

VOL.25

アレルギーについて調べよう！

2014.7 作成

○アレルギーとは…？

ヒトや動物のからだは、ある物質にふれたことで、その物質に対する抗体^{こうたい}ができて、免疫系^{めんえきけい}の感受性が異常に高まり、じんましん、下痢^{げり}、ぜんそくなどをおこすこと。異常過敏症^{いじょうかびんしょう}ともいう。体内に入ってきた異物に反応してからだを守る抗原抗体反応^{こうげんこうたいはんのう}の一つだが、食品や花粉など、本来はあまり害のないものにも反応してしまう、好ましくない反応に対してつかうことが多い。

(ポプラ社『総合百科事典ポプラディア 新訂版』より)

○概要を調べる * 網掛けは児童コーナーの資料

・03/R『総合百科事典ポプラディア 1 あ い』ポプラ社〔2011〕【館内】

→162 頁にアレルギーの項あり。アレルギー反応が起こるまでの流れが簡単なイラストつきで説明されている。その他、アレルギー性疾患^{せいしっかん}、アレルギー性鼻炎^{せいびえん}、アレルギーの原因物質などの関連項目の記載もある。

・49『からだの不思議がわかる!』山田真／実業之日本社〔2010〕

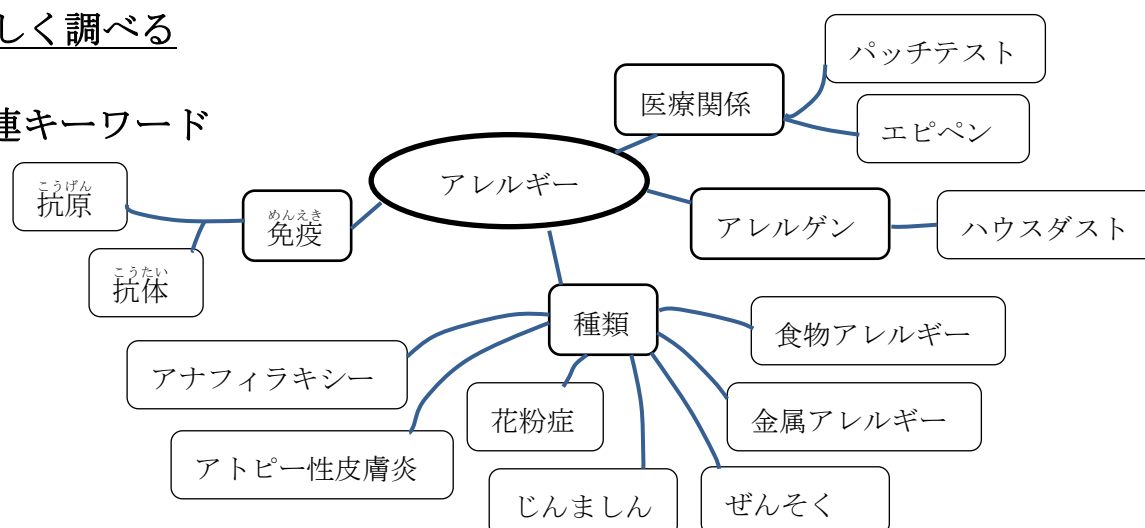
→からだの様々ななぞについて、Q & A方式で解説。免疫細胞の名前や、それぞれがどのように影響しあっているかが分かる。アレルギーについては、「アトピー性皮膚炎」・「食物アレルギー」・「花粉症」・「アレルギー」について、簡単に載っている。

・Y200『現代用語の基礎知識 学習版』自由国民社〔2014〕

→ニュースなどで話題のキーワードについて、見開きで解説していて便利。アレルギーについては、224-225 頁に載っている。

○詳しく調べる

▶関連キーワード



▶日本十進分類法（一般書）で探す

【 4 9 1 . 8 免疫学 】 【 4 9 3 . 1 ^{いっぽんてきしつかん} 一般的疾患 】 【 4 9 3 . 3 ^{しつかん} 呼吸器疾患 】
【 4 9 3 . 9 小児科学 】 【 4 9 8 . 5 1 食品学 】

▶児童・YAコーナーで探す

【 4 9 からだ 】 【 Y 1 3 性・からだ 】

▶例えばこんな資料 ＊網掛けは児童コーナーの資料

・ 493.1『新版アレルギー全書』 正木拓朗／法研 【2009】

→いろいろなアレルギー発症の事例が載っている。最後に辞書のような用語解説があり、ここを読むだけでも、ある程度の知識がつく。

・ 493.1『アレルギーのふしぎ アレルゲンは合体してパワーアップする？ 食物アレルギーはなぜ子供に多い？』 永倉俊和／ソフトバンククリエイティブ 【2010】

→アレルギーそのものの説明からいろいろな症状まで幅広く載っているの、目次から調べたい内容をしばって使うと良い。イラストや図がたくさん使われている。

免疫のこと

・ 49『からだをまもる免疫のふしぎ』 日本免疫学会／羊土社 【2008】

→免疫とは何か・免疫のしくみ・免疫細胞がどこで作られ、どこでどのように働くか・病気に対する反応など、イラストを多く用い、易しい文章で書かれている。アレルギーについても軽く触れられている。

・ 49『大切にしよう！体と心 2 考えよう！ 血液と免疫』 竹内修二／教育画劇 【2007】

→免疫全般について。アレルギーの説明は少ないが、アトピー性皮膚炎・気管支ぜんそく・食物アレルギーの症状や、自分でできる対処法について、それぞれ見開きで解説されている。薬物アレルギーについても少し記述がある。

食物アレルギーのこと

・ 49『よくわかるこどものアレルギー2 食物アレルギー』 栗原和幸／ポプラ社 【2014】

→易しい内容。実際の症状の重さ順に対処の仕方などが載っていて、使える。また、救急車を呼ぶときの電話の仕方や、エピペン（応急処置に使う薬）の打ち方の写真つき解説あり。食品表示のルールも分かりやすい。

・ 49『ポプラディア情報館 食と健康』 ポプラ社 【2006】

→114～117 頁に、アレルギーについての記述あり。食物アレルギーのいろいろな症状の紹介が分かりやすい。181 頁には食品の原材料表示のルールについても載っている。

・ 493.9『食物アレルギー正しい除去と安全な解除』 眞鍋穰／芽ばえ社 【2013】

→アレルギーが起こらないように、原因となる食物をどの程度除けばよいかなど、種類ごとに詳しく書いてある。保育園での食物アレルギー児受け入れの注意点も。

ぜんそくのこと

・ 49『子どもの病気を理解しよう vol.1 ぜんそく』 クレア・ルウェリン／小峰書店 【2003】

→ぜんそくについて調べたいときに。子どもだけでなく、大人やお年寄りのぜんそくの項目もある。「ぜんそくの歴史」の頁が面白い。

花粉症のこと

- ・ Y13『花粉症 新健康教育シリーズ』 斎藤洋三・佐橋紀男／少年写真新聞社 [2000]

→花粉症のことならこの本。概要のほか、「花粉カレンダー」や「スギ花粉前線」などの図もあり、花粉症の原因となる植物も季節ごと・地域ごとにまとめている（いろいろな花粉の顕微鏡写真つき）。身近な花粉の観察方法も。

- ・ Q-0-00『花粉症一口メモ 2014 年版』

東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課 [2014]

→東京都が発行しているパンフレット。地域の花粉情報が載っている。毎年発行なので、情報が新しい。

○図書以外の資料

◎インターネット情報

- ・ 日本アレルギー協会 (<http://www.jaanet.org/>) [最終更新日:2014.7.9]

→アレルギーに関するパンフレットなどがダウンロードできる。患者会の情報も。

- ・ 厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/>) [確認日:2014.8.4]

→アレルギー性疾患についての関連情報が豊富。一般向け情報の「セルフケアナビ」シリーズ（パンフレット）が非常にわかりやすく、かつ詳しいのでおすすめ。

- ・ 農林水産省 (<http://www.maff.go.jp/index.html>) [確認日:2014.7.9]

→食品のアレルギーについて調べたいときに。「アレルギー表示」のページに、食品表示のルールが詳しく書かれている。アレルギーと免疫の簡単な説明もあり。

- ・ 消費者庁 (<http://www.caa.go.jp/index.html>) [確認日:2014.7.9]

→食品アレルギーについて調べたいときに。「アレルギー表示に関する情報」のページでパンフレットのダウンロードもできる。最新のアレルギー表示違反事例も。

○プラス・ワン！

低アレルギー食品のこと

- ・ 596.6『アレルギーでも食べられる しあわせケーキ』 柴田書店／柴田書店 [2011]

→アレルギーの代表である卵・乳・小麦を使わないケーキのレシピ本。「三つのうちどれを使用していないか」が一目で分かるようになっている。家庭で簡単に作れるよう工夫されているものが多いので、チャレンジしてみてもいい？

- ・ 498.54『子どもが食べる危険な食品と安全な食品』 垣田達哉／海王社 [2014]

→同ジャンルの製品を見開きで二つ並べ、塩分・添加物・アレルギーがどれだけ含まれるかでジャッジ。こっちのポテトチップスは good で、こっちは bad?