



アレルギーは どこから入るかで変わる!

体の中に入
るルートで
免疫の反応が
ちがいます

× 卵を食べなければ卵アレルギーにならない

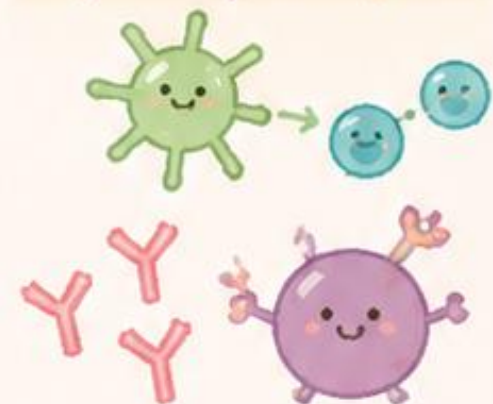
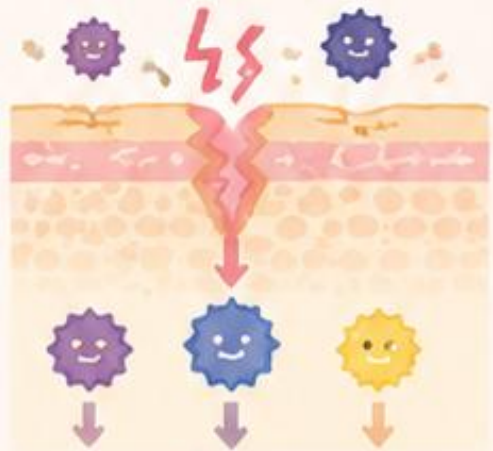
○ 卵を食べなくても、皮膚からの感作でアレルギーになることがある

皮膚から入ると…

経皮感作

(アレルギーのはじまりになりやすい)

- 1 皮膚のバリアがこわれる (湿疹・手荒れなど)
- 2 アレルゲン (原因物質) が皮膚から侵入
- 3 体が「敵」と判断し免疫が反応
- 4 IgE抗体がつくられる (体が覚えてしまう)
- 5 再びアレルゲンが入ったときに免疫反応が過剰に! (アレルギー症状)



例：茶のしずく石鹸と小麦アレルギー
石鹸に含まれる小麦の成分が皮膚から入り、小麦アレルギーを発症した例があります。

花粉が肌についたら払い落とそう

口から入ると…

経口免疫寛容

(アレルギーになりにくい)

- 1 食べ物が口から入り、消化されて腸に届く
- 2 腸の免疫が「これは食べ物だから大丈夫」と学習
- 3 制御性T細胞などが働いて、免疫反応をおさえる
- 4 体が「仲間」と覚える (免疫寛容)
- 5 再び食べてもアレルギー反応は起こりにくい



たいせつな食べものだね!

おいしく食べられるね!

くまさんからのお願い
すでに食物アレルギーがあるときは無理に食べたりせずお医者さんと相談しながら対応しましょう

アレルギーを防ぐために、今日からできること



手荒れを放置しない

やさしく洗って、しっかり乾かそう



保湿をする

スキンケアで皮膚のバリアを守ろう



保護手袋を使う

必要なときは手を守ろう



不要な皮膚曝露を減らす

洗剤や薬品などの直接の接触を防ごう

皮膚は「敵を見つける場所」

バリアがこわれると、アレルゲンが入り込み、アレルギーの原因になります。



腸は「仲間を覚える場所」

食べ物として体に入ると、免疫が学習し、アレルギーになりにくくなります。

毎日のスキンケアと、体にやさしい生活習慣で、アレルギーを予防しましょう!

