

知ってますか？ 食物アレルギーのこと

食物アレルギーって何？

食物アレルギーとは、食べたり触ったり吸い込んだりした食物に対して、からだが過敏に反応し、からだにさまざまな症状が引き起こることです。症状によっては命にかかわる場合があります。時には周囲のサポートが必要となります。

どんな症状があるの？

＜食物アレルギーの主な症状＞

くしゃみ・鼻水

目のはれ、かゆみ

口のはれ、かゆみ

ぜんそく、呼吸困難

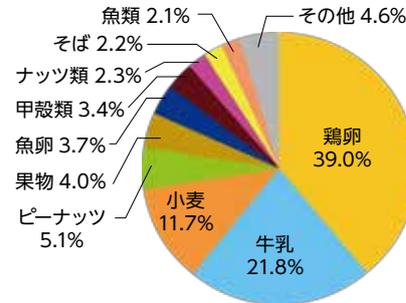
湿疹、かゆみ、じんましん

腹痛、下痢、おう吐



何を食べて起こるの？

＜食物アレルギーの主な原因食物＞



(食物アレルギーの手引き 2017より)

アナフィラキシーショック

アレルギー症状が複数現れ、血圧低下や意識障害を伴うことをアナフィラキシーショックと言います。命にかかわる危険な症状です。



アレルギー表示を確認しましょう！

容器包装されている加工食品には、食物アレルギーの主な原因となる7品目（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）の表示義務があります。

＜アレルギー表示例＞

加工食品の裏面をみると、原材料名が書いてあり、アレルギー表示は「〇〇を含む」と表示されます。

名称	ポテトサラダ
原材料名	じゃがいも、マヨネーズ(卵を含む)、にんじん、きゅうり、ハム(豚肉、卵を含む)、食塩、香辛料/調味料
名称	チョコレート
原材料名	カカオマス、砂糖、ココアパウダー、ココアバター/乳化剤、香料(一部に乳成分・大豆を含む)

本市の食に関する意識調査(R1)では、アレルギー表示を確認する人は12.9%と少ない状況でした。第3次島原市食育推進計画では、令和6年度までにアレルギー表示を確認する人の割合が18%以上を目標としています。

食物アレルギーによる事故を防ぐために、食物アレルギーがある人もない人も、アレルギー表示を確認する習慣をつけましょう。

アレルギー表示を確認する人の割合

12.9% → 18%以上

R1(現状)

R6(目標値)

しまばら食育レシピ

白菜の明太子サラダ

作り方 (レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①白菜はざく切りにし、さっと湯通しし、水気を切る
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、ピーマンは薄い輪切り、レモンはいちょう切りにする
- ③ボウルにAの調味料を入れよく混ぜ合わせる
- ④③に①の白菜を加え、よく和える
- ⑤器にレタスを敷き、④を盛り付け、ピーマンとレモンを飾り付ける

材料 (4人分)

- | | | |
|------------------|---|-----------------|
| ・白菜 1/4株 (250g) | A | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・レタス 2枚 (40g) | | ・酢 大さじ1 |
| ・ピーマン 1/2個 (15g) | | ・サラダ油 大さじ1 |
| ・レモン 1/4個 | | ・明太子 1/2腹 (20g) |



料理のワンポイント

白菜はビタミンCが豊富で風邪予防や免疫力アップに効果的です。また、よくかんでだ液の分泌を増やすことで、お口の健康につながります。

1人分栄養価 エネルギー 48kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 3.2g、食塩 0.9g





1日で複数のがん検診などを受けられる「がん総合検診」を、次の日程で実施します。
令和2年4月以降に、市が実施するがん検診を受診していない人が対象です。

種類	対象者	自己負担金
肺がん検診	40歳以上の男女 (昭和56年4月1日以前に生まれた人)	無料
胃がん検診 ※午前のみ (バリウム検査)		500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (平成13年4月1日以前に生まれた人)	300円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性 (昭和56年4月1日以前に生まれた人)	500円
骨粗しょう症検診	令和3年4月1日現在、40・45・50・55・60・65・70歳の女性	400円

※自己負担金は一定の条件を満たす場合、無料になります

新型コロナウイルス感染防止対策に
協力をお願いします

- ・定員を設け、完全予約制で実施します。必ず申し込みをお願いします
- ・発熱などの風邪症状がある人や、過去2週間以内に感染多発地域へ外出した人などは、受診を延期してください
- ・受診当日は予約した時間に来場し、検温、マスクの着用、手指消毒などの実施に協力をお願いします

▶会場・日時(受付時間)

2月		会場	受付時間
午前	17日(水)	有明保健センター	① 9時00分～9時15分
	18日(木)		② 9時30分～9時45分
	19日(金)		③ 10時00分～10時15分
	21日(日)	市保健センター	④ 10時30分～10時45分
			⑤ 11時00分～11時15分
午後	17日(水)	有明保健センター	⑥ 13時30分～13時45分
	21日(日)		⑦ 14時00分～14時15分
	21日(日)	市保健センター	⑧ 14時30分～14時45分
			⑨ 15時00分～15時15分

- ▶申込期間 2月1日(月)～2月12日(金)
(土日祝日を除く) ※定員に満たない場合、申込期間終了後も随時受け付けます
- ▶申込方法 市保健センターまたは有明保健センターに電話で申し込んでください
- ▶持参品
 - ・検査着(肺がん・胃がん検診は、無地のTシャツまたは肌着を着用、乳がん・子宮がん検診は、バスタオルなど)
 - ・健康手帳(持っている人)

<検査上の注意点>

▶受診できない人

- ・妊娠中または妊娠の可能性がある人
- ・胃がん検診…以前検査を受けてアレルギー症状が出た人
- ・乳がん検診…ペースメーカー装着者、脳室-腹腔シャント施行者、授乳中の人、豊胸手術を受けた人

▶胃がん検診(バリウム検査)

- ①受診日前日の21時以降は食べたり、飲んだりしないでください
- ②血圧など大切な薬を飲んでいる人は、検査開始の約2時間前までに少量の水で飲んでください
※糖尿病の薬は、低血糖になる場合があるので控えてください
- ③医療機関での検診を勧める人

水などを飲むとよくむせる人、食道・胃・大腸の手術をした人や治療中などの人、大腸疾患(大腸けい室など)やその他の持病がある人、便秘がひどい人、水分制限がある人、撮影台から転落の恐れがある人



小児の日曜診療所

☎ 63-0202 (受付時間のみ)



※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児(内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30

小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル # 8000

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応

