

原因アレルゲンの除去と回避のポイント

アレルギー治療の第一歩として、アレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）を特定し、除去、回避することが重要です。



室内塵

- 1) 掃除機がけは、ゆっくりと丁寧に1㎡あたり30秒以上の時間をかけ、週に2回以上行いましょう。
- 2) 床はフローリングにし、カーペットや畳は出来るだけやめましょう。
- 3) 寝具類は週に2回以上干し、干し終わったら直接掃除機で吸引しましょう。
また、シーツや布団カバーは週に1回以上は洗濯を行いましょう。
- 4) 部屋の湿気をためないよう換気を行いましょう。（湿度70%以下）
- 5) フローリングなどのホコリのたちやすい場所は、拭き掃除の後に掃除機をかけましょう。

樹木・花粉



- 1) 花粉飛散情報に注意しましょう。
- 2) 花粉の飛散の多い時の外出は控えましょう。外出時には、マスク、メガネを着用しましょう。
- 3) 家に入る前には、衣類や髪をよくはらってから室内に入りましょう。
帰宅後は、洗顔、うがいをして鼻をかみましょう。
- 4) 花粉の飛散が多い時の布団や洗濯物の外干しは避けましょう。



イヌ・ネコ

飼育にはアレルギー発症の危険があることをよく考え、できればやめるか、屋外で育てることを考えましょう。



カビ類（真菌）

- 1) カビ類は高温多湿の環境下で多く発生しますので、梅雨の時期や秋の長雨の時期は特に注意しましょう。
- 2) 室内の換気をこまめに行いましょう。
クローゼットや押入れ、靴箱の定期的な開放を行い、浴室は換気に加えて壁面の掃除も行いましょう。



食物

食物アレルギー治療のポイントは、正しい原因アレルゲン診断のもと、必要最小限の原因食物の除去が基本となります。今回の血液検査の結果が陽性だからといって、必ずしもその食物が食べられないというわけではありません。除去する食品は、血液検査の結果を参考にし、よく医師と相談してから決めるようにしましょう。勝手な判断で、食物除去するのはやめましょう。

【食物除去する際の注意点】

- 1) 過剰な食物除去を行わないようにしましょう。
- 2) 代替食品などを用いて、栄養のバランスに注意しましょう。
- 3) 加工食品の特定原材料アレルギー表示を確認しましょう。
- 4) 定期的に医師のチェックを受けましょう。

規程	特定原材料等の名称	表示の義務
省令	卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば	表示義務
通知	あわび、いか、いくら、リンゴ、柿、牛乳、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、加工アレルゲン	表示を推奨