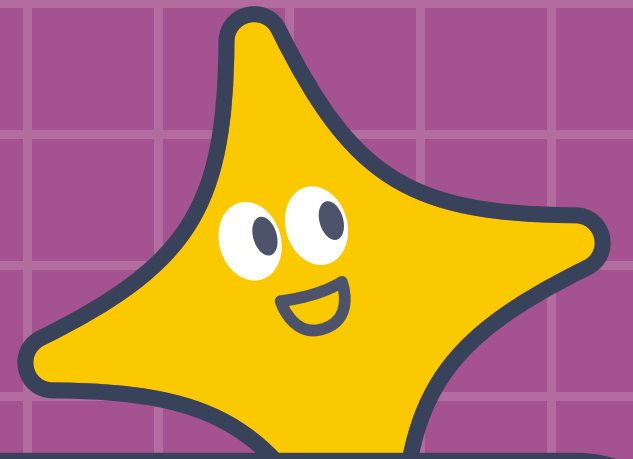


アレルギーに  
負けない  
健康な体 ✨

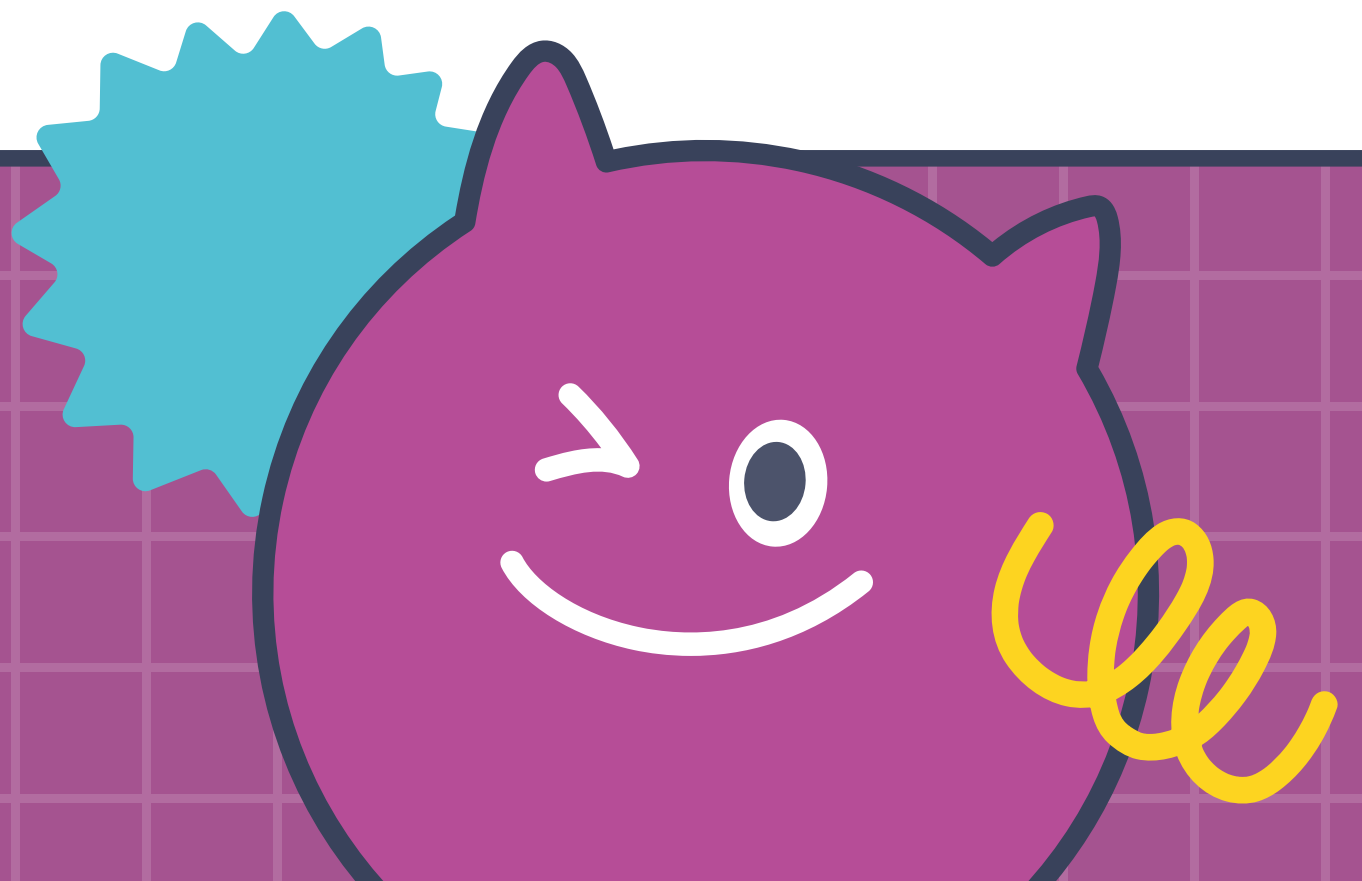


健康な韓国づくりキャンペーン

共に実践しましょう！  
必ず覚えておきたい食物  
アレルギーの予防や管理の心得



KDCA  
疾病管理庁



## Q. 食物アレルギーとは？

特定の食品を摂取した後  
じんましん、むくみ、かゆみ、腹痛、嘔吐、下痢、咳  
呼吸困難、めまいなどの症状がある場合は  
食物アレルギーの可能性があります。

## Q. 食物アレルギーは、どのような症状が現れますか？

食品を摂取した後に現れる症状には  
食物アレルギーだけでなく、食物不耐症もあります！

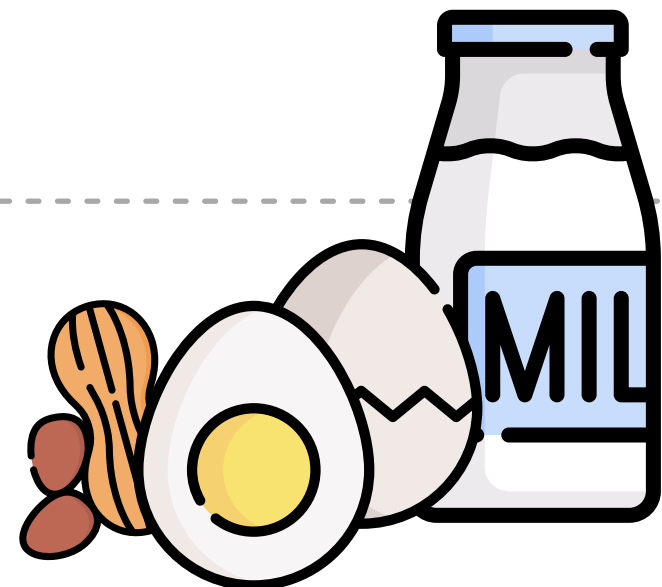
### 食物アレルギー

本来、体が反応する必要のない状況で  
免疫システムが働き、異常反応を示すこと

---

### 食物不耐症

消化の過程で生じる問題によって起こります。



## Q. 食物アレルギーの原因は何ですか？

食物アレルギーは、食品に含まれる一部のたんぱく質に反応することで起こります。食品中のたんぱく質の多くは、調理や消化の過程で分解されますが、分解されずに体内へ吸収された一部のたんぱく質がアレルギー反応を引き起こします。

## Q. 食物アレルギーはどのように診断されますか？

最も正確な診断方法は、食物経口負荷試験です。食物経口負荷試験とは、アレルギーの原因と疑われる食品を摂取した後、医師がその反応を目で見て確認し、診断する方法です。血液検査や皮膚反応検査よりも正確な方法といえます。



## Q. 食物アレルギーの予防管理のポイントを調べてみましょう!

### 1. 医師の診断を受けて食物アレルギーと診断された場合は、原因となる食品を制限しましょう!

- 食品を摂取する前に、原因となる食品や交差反応\*を起こしやすい食品が含まれていないか、必ず確認しましょう。

※交差反応:原因食品と似た成分を含む別の食品を食べた場合にも、アレルギー症状が現れること。

- 調理器具や食器に付着したわずかな量でも症状が現れることがあるため、注意しましょう。
- 原因となる食品に触れたり、吸い込んだりすることにも注意しましょう。
- 必要のない食事制限は、小児や青少年の成長と発達に悪影響を及ぼすことがあります。

### 2. 食物アレルギーのある方は、突然の症状に備えて救急時の薬を携帯し、その使用方法を身につけましょう。

### 3. 定期的に診察や相談を受けて、食物アレルギーが改善(消失)したか、新たな食物アレルギーが生じていないかを確認しましょう。

- 食物アレルギーは年齢とともに変化することがあるため、定期的に診察を受ける必要があります。
- 食物アレルギーの治療は、原因となる食品の種類や症状の重さ、年齢によって異なるため、必ず医師の指示に従いましょう。



# 正しいアレルギー 情報で守る大切な健康

🔍 今すぐ「알자내몸」で検索してください

韓国疾病管理庁 国家健康情報ポータル ➤

アトピー・ぜんそく教育情報センター ➤

YouTube「아프지마 TV (アプジマTV)」 ➤

