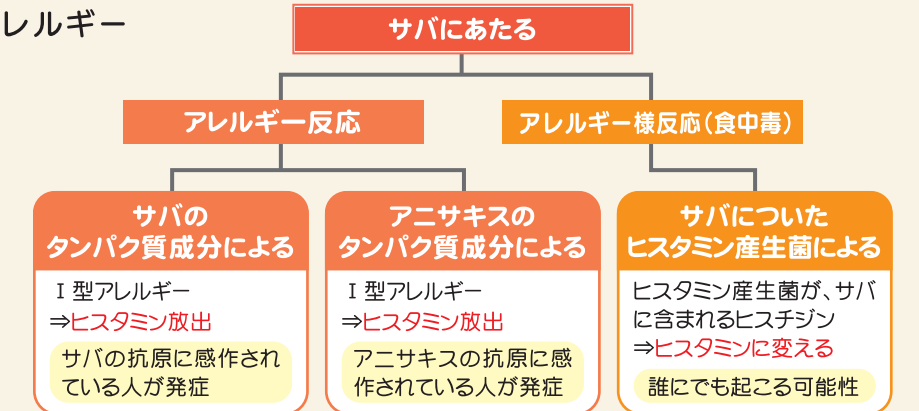
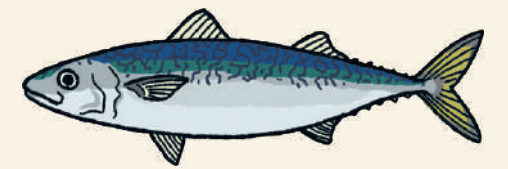
### 4 サバにあたる ～アレルギー反応とアレルギー様反応（食中毒）～

いわゆる「サバにあたる」症状には、「アレルギー反応」によるものと、「アレルギー様反応」によるもの（食中毒）があります。

まず、「アレルギー反応」の第一は、サバのタンパク質を「抗原」とするサバによる食物アレルギーです。

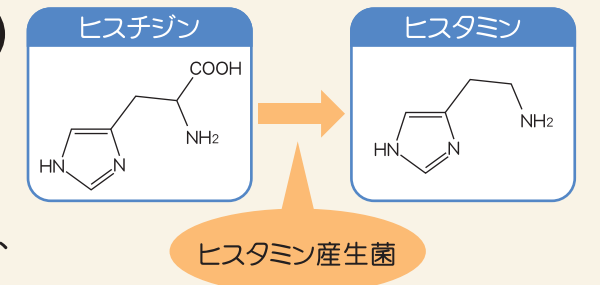
第二は、アニサキスによるアレルギー（13ページ参照）です。

一方、「アレルギー様反応」によるものは、サバに含まれるアミノ酸由来の「ヒスタミン」を喫食したことで起こる症状（「食中毒」）です。



#### アレルギー様反応（食中毒）のおこる仕組み

サバ、ブリ、アジ、マグロなどの青魚、赤身魚、それらの加工品に多く含まれているアミノ酸「ヒスチジン」が、魚などに付着し増殖している「ヒスタミン産生菌」により分解され、「ヒスタミン」という仮性アレルギー（※4）に変換されます。その「ヒスタミン」を食べることにより食中毒が発生します。



ヒスタミン産生模式図

#### 症状

食べた直後から1時間以内に、顔面、口の周り、耳たぶなどの発赤、じんましん、頭痛、おう吐、呼吸困難、意識不明など、即時型アレルギー反応（I型）と似た症状が現れます。

ヒスタミンによるアレルギー様症状（食中毒）は、誰にでも起こります。

#### 対処法

- 青魚や赤身魚（マグロ、ブリ、サバ、イワシなど）は、生魚、切り身・干物などの加工品を問わず、常温に放置せず速やかに冷蔵保存します。加工品の解凍も冷蔵温度で行います。
- 温度管理が悪く、ヒスタミンの増加が疑われる赤身魚などは、加熱してもヒスタミンは熱に強く残ったままなので、食べるのを避けることが賢明です。

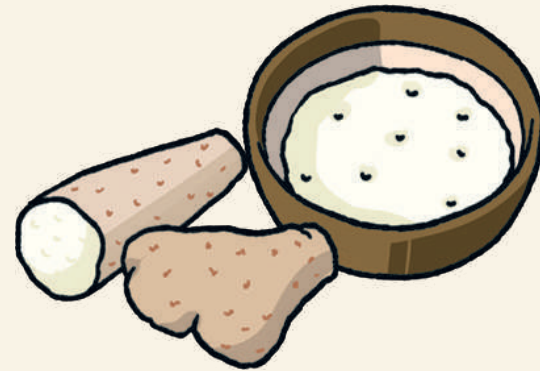
（※4）仮性アレルギー：食品中に含まれている化学物質でアレルギーに似た症状を引き起こす物質



## 5 ヤマイモのかゆみ ～主にアレルギー様反応（物理的刺激もあり）～

ヤマイモを食べたときに、発赤、かゆみ、のどのイガイガ感などの症状が出ることがあります。この症状は、「ヤマイモアレルギー」と呼ばれるものです。

ヤマイモは、食品表示法の「加工食品等の食物アレルギー物質表示の推奨品目」（4～5ページ参照）になっています。

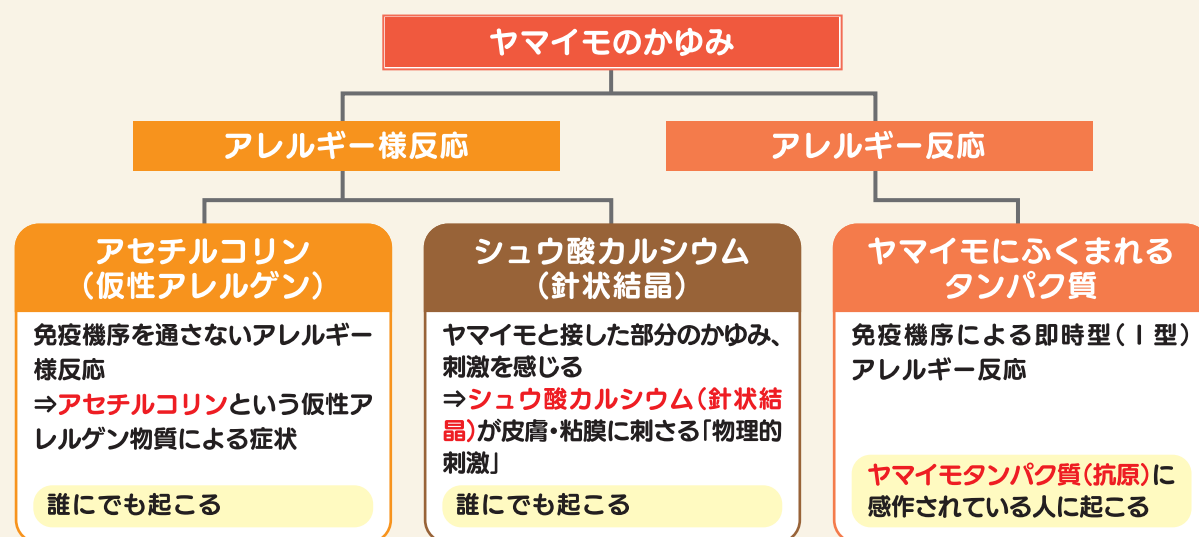


### 原因

ヤマイモによる症状の大半は、「アレルギー様反応」によるものです。ヤマイモに含まれる「アセチルコリン」という仮性アレルギー物質が、体に作用してアレルギー反応と似た症状を引き起し、「かゆみ」が発生します。

また、チクチク感じる「かゆみ」が発生する場合があります。この症状は、ヤマイモの皮付近に多く含まれるシュウ酸カルシウムの針状結晶が皮膚や粘膜に刺さる「物理的刺激」により発生するものです。

上記以外に「アレルギー反応」による症状として、最近、ヤマイモにわずかに含まれるタンパク質を「抗原」とする即時型アレルギー反応の存在が明らかになってきました。



### 症状

皮膚、唇・口腔内のかゆみ、イガイガ感・チクチク感のほか、腹痛、吐き気などの消化器症状が出る場合もあります。

アレルギー様反応による症状は、だれにでも起こり得ます。体調なども影響することで、症状が出たり出なかったりします。仮性アレルギーによる症状は比較的軽いようです。

ヤマイモが「抗原」となるアレルギー症状の場合は、稀に気管支収縮、呼吸困難などのアナフィラキシーショックなど重篤な状態になる場合もあります。

### 対処法

- ヤマイモを食べる際、加熱やあく抜きをする、一度に大量に食べない、体調が良くないときは食べない、などに留意すれば、発症のリスクを低減できます。  
(アレルギー様症状の原因であるアセチルコリン摂取対策)
- ヤマイモを素手で直接触らない。(皮周辺にシュウ酸カルシウムの針状結晶があるため)
- 酢水などに浸ける。(シュウ酸カルシウムは酸に溶けやすいため)
- 一度ヤマイモアレルギーを発症した人は、食品を食べる前に、その食品の原材料名表示などで確認しましょう。(ヤマイモは、アレルギー物質の表示において表示推奨品目であるため、アレルギー物質として表示されていない可能性があります。原材料名表示欄などで確認することを推奨します。)



# III かぶれ 接触皮膚炎を知ろう

## 1 かぶれ 接触皮膚炎とは

接触皮膚炎とは、皮膚に何らかの物質が触れると、その物質による物理的・化学的・アレルギー的刺激によって皮膚が炎症を起こしたことをいいます。

この炎症は、かぶれ・手荒れなどと呼ばれ、湿疹、赤み、かゆみ、腫れなどの症状を生じます。



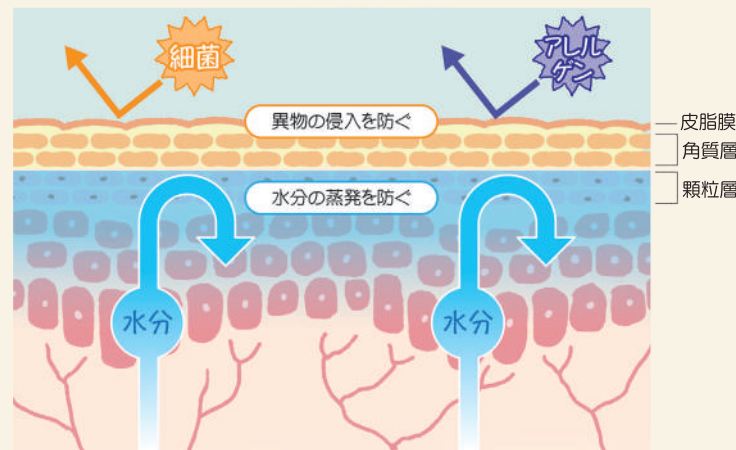
## 2 皮膚のバリア機能

皮膚は、体を守るための「よろい」であり、物理的・化学的防御により異物の侵入を防ぎます。

皮膚の一番外側には「皮脂層」、その内側に「角質層」があり、細菌などの微生物、化学物質、紫外線、空気の乾燥などの外部からの異物や刺激から体を物理的・化学的にブロックする役割があります。

### (皮膚のバリア機能)

この「皮膚のバリア機能」が低下、壊れてしまうと皮膚は刺激に弱くなります。

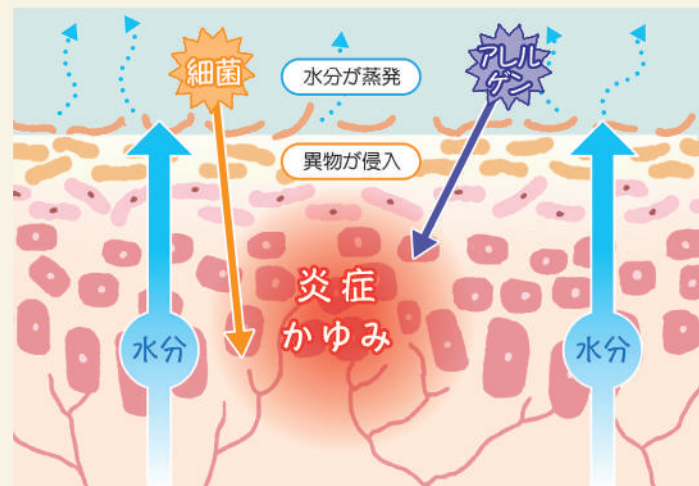


バリアが正常(健康)な皮膚の模式図

## 3 刺激のかぶれとアレルギー性のかぶれ

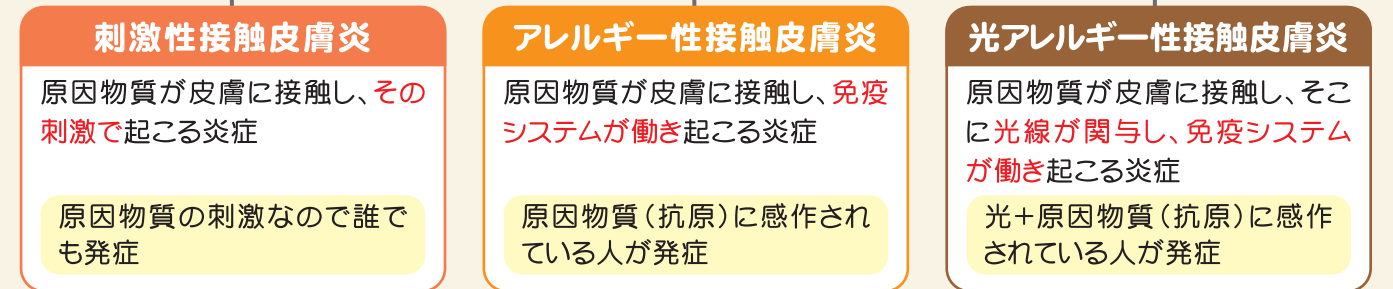
接触皮膚炎(かぶれ)には、以下のものがあります。

- ① 強酸、強アルカリ、灯油などの強い刺激物質を原因とする、あるいは刺激の弱い洗剤・化粧品などの日用品の常時使用を原因とする「刺激性接触皮膚炎」
- ② アレルギー原因物質(「抗原」)による「アレルギー性接触皮膚炎」
- ③ 光線(紫外線)で化学変化を起こした光アレルギー原因物質によって起こる「光アレルギー性接触皮膚炎」



バリアが壊れた(荒れて乾燥した)皮膚の模式図

## 接触皮膚炎(かぶれ)



接触皮膚炎(かぶれ)の種類

ちなみに、労災病院の調査結果を見ると、接触皮膚炎症例の多い職業群として、理美容業従事者、調理・炊事・食器洗浄などの従事者、飲食店業・ホール担当者等が上位を占めていました。

特に、理・美容業では、アレルギー性皮膚炎症例が多く、就業後しばらくしてから発症、その後業務継続に支障をきたし、離職に至る例もあります。

(参考：平成4年～平成7年、平成17年～平成19年 労災病院における職業性接触皮膚炎・湿疹群の職業別症例数)

## 4 刺激性接触皮膚炎

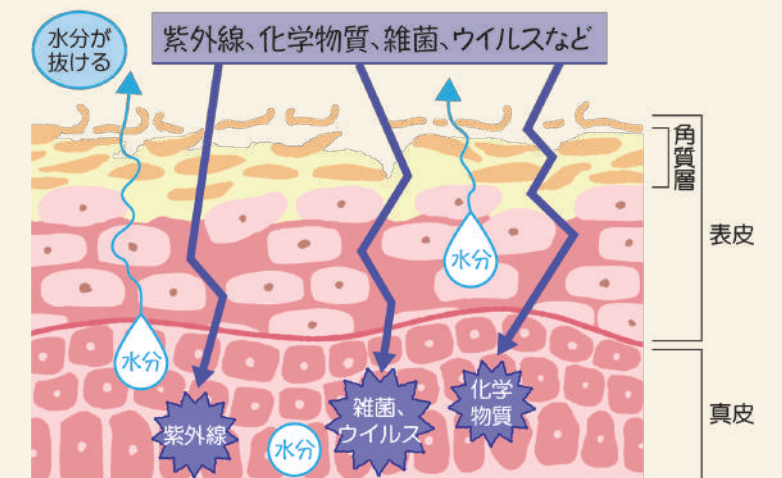
刺激性接触皮膚炎とは、皮膚のバリア機能の許容範囲を超えた刺激により、皮膚が直接損傷されて起こる皮膚の炎症をいいます。

その刺激は、洗浄剤、有機溶剤などの刺激の強い化学物質との接触や、刺激は弱いものの日常的に繰り返し使用する化粧品・日用品などに起因します。

刺激性接触皮膚炎は、化学物質などの刺激が皮膚に直接作用して起こるため、誰にでも起こりえます。

身の回りの生活用品などが原因物質になるので、刺激性接触皮膚炎によるかぶれ・手荒れなどは身近で起こっています。

刺激性接触皮膚炎は、接触皮膚炎(かぶれ)全体の8割を占めているといわれています。



刺激による損傷でバリア機能の低下した皮膚の模式図



#### 4-1 洗剤・洗淨剤などによるかぶれ・手荒れ

##### 原因

洗剤・洗淨剤の界面活性作用が強い（成分が濃い）もの、酸・アルカリ性作用の強いもの、あるいは作用は弱くても長時間・繰り返し使用などによる刺激が継続するもの、などを起因として、皮膚表面のバリア機能が損傷されることにより原因物質が侵入し発症します。



##### 症状

原因物質に触れた部位のかゆみ、痛み（ヒリヒリ感）、赤み、腫れなど

手のひらなど皮膚の厚い部分は症状が出にくいですが、原因物質に触れた手で皮膚の柔らかい場所を触るとその場所に症状が出る場合があります。

強酸性、強アルカリ性のものは、触れた時間が短い場合では、赤み、ヒリヒリ感、腫れなどの症状に留まりますが、長時間及ぶと皮膚深部まで損傷し重症化（化学熱傷（※5））します。

（※5）化学熱傷：化学物質が皮膚・粘膜に接触した際、その化学反応などの刺激により起こる急性の刺激性接触皮膚炎

##### 対処法

- ・皮膚にとって刺激の強い物質には、ゴム手袋など着用し、直接触れないようにする。
- ・作用が弱いものでも継続的に触れる場合は、ゴム手袋などを着用する。
- ・使用後のスキンケアは有効なので、対応を心がけましょう。

#### 4-2 クリーニング溶剤によるかぶれ

お客様がドライクリーニング後の衣類をポリ衣類用カバーから出してすぐ着用したときや、従事者が溶剤を素手で扱ったときなどに、やけど様の皮膚トラブルが起こることがあります。この症状は、灯油などを扱ったときでも起こります。

##### 原因

石油系溶剤は揮発しにくいいため、厚手の繊維製品や皮革・合成皮革製品では、脱液工程を経ても溶剤が残留することがあります。

この仕上げた製品をポリカバーから出してすぐ着用すると、衣類に残っていた溶剤が皮膚と接することで皮膚炎になります。

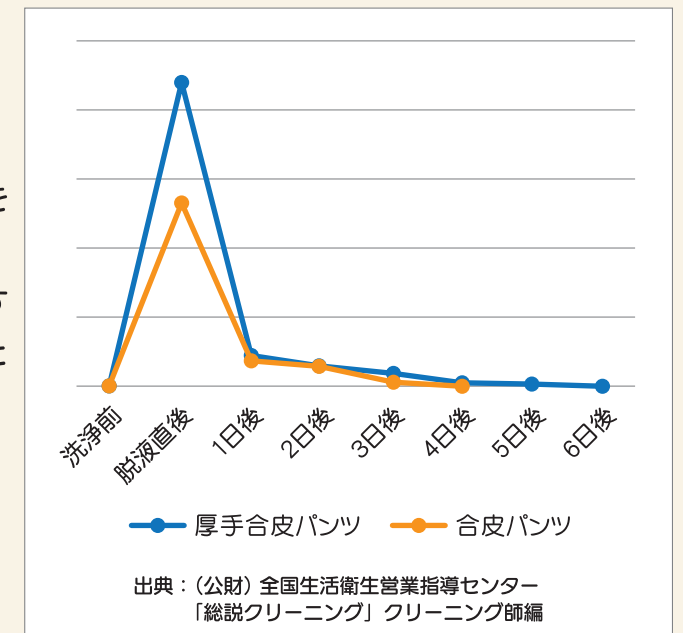


図 石油溶剤クリーニング後の乾燥重量変化(自然乾燥)

##### 症状

溶剤に触れた皮膚部分のかゆみ、痛み（ヒリヒリ感）、腫れ、皮膚の剥離などが起こります。長時間接触していると、皮膚深部まで損傷し重症化（化学熱傷（※5））します。

##### 対処法

- ・ドライクリーニング後の衣類は、ポリカバーから外して、保管します。厚手の物は、カバーから外して陰干しした後保管します。
- ・合成皮革製品などは、1週間程度陰干してから保管・着用します。業者の方は、厚手の衣類をお客様にお渡しするとき、注意を促しましょう。
- ・ドライクリーニング溶剤を扱うときは、耐油性のゴム手袋を着用するなど手指を守りましょう。



## 5 アレルギー性接触皮膚炎

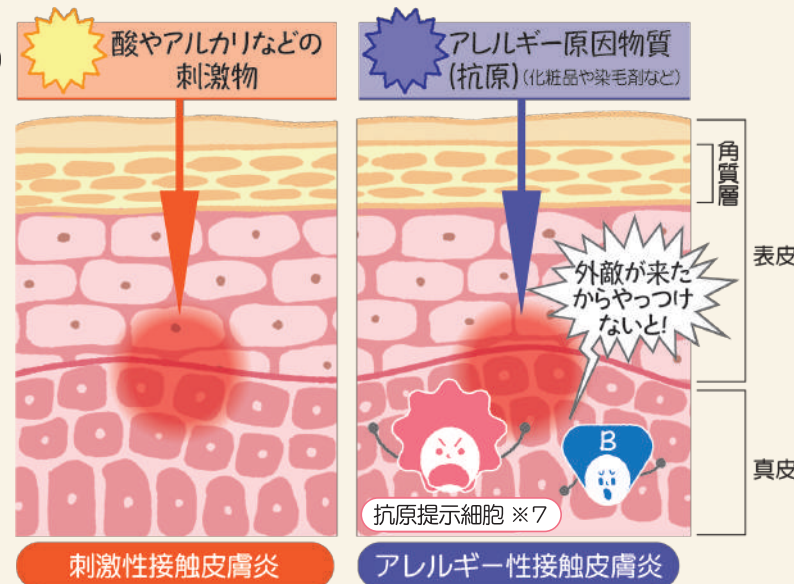
アレルギーの原因となる特定のアレルギー原因物質（「抗原」）が皮膚に接触し、引き起こされるアレルギーです。

### アレルギーの起こる仕組み（機序）

「抗原」への初めての接触では、発症しませんが、何回か接触するうちに感作が成立し（P10※3参照）、再度の接触で発症します。

アレルギー反応の起こり方は、遅延型（IV型）（※6）といわれるゆっくり発症してくるアレルギー反応です。

アレルギー性接触皮膚炎の「抗原」は、身近に広くありますが、生衛業の業務に関わりの高いと想定される物質をここでは取り上げていきます。



刺激性接触皮膚炎とアレルギー性接触皮膚炎の模式図

（※6）遅延型（IV型）のアレルギーについては、「IV アレルギーの基本的なはなし」で解説しています。  
（※7）抗原提示細胞：細菌、ウイルスなどの「抗原」を攻撃すると共に、他の細胞に応援を求める。細胞の免疫反応を活性化する細胞（B細胞など）が該当します。

### ジャパニーズベースラインシリーズ 2015 について

日本人にとり、アレルギー性接触皮膚炎を起こす人の割合が多い物質を「パッチテスト」用などにまとめたものに「ジャパニーズベースラインシリーズ 2015（以下、JBS2015）」があります。

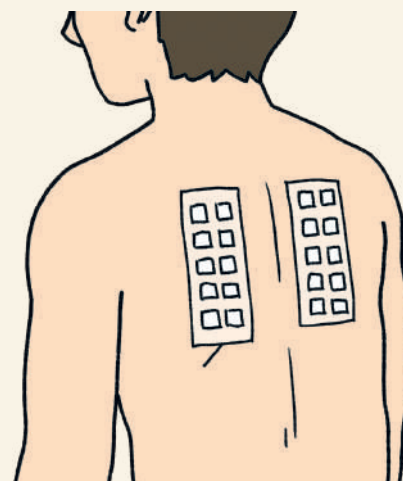
### ○パッチテスト

アレルギー性の「かぶれ」の原因を探る方法に「パッチテスト」があります。「パッチテスト」とは、抗原になると思われる物質を皮膚表面に48時間貼り付け、「かぶれ」の反応を見る遅延型アレルギー用の検査方法です。

長引く「かぶれ」、ぶり返す「かぶれ」などアレルギー性接触皮膚炎の発症可能性のある場合には、原因となる抗原を探しだして、接触を避けるべき物質を特定するためのパッチテストは有効です。

「かぶれ」が長引いたり、繰り返す場合は、素人判断せず医療機関を受診しましょう。

特に、洗剤、洗浄剤、化粧品、染毛剤などを使用する業務に従事する方は留意が必要です。



パッチテスト

「JBS2015」の中から、抗原陽性率調査結果を踏まえて、生衛業の皆さんに知ってほしい物質を抜粋しました。

表 生衛業に身近な物質（抗原）と抗原陽性率

物質名(抗原)	用途・製品	抗原陽性率	
		2015年 調査数 1217	2020年 調査数 1476
塩化コバルト	(金属) 青色染料 顔料 化粧品 乾燥剤など	8.4%	6.5%
硫酸ニッケル	(金属) ピアス、イヤリング、ネックレスなどのアクセサリー、ニッケルメッキ、歯科合金など	23.5%	24.0%
2クロム酸カリウム	(金属) 靴・グローブなどの皮製品 メッキなど	3.0%	2.3%
塩化第二水銀	(金属) 朱肉 体温計 歯科金属	7.1%	3.0%
金チオ硫酸ナトリウム	(金属) ピアス、イヤリングなどのアクセサリー 歯科金属	25.7%	24.2%
黒色ゴムミックス※1	(ゴム用添加剤) 長靴	1.1%	1.7%
カルバミックス※2	(ゴム用添加剤) ゴム手袋 タイヤ	5.8%	4.3%
ペルーパルサム	(化粧品) 美容液 化粧水 ハンドクリーム 日焼け止め アロマセラピーなど	1.8%	1.7%
香料ミックス※3	(化粧品) 化粧品 香水 石けんなど	6.0%	4.3%
パラフェニレンジアミン	(化粧品) 染毛剤	9.2%	7.1%
ラノリンアルコール	(化粧品) メイク用品 スキンケア用品 保湿剤 基礎化粧品 日焼け止め 石けんなど	3.1%	1.6%
ロジン	(樹脂) アイシャドウ リップグロスなど	2.5%	2.1%
チメロサル	(防腐剤) 化粧品 (韓国など、アジアの国の製品)	3.3%	2.2%
パラベンミックス※4	(防腐剤) 化粧水	1.3%	0.8%
ホルムアルデヒド	(防腐剤) 化粧品 (日本製には含まれない)	0.7%	0.6%
イソチアゾリノンミックス(ケーソンCG) ※5	(防腐剤) シャンプー リンス ボディソープ化粧品 冷感タオルなど	4.7%	2.6%
ウルシオール	(植物) 漆塗り製品 塗料など	11.5%	7.2%

※1 黒色ゴムミックス：N-イソプロピル-N'-フェニルパラフェニレンジアミン、N-シクロヘキシル-N'-フェニルパラフェニレンジアミン、NN'-ジフェニルパラフェニレンジアミン  
 ※2 カルバミックス：ジフェニルグアニジン、カルバミン酸塩（ジエチルジチオカルバミン酸亜鉛、ジブチルジチオカルバミン酸塩）  
 ※3 香料ミックス：α-アミルシンナムアルデヒド、イソオイゲノール、桂皮アルデヒド、オイゲノール、桂皮アルコール  
 ※4 パラベンミックス：パラオキシ安息香酸メチル、パラオキシ安息香酸エチル、パラオキシ安息香酸プロピル、パラオキシ安息香酸ブチル、パラオキシ安息香酸ペンジル  
 ※5 イソチアゾリノンミックス：メチルクロロイソチアゾリノン、メチルイソチアゾリン

出典：ジャパニーズベースライン2015 日本皮膚免疫アレルギー学会「日本接触皮膚炎研究班」JBS2015調査データ（アレルギー別陽性率）

JBS2015において、特に抗原陽性率が高いのは、アクセサリー、ピアス、イヤリングなどに使用されているニッケル（硫酸ニッケル）と金（金チオ硫酸ナトリウム）です。

また、黒色に染める染毛剤として使われているパラフェニレンジアミンも抗原陽性率が高い物質です。



### 5-1 金属製アクセサリーなどによるかぶれ

ネックレス、ピアスなど金属製のアクセサリーなどを着けていて突然発症する皮膚炎は「金属アレルギー」と呼ばれるものです。

#### 原因

金属アレルギーのアレルギー反応は、金属自体で起こることはありません。

ニッケル、コバルトなどの金属が、体液や汗などに溶け出し金属イオン化したものと自分のタンパク質が結合したもの（金属タンパク複合体）を、体が「異物（抗原）」と認識して起こります。

金属アレルギーの人には、チョコレート、豆類、貝類などの食品に微量に含まれる金属によってもアレルギー症状が出る場合があります。



金属アレルギーの起こり方

#### 症状

金属と接した皮膚の部分にかゆみ、赤み、赤いぶつぶつ（紅斑）、水ぶくれ（水疱）が生じ、激しいかゆみや痛みを伴うことがあります。

また、口から金属が摂取された場合、全身の広い範囲に、以下のような症状がでることがあります（全身性接触皮膚炎）。口内のただれ、手足に膿、手足に水ぶくれ、全身に湿疹など。

#### 対処法

- 普段から「金属アレルギー」を発症しやすい金属を身に着けないようにします。アレルギーを発症しやすい体質の人は、特に注意が必要です。
  - 「金属は溶ける」と認識し、イオン化傾向の高い（水溶液中で「陽イオン」になりやすい）ニッケルなどの金属の使用をできるだけ避けます。
  - また、金、銀などはイオン化傾向が低い（溶けにくい）ですが、「金」を含んだ合金の陽性率が近年最も高くなっています。その理由として、「金」が体に直に接するピアス、イヤリング、ネックレスなどに合金として多方面に用いられているためと考えられます。
  - 夏場やスポーツなどで汗をかきときなどは、アクセサリーはできるだけ外しましょう。
  - ピアスホールには、安定するまでチタン製や金属以外の素材使用を検討しましょう。特にアレルギーを発症しやすい体質の人は金属素材を避けることが賢明です。
- 金属アレルギー協会では、「ファーストピアス」に最も安全な素材として、「純チタン」をあげています。

### 5-2 ヘアカラーリング剤によるかぶれ

ヘアカラーリング剤は、「薬機法」（※8）に基づく医薬部外品である「染毛剤」と化粧品である「染毛料」とがあります。

（※8）薬機法（略称）：医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律

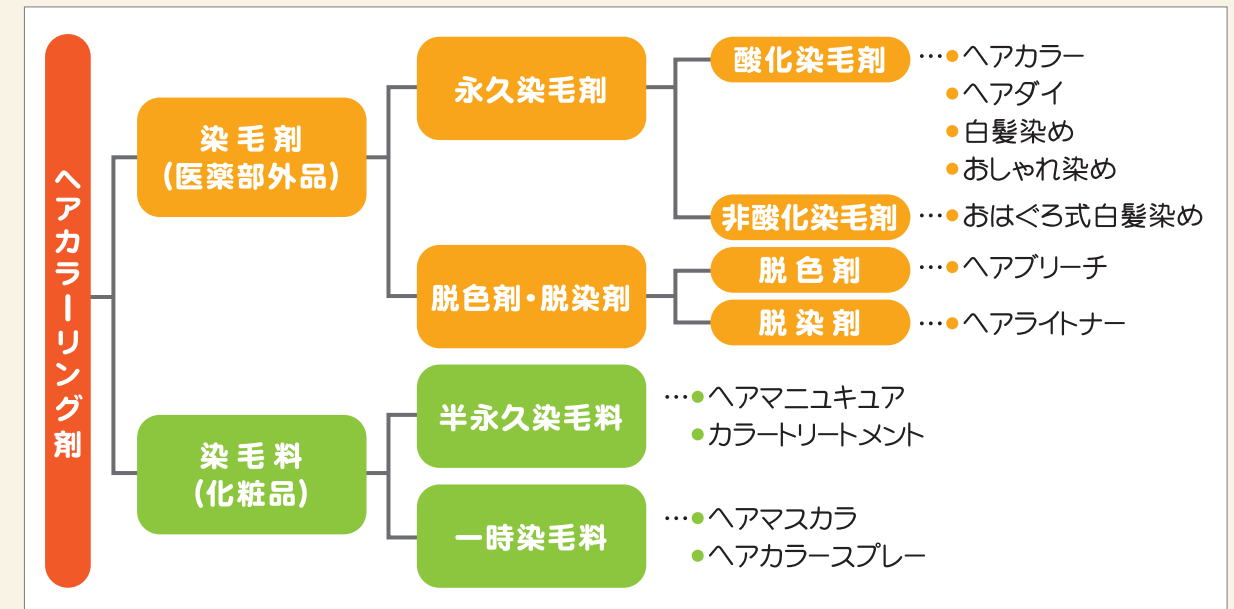


表 ヘアカラーリング剤の種類

出典：日本ヘアカラー工業会HP：ヘアカラーリング製品の分類

ヘアカラーリング剤による接触皮膚炎は、薬剤の物理的刺激による刺激性接触皮膚炎、薬剤の成分に「感作」したことによるアレルギー性接触皮膚炎（遅延型アレルギー反応）です。

まれに、アナフィラキシー（即時型アレルギー反応）が起こることもあります

疾患	刺激性接触皮膚炎	アレルギー性接触皮膚炎	アナフィラキシー
発生機序	原因物質の化学的刺激的強さや継続的刺激で皮膚バリアの許容範囲を超えたときに起こる	原因物質に感作後、再度その原因物質に接触した時に起こる	
発生条件	誰にでも起こりえる皮膚の健康状態も影響する	感作が成立した人が再度同じ原因物質に接触したとき	
発症部位	原因物質に接触した部位	原因物質に接触した部位 度重なる接触や重症化で接触部位以外の部位にも発症	接触部位以外の部位にも発症
主な症状	痛み、かゆみ、発赤、水疱、ジュクジュク等が拡がり次第に腫れる	痛み、かゆみ、発赤、水疱、ジュクジュク等が拡がり次第に腫れる	短時間で発症 じんましん、咳、動悸、血圧低下、めまい、腹痛、おう吐など
対処法（リスク回避法）	・ゴム手袋着用などにより原因物質との接触を断つ ・保湿などに配慮し皮膚を健康な状態に保つ ・皮膚に障害となるような物理的刺激を与えない		原因物質との接触を断つ

表 ヘアカラーリング剤による接触皮膚炎（かぶれ）（例）

出典：消費者庁HP(3)改編

## 酸化染毛剤によるかぶれ ～アレルギー性接触皮膚炎に注意～

白髪染め、おしゃれ染めなどと通称されるヘアカラーリング剤は、染毛剤の中の「酸化染毛剤」に該当し、アレルギー性接触皮膚炎を引き起こしやすい染毛剤です。

### ○酸化染毛剤リスクに関する意識（参考）

・理・美容師に施術中に顧客からかゆみや痛み等の異常を訴えられた経験の有無を聞いたところ、62.3%が「ある」と答えている。(n=800)

症状が発生したときの対応 ⇒希望する場合は続ける 61.0%、医療機関の受診を勧める 15.7%、カラーリング剤で症状を訴えるのは珍しくないので施術を続ける 7.0% (n=498)

(出典：消費者庁)

消費者安全法第23条第1項の規定に基づく事故等原因調査報告書【概要】毛染めによる皮膚障害

上記調査において、症状が発生したときの対応で、「施術を中止して医療機関の受診を勧める」割合は15.7%となっており、酸化染毛剤によるアレルギー性接触皮膚炎リスクに対する認識不足が見られます。

また、理・美容師への接触皮膚炎のパッチテストの結果によると、酸化染毛剤（第1剤）の陽性率は63.6%となっています。

しかし、それ以外のシャンプー剤、パーマ液（第1剤）なども比較的高い陽性率であることから、継続的使用による影響がうかがえます。

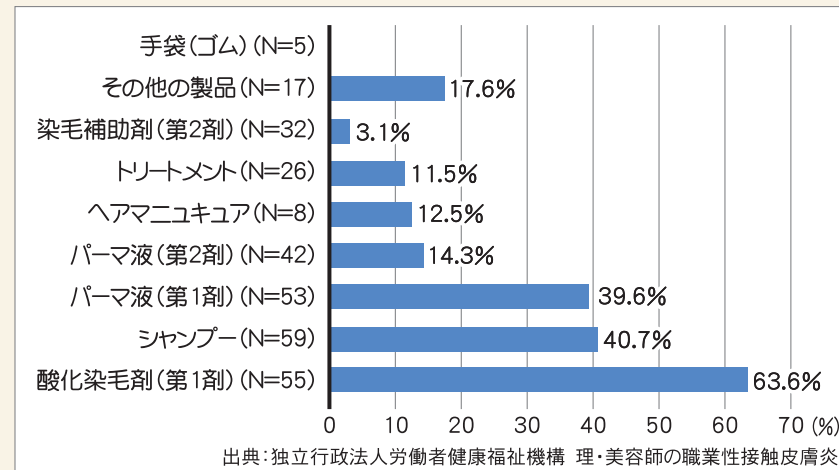


図 理・美容師使用製品別パッチテスト陽性率

### 原因

酸化染毛剤には、パラフェニレンジアミン、メタミノフェノール、トルエン-2,5-ジアミンなどの「酸化染料」と呼ばれるアレルギー性接触皮膚炎を起こしやすい化学物質が含まれており、それが原因と推測されます。

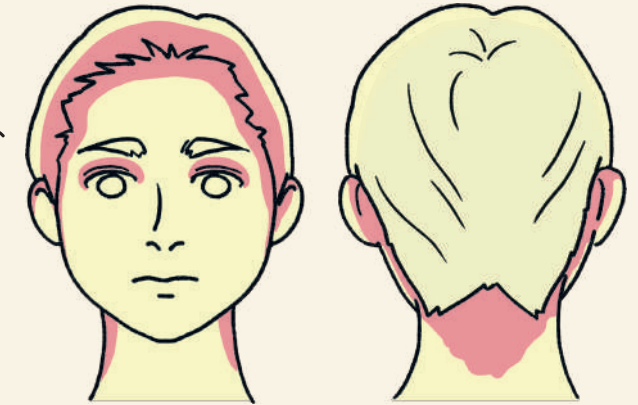
パラフェニレンジアミンは「JBS2015」のパッチテストリストにも入っています。

### 症状

〈被施術者〉頭、髪の毛の生え際、顔、首筋など薬液が直接接した部位や、洗髪時の濯ぎ液に直接接した部位などにかゆみ(染毛6～12時間後)、赤み、腫れ、丘疹、小水疱などの皮膚症状(染毛48時間後位が症状最大)。症状がひどい場合には、顔全体の腫れや薬液と接触していない部分まで皮膚炎が拡大します。

〈施術者〉手指の露出部分が皮膚炎になり接触のたびに悪化していきます。

稀に、全身じんましん、呼吸困難、意識障害、血圧低下などのアナフィラキシー症状が出ることがあります。



### 対処法

#### 〈被施術者〉

- 「48時間前のパッチテストを必ず毎回行う」と、製品の用法として記載されています。
- パッチテストで皮膚に反応が出た場合は、施術はしない。以後、酸化染毛剤による染毛はしない。
- アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状のある人は施術を避ける方が良い。
- 頭皮、顔などに傷、湿疹がある人は治るまで避ける方が良い。
- 体調不良の時や妊婦は、施術を避ける方が良い。
- 子供は頭皮が薄いため施術を避けるのが無難です。

#### 〈施術者〉

- 染毛剤に頻繁に接するのであれば、手指など露出部分を防御するグローブを着用しての施術が必要です。薬液の洗い流し(洗髪)時も同様にします。



### 5-3 化粧品によるかぶれ

化粧品は「人の身体を①清潔にし、②美化し、③魅力を増し、④容貌を変え、又は、⑤皮膚・毛髪を健やかに保つために、身体に①塗擦、②散布、③その他これらに類似する方法で使用されることを目的としている物で、人体に対する作用が緩和なもの」と薬機法に定義されています。

化粧品の範疇には、シャンプー、石けんなども入ります。薬用化粧品、薬用はみがき、染毛剤、パーマネントウエーブ用剤などは、「医薬部外品」とされ「化粧品」の定義から外れます。



化粧品による「接触皮膚炎（かぶれ）」は、化粧品成分の物理的・化学的・免疫学的刺激による「刺激性接触皮膚炎」、化粧品成分が抗原となる「アレルギー性接触皮膚炎」、化粧品成分が紫外線を受けて変化し抗原となる「光アレルギー性接触皮膚炎」などがあります。

疾患	刺激性接触皮膚炎	アレルギー性接触皮膚炎	光アレルギー性接触皮膚炎
発生機序	含有物質の化学的・物理的・免疫学的刺激の強さや継続的・反復的暴露で皮膚バリアの許容範囲を超えたときに起こる	含有される原因物質（アレルゲン）に感作後、再度その原因物質に接触した時に起こる	含有された原因物質が皮膚に接触し、そこに光（紫外線）が関与し、光抗原特異的な免疫システムによりその刺激で起こる
発生条件	誰にでも起こりうる発生頻度が高い	感作が成立した人が再度同じ原因物質に接触したとき	感作が成立した人が再度同じ原因物質＋光（紫外線）に接触したとき
発症原因	化粧品に含有される、界面活性剤、防腐剤、香料などの化学物質	化粧品に含有される、各種成分、樹脂、防腐剤などの原因物質（アレルゲン）など	サンスクリーニング剤（紫外線吸収タイプ）、香水など

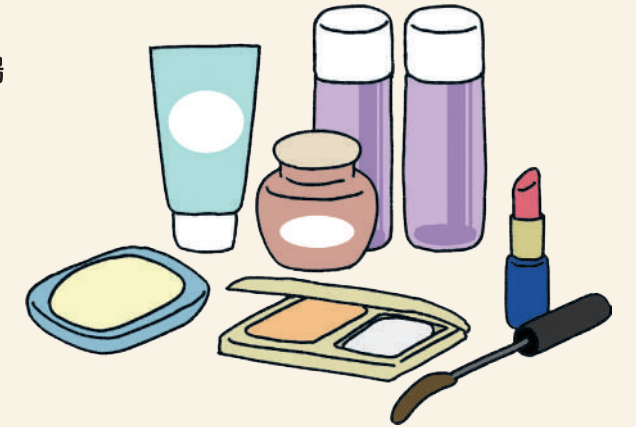
表 化粧品による接触皮膚炎（かぶれ）（例）

出典：日本皮膚学会(11) 改編

#### 原因

化粧品のアレルギー性のかぶれの原因物質（抗原）として、「JBS2015」では、パッチテストの陽性反応が高い以下の物質をあげています。

- メイク用品や基礎化粧品、石けんなどに含まれる「ラノリン（アルコール）」
- 美容液、化粧水、ハンドクリームなどに含まれる「ペルーバルサム（油）」
- 口紅など唇のケア用品に含まれる「ロジン」
- 化粧品全般や石けんなどに添加される「香料」
- 防腐剤の「パラベン」「チアゾリノン」



化粧品は、皮膚への刺激は穏やかで弱いですが、皮膚に直接、あるいは繰り返し使用されるため、「接触皮膚炎」になりやすいといえます。

#### 症状

化粧品を使用した部位に痛み、かゆみ、赤み、腫れ、丘疹、小水疱などが起こります。目元・口元など皮膚が薄い部分では重症化（腫れあがる、水疱など）することがあります。その他、色素沈着、皮膚の苔癬化（ゴワゴワと固くなる）などの症状の出ることがあります。

#### 対処法

- ゴシゴシ洗顔・クレンジング、ピーリングは、皮膚のバリア機能を傷めますので、頻繁に行わないようにします。
- 肌荒れ、乾燥、疲労、ストレスが溜まっているなど肌の状態が悪く、皮膚のバリア機能が低下していると思われるときは、使用を控えるようにします。
- 低刺激性、抗原とならない成分の化粧品をできるだけ使用するようにします。
- 再発防止のためには、原因となった化粧品成分にできるだけ接触しないようにします。
- 新たな化粧品を使い始めるのは、体調の良いときにします。



## 6 天然ゴム製品によるかぶれ ～ラテックスアレルギーなど～

生衛業で頻繁に使われるラテックスゴム手袋（炊事・洗い物、毛染めなどの際に使用）により引き起こされる皮膚炎があります。

ラテックスアレルギーは、天然ゴム製品に含まれるラテックスタンパク質に接触し感作された後、接触部位の発赤、膨疹や全身のじんましん、咳や喘鳴などの呼吸器症状が数分後におこる即時型（Ⅰ型）のアレルギー反応です。

また、ゴム製品に添加されている特定の化学物質（抗原）による遅延型（Ⅳ型）アレルギー性接触皮膚炎も起こります。

他に、誰にでも起こる皮膚炎として、刺激性物質などへの物理的接触による刺激性接触皮膚炎もあります。



疾患	ラテックスアレルギー	アレルギー性接触皮膚炎	刺激性接触皮膚炎
発生原因	天然ゴム製品に含まれるラテックスタンパク質成分に接触して感作後、再度接触したときに起こる	添加された加硫促進剤や老化防止剤などの原因物質（抗原）に接触して感作後、再度接触したときに起こる	手袋による皮膚閉塞、ゴム製品添加剤などによる刺激や、それらの刺激の繰り返しにより起こる
発生条件	感作が成立した人が再度同じ原因物質に接触したとき	誰にでも起こりえる	
主な症状	（装着後、数分で出現） 膨疹、腫脹、かゆみのある発赤などが発生する 全身性のじんましん、呼吸困難に発展することもあり。 まれにアナフィラキシーショックを発症	（装着後、数時間で出現） かゆみを伴う湿疹、紅斑、水疱などが発生する	（手袋等の装着時に出現） かゆみ、ヒリヒリ感、表面の凸凹などが発生する

表 天然ゴム製品による接触皮膚炎（かぶれ）（例） 出典：アレルギーポータル(9) 日本ラテックスアレルギー研究会HP(13)改編

### アレルギーの起こる仕組み（機序）

ラテックスアレルギーは、天然ラテックスタンパク質が抗原となる即時型（Ⅰ型）アレルギー反応です。また、ゴム製品に添加されている特定の化学物質によるアレルギーは、遅延型（Ⅳ型）アレルギー反応です。

### 症状

赤み、かゆみ、膨疹、腫脹、じんましんなどの皮膚症状

全身性じんましん、呼吸困難、喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューとなる）

まれにアナフィラキシーショックなどを起こすことがあります。

ラテックスアレルギーは、天然ゴム製品との接触機会が多い職業に従事する人（本人）やその家族で、アレルギー疾患がある人に生じやすい傾向があります。

ラテックスアレルギーの人には、「ラテックス・フルーツ症候群」（P11 参照）を発症する可能性が高いようです。



### 対処法

○ラテックスが含まれる製品は、天然ゴム製手袋・炊事用手袋、医療用具など家庭を含め広く使われています。アレルギー素因を持っている人は注意が必要です。発症予防としては、天然ラテックス成分を含む製品の使用を回避することです。

○飲食業、理容・美容業、旅館・ホテル営業などの生衛業の業種においては、ラテックスゴム手袋を装着する機会が多いので、留意が必要です。

○アレルギー素因を持っている人は、「ラテックスフリー（パウダーフリー）」の製品やプラスチック製品の使用により発症を抑えることが期待できます。



# IV 参考 アレルギーを知る基本的なはなし

この章では、今まで取り上げてきた「アレルギー」の起きる仕組みについて、簡単に概要を説明しています。ご興味のある方は参考にしてください。

「アレルギー」という言葉は、日常的な表現として定着していますが、いざ、その内容を自分で説明しようとする、戸惑う方が多いのではないのでしょうか。

「アレルギー」を簡単に定義すると「免疫学的な機序によって体に症状が引き起こされる」となります。

ここでは「免疫学的な機序」という聞きなれない言葉（専門用語）が登場してきます。この「免疫学的な機序」をさらに説明すると、「侵入してくる異物を認識し、排除するための一連の免疫細胞が働いている場合の免疫の仕組み」となり、別の専門用語がたくさんでてきます。

このように、アレルギーの分野では、たくさんの専門用語が登場してきますが、このパンフレットでは、専門用語にこだわらず、そのまま読み進めていただいても、身近なアレルギーの内容を理解していただけるよう作成しています。

本文中では、専門用語について、注釈（注、※、（ ）書き等）を付け加えていますが、説明が不十分と感じる方やさらに詳しく知りたい方は、巻末の参考文献等の確認や、インターネットで検索などを行って、理解を深めていただければと存じます。

## 1 体を守る仕組み（生体防御）～3つの壁～

体には、異物（細菌、ウイルス、化学物質など）の侵入を防いだり、侵入した異物を排除する2段階の体を守る仕組み（生体防御）が備わっています。

第一段階の防御は、まず、様々な異物が「体内に侵入すること」を皮膚、粘膜、皮脂腺、汗腺や唾液腺からの分泌物などにより、物理的・化学的に防ぐ仕組みです。

第二段階の防御は、「体に侵入した」異物を排除する「免疫」という仕組みです。

「免疫」は、自身の体の細胞・組織を「自分（自己）」と認識します。一方、侵入した微生物、自身の死んだ細胞・がん細胞、外部からの化学物質などを「自分ではない（非自己）」と認識し、「異物」として排除します。

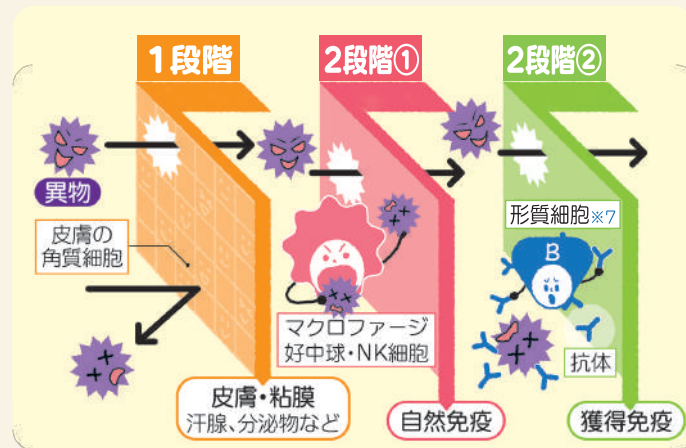


表 体を守る仕組み

	種類	異物への対応	対象	主な防御方法
1段階	物理・化学的防御	体内侵入を防ぐ	様々な異物	皮膚の角質層・粘膜（バリア機能）、皮脂腺・汗腺（油分で覆う、皮膚表面を弱酸性に保つ）、汗（殺菌酵素）・唾液腺（分泌物）など
2段階	免疫システム ① 自然免疫	体内に侵入した異物を排除	特定の異物	食作用で排除（好中球※1、マクロファージ※2）、ウイルスなどを直接攻撃し排除（NK細胞※3）など
	② 獲得免疫			特定の異物（抗原）に抗体を結合させ排除（B細胞※5）、感染した細胞などを直接攻撃して排除（キラーT細胞※6）など

## 2 免疫システム

「免疫システム」には、「自然免疫」と「獲得免疫」があります。

前者は、生まれつき体に備わっている初期の防御反応で、体内に侵入した様々な異物を即座に攻撃します。

後者は、一度侵入した「特定の異物」の情報を記憶し、再度侵入した相手の特異的に攻撃し排除します。

### ○自然免疫

体内に侵入した異物に対して、自然免疫がまず出動します。

自然免疫は、好中球※1、マクロファージ※2、NK（ナチュラルキラー）細胞※3などが、異物を幅広く認識し、即座に出動し異物を攻撃し排除します。

### ○獲得免疫

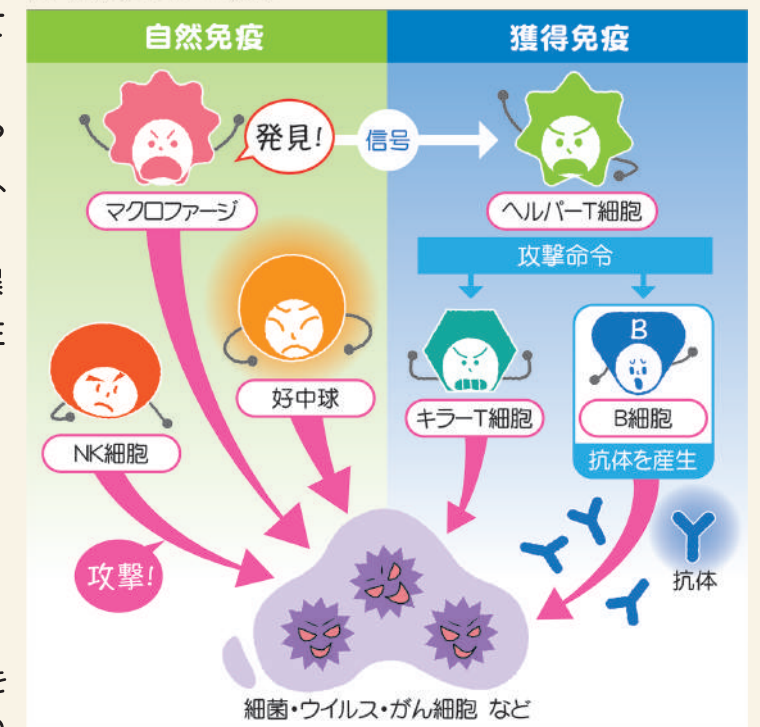
獲得免疫は、異物に対して、相手特定して（特異的）に攻撃します。

ヘルパーT細胞※4は、マクロファージからの情報提供（抗原提示）により、司令塔として、特定の異物への攻撃命令を出します。

B細胞※5は、命令により、抗体（特定の異物に結合し、その異物の動きを抑える）を産生し、異物に結合させ排除します。

キラーT細胞※6は、命令により、ウイルスなどに感染した細胞を細胞ごと破壊します。

図 免疫システム(例)



※1 好中球 白血球の50%以上を占める。異物を捕食し排除する。

※2 マクロファージ 白血球の一種、異物を無差別に攻撃し捕食し排除する。異物の情報をヘルパーT細胞に伝える役目（抗原提示）も持つ。

※3 NK（ナチュラルキラー）細胞「生まれつきの殺し屋」と呼ばれ、ウイルスなどに感染した細胞、がん細胞などを直接攻撃し排除する。

※4 ヘルパーT細胞 侵入した異物を判断し、攻撃を指示する司令塔の役割を持つ。

※5 B細胞 白血球の20～40%を占める。特定の異物を標的とする抗体を作り放出。一部は記憶細胞となって同じ異物の侵入に備える。

※6 キラーT細胞 ウイルスなどに感染した細胞、がん細胞などを直接攻撃し、細胞ごと破壊する。

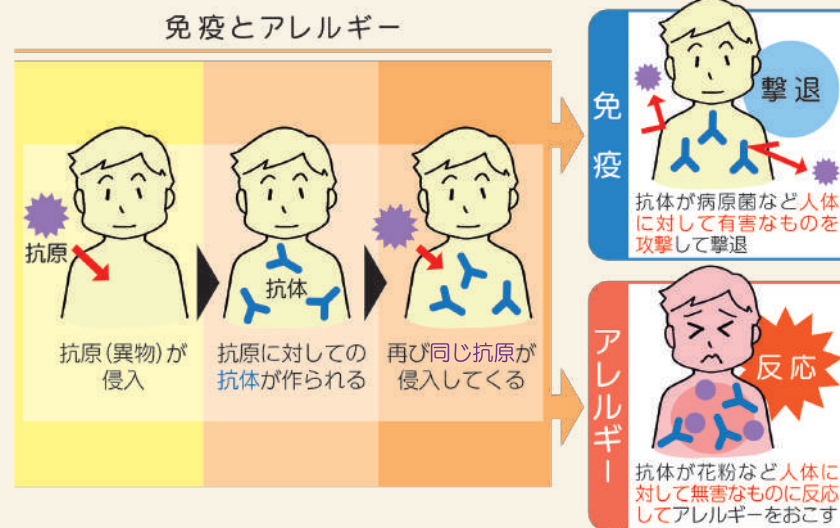
※7 形質細胞 B細胞が分化した細胞。



### 3 免疫とアレルギー

本来、ヒトの体を守る「免疫」が、自分の体に無害なものにも過剰に反応して自分の体に悪影響を引き起こしてしまうことを「アレルギー」といいます。

アレルギーは、免疫反応の一つであり、自身の体から「異物」を排除するためのメカニズムによって起きる反応です。



### 4 アレルギー反応の分類

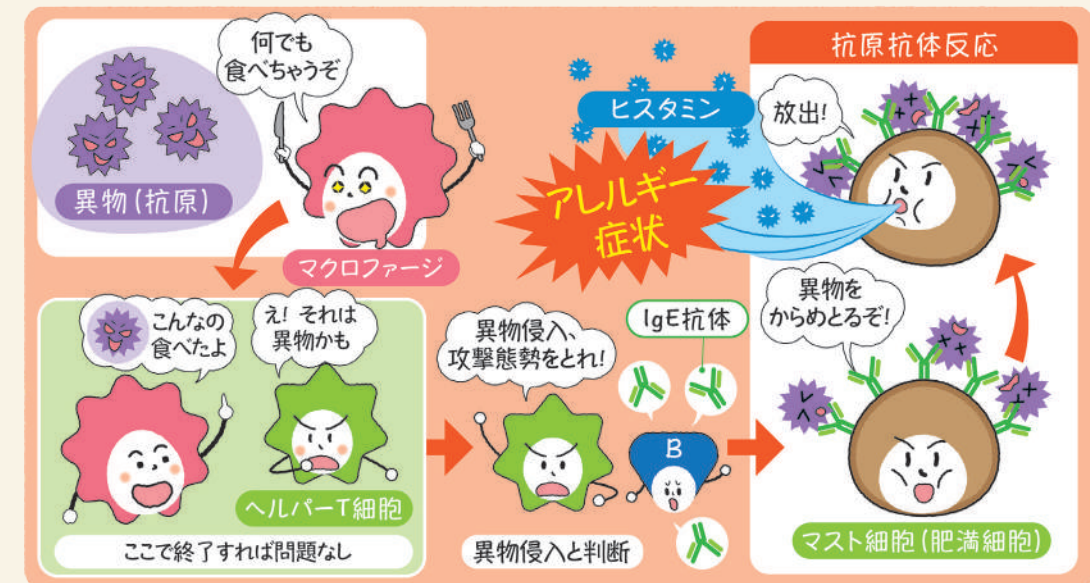
アレルギー反応は、組織への傷害の反応の起こり方から、即時型（Ⅰ型）、細胞障害型・細胞刺激型（Ⅱ型）（細胞刺激型をⅤ型と分類しているものもある）、免疫複合型（Ⅲ型）、遅延型（Ⅳ型）の4つの型に分けられています。

このパンフレットで取り上げている「食物アレルギー」は、概ね即時型（Ⅰ型）アレルギー反応です。「アレルギー性接触皮膚炎」は、遅延型（Ⅳ型）アレルギー反応に分類されます。

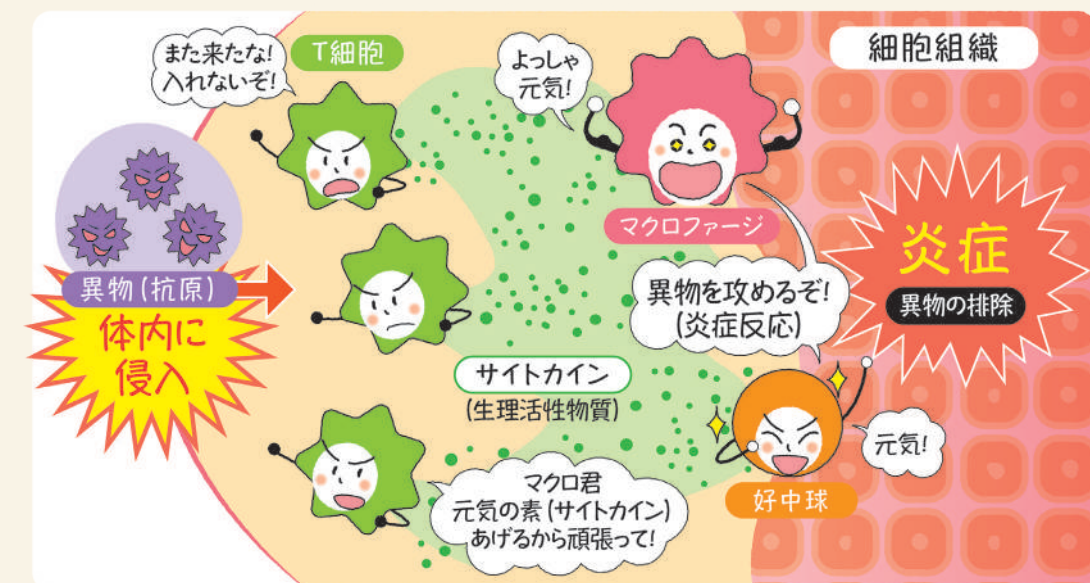
表 アレルギー反応の分類

型	別称	アレルギー反応の起こり方(機序)	疾病例
Ⅰ型	即時型 アナフィラキシー型	特定の抗原(異物)に反応した抗体※1(特異的IgE抗体)の働きにより細胞(肥満細胞、好塩基球※2)から化学伝達物質※3(ヒスタミンなど)が放出されて起こる、即時に反応するアレルギー	食物アレルギー じんましん アナフィラキシーショック※4 花粉症 喘息
Ⅱ型	細胞障害型(Ⅱ型)	誤って自分の組織や細胞が抗原になり抗体が作られて、組織や細胞が障害されてしまうアレルギー	自己免疫性溶血性貧血 重症筋無力症
	細胞刺激型(Ⅴ型)	自分の組織や細胞が抗原になり抗体が作られて、組織や細胞の機能だけを障害するアレルギー	バセドウ病
Ⅲ型	免疫複合体型	過剰な免疫反応が起こった場所の組織が巻き添えをくったような組織障害のアレルギー	関節リウマチ 全身性エリテマトーデス
Ⅳ型	遅延型 細胞免疫型	特定の抗原に反応したT細胞※5(リンパ球)から化学伝達物質(サイトカイン)が放出され、活性化されたマクロファージが組織や細胞を障害する、ゆっくりと反応するアレルギー	接触皮膚炎 アトピー性皮膚炎 ツベルクリン反応

- ※1 抗体 特定の異物(抗原)に特異的に結合し、その働きを抑え排除する分子。
- ※2 好塩基球 全白血球の1%未満の存在。特定の抗原に会うと化学伝達物質(ヒスタミン)を放出する。アレルギー反応が起こる。
- ※3 化学伝達物質 細胞から細胞への情報伝達に使われる化学物質の総称。
- ※4 アナフィラキシーショック 複数の臓器に全身性のアレルギー症状が起こり、重篤になる過敏反応を「アナフィラキシー」といい、アナフィラキシーに血圧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」という。
- ※5 T細胞 白血球のうち、リンパ球と呼ばれる細胞の一種。獲得免疫システムの重要な細胞集団。



食物アレルギーの起こり方模式図(例)【即時型】



アレルギー性接触皮膚炎の起こり方模式図(例)【遅延型】



## 参考文献等

### (1) 消費者庁 厚生労働省 経済産業省 News Release

- ・天然ゴム製品の使用による皮膚障害は、ラテックスアレルギーの可能性が 있습니다。アレルギー専門医に相談しましょう。

### (2) 厚生労働省HP

- ・リウマチ・アレルギー相談員養成研修会テキスト第1章アレルギー総論 第4章 食物アレルギー

### (3) 消費者庁HP

- ・食物アレルギーのお客様との会話で困った経験はありませんか
- ・外食・中食におけるアレルゲン情報の提供に向けた手引き、外食・中食を利用するときに気をつけること
- ・加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック（令和5年3月作成版）
- ・消費者安全法第23条第1項の規定に基づく事故等原因調査報告書 毛染めによる皮膚障害

### (4) 国立医薬品食品衛生研究所

- ・鹿庭正昭：家庭用品に使用される化学物質による健康被害と安全対策；国立衛研報No.124(2006)

### (5) 東京都保健医療局HP

- ・「飲食店の皆様 食物アレルギー対策に取り組みましょう」

### (6) 神奈川県衛生研究所HP

- ・じんましんと青魚の関係 アレルギー様食中毒の話（衛研 NEWS No.124）

### (7) 独立行政法人 環境再生保全機構

- ・よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック 2021 改訂版

### (8) 独立行政法人労働者健康福祉機構HP 勤労者物理的因子疾患研究センター

- ・理・美容師の職業性接触皮膚炎

### (9) アレルギーポータル（日本アレルギー学会・厚生労働省）HP

- ・アレルギーとは ・食物アレルギー ・アナフィラキシー ・じんましん ・接触皮膚炎
- ・ラテックスアレルギー

### (10) 日本小児アレルギー学会HP

- ・食物アレルギー診療ガイドライン 2021 ダイジェスト版

### (11) 日本皮膚科学会

- ・接触皮膚炎ガイドライン2020 ・皮膚科Q&A かぶれ

### (12) 日本皮膚免疫アレルギー学会

- ・日本接触皮膚炎研究班 Japanese baseline series 2015 調査データ（アレルゲン別 陽性率）

### (13) 日本ラテックスアレルギー研究会HP

- ・よくわかるラテックスアレルギー

公益財団法人

**東京都生活衛生営業指導センター**

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 5-7-1 東京都広尾庁舎内  
TEL 03(3445)8751(代) FAX 03(3445)8753

令和6年3月発行

