

「食物アレルギーを持つ生徒及び保護者に対する栄養指導」

小林千恵子 我孫子市立我孫子中学校

個別指導全体計画

I 状況把握（保護者と面談）

- 1.食物アレルギーに関する面談記録表
- 2.学校生活管理指導表
- 3.検査結果表

II 指導計画の作成

- 1.食物アレルギー対応個別支援プラン

III 実施

- 1.詳細な献立表の配布
- 2.給食時の様子の把握
- 3.保護者との情報交換

IV 評価

- 1.症状の確認
- 2.保護者との面談

V 指導計画の再検討

対象者

- 12歳(中学1年生)女兒
- 身長 150.9cm 体重 35.0 kg 肥満度 - 18.9%
- 鶏卵、種実類、落花生についての除去対応希望

- ・医療機関での血液検査結果は、卵黄 0.1 未満、卵白 0.94、アーモンド 0.37、くるみ 0.1 未満、カシューナッツ 0.1 未満、ごま 1.35(クラス 0)、ココナッツ 0.1 未満、ピーナツ 141(クラス 5)であった。
- ・食物負荷試験は受けていない。
- ・学校生活管理指導表では、全卵、ピーナツ、アーモンドの除去指示。
- ・食物アレルギーに対しての薬は処方されていない。

指導1回目(4月給食開始前)

小学校からの引継ぎで、アレルギー対応(除去食希望)が伝えられたため、保護者との面談を実施し、状況の把握、保護者との情報共有を実施した。

1.保護者からの申し出の内容

- ①医師からは鶏卵は生、および多量に摂らなければ大丈夫と言われているが、中学校に進学するときであり、環境が大きく変わるので、当面は鶏卵の除去対応をお願いしたい。
- ②加工品に微量含まれるもの、ハンバーグやフライの衣等使用量が少ない物は除去対応しなくてよい。
- ③かき玉汁や炒り卵などは盛り付けの仕方によっては卵がたくさん入ってしまうかもしれないので、除去食を作ってほしい。
- ④卵焼きやオムレツ等除去食が作れないものは、配膳しない。(代替食を持参する)
- ⑤種実類のうち、ごま、くり、くるみは食べられる。
- ⑥落花生では反応が出たことがある。落花生は殻(さや)をさわることも避けたい。

2.食物アレルギーに関する面談記録表に添って聞き取りをする。(別紙)

3.栄養士からの提案

- ①鶏卵については、今年度は除去対応をするが、検査数値が低値であることなどから家庭で様子を見ながら摂取し、今後除去解除に向けて医師と相談してみてもどうか。
- ②中学生期は、エネルギーやたんぱく質だけでなく、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル類の必要量も増える時期であり、それらの供給源として種実類が頻繁に給食で使われている。これらの栄養素が不足しないように、家庭での食事は特に乳類、豆類、緑黄色野菜の摂取に心がけてほしい。
- ③痩身傾向なので、活動量の増加、身長伸び等を考慮し、栄養不足にならないよう注意し

たい。特に、カルシウムや鉄などの不足は、現在だけでなく、将来に影響が出やすいことを伝える。（『ライフステージ別食の課題とアドバイス』29頁を参考）

4.【面談後】保護者との連携について学校支援のプランの作成（記録）

①食物アレルギー対応個別支援プラン(別紙)を作成した。(以下抜粋)

- a.給食の原材料（鶏卵・種実類・落花生）を詳細に記入した献立表を配付し、喫食可否を判断してもらう。
- b.主食、主菜で除去対応ができないもの(配膳しない対応)がある時は、代替食を持参してもらう。
- c.種実類、落花生は、誤食を防ぐために、ごま・くり以外は完全除去とする。
- d.アレルギー症状が出た場合はすぐに保護者に連絡する。
- e.緊急搬送時の医療機関の確認をする。
- f.全教職員でアレルギー対応の情報を共有することに同意を求める。

②毎月の対応は以下の通りとし、保護者・学校との連携を確認した。

- a.前月末までに詳細な献立表を配付する。(学校→保護者)
- b.料理ごとに鶏卵使用量（献立作成時）を示し、摂取可否を記入してもらう。(学校⇄保護者)
- c.必要に応じて保護者が代替食を用意する。
- d.種実類、落花生は使用料理と使用量、対応方法を示す。(学校)

③教職員や学級の生徒に対する対応

- a.全教職員でアレルギー研修を行う。(アレルギーの仕組みや症状、発症時の対応、食物依存性運動誘発アナフィラキシー、エピペン®※の注射方法等について、他)
- b.学級担任が給食時に、その日の献立の確認をする。特に、除去食はないが食べられない料理（卵焼きなど）が配膳されていないか、除去食の他に、通常食が配膳されていないか等を確認する。
- c.学級の生徒に対しては、給食時間にアレルギーについての指導をする。
- d.アレルギー除去食用指示書、貼付カードを作成する。
- e.調理員に対し、アレルギー除去食用指示書に基づいた調理を指示する。また、誤配がないよう、ワゴン引渡し時に、貼付カードの確認をする。

※エピペン®について（千葉県HPより）

アナフィラキシー反応を緩和する用途に用いられる医薬品。

日本のエピペン®は、2003年から認可され、2006年から食物アレルギーにも使用が認められました。現在、親と本人による注射が認められています。しかし、アナフィラキシーを起こしている本人は意識がなく、注射ができない時には、周囲の助けが必要です。周りの人たちが、緊急的に注射に手を貸すことは、医療行為ではないとの法律上の解釈があります。AED（自動体外式除細動器）と同様、生命危機に限定し、不特定多数による救命行為が認められます。

エピペン®作用、血圧を上げて、交感神経を高めるため、副作用としては、嘔吐、吐き気、不安感、顔面蒼白、脱力感、震顫、頭痛などがあります。また、重大なものでは、致死的不整脈などがあります。高齢者で心臓疾患のある人では、副作用が出るがありますが、若年者で心臓に問題がない場合は、緊急的に使われる薬剤の中では、安全性が高いものです。

指導 2 回目(4 月給食開始日以降の複数日)

給食時の様子を把握した。

1. 学校側の対応の確認

- ① 除去食の受け渡し方法は確実か。
- ② 配食時にコンタミはないか。(トングなどが共用されていないか)

2. 対象生徒の給食の摂取状況の確認

- ① 通常食の摂取状況はどうか。
- ② 牛乳は 1 本飲んでいる。
- ③ 主食の配食量は少なめである。(配られたものを減らすことが多い)
- ④ 野菜料理の配食量は少なめである。(配られたものを減らすことが多い)
- ⑤ 除去食は残さず食べている。
- ⑥ ナッツ等がなくても(1 品少なくとも)特に不満はない。むしろ、配られない事に安心している様子がうかがえる。

3. 対象生徒のいるクラスの生徒全員へ指導

アレルギーは、好き嫌いとは違うことを説明し、配食時の注意点やおかわりなどについて指導する。

- ① 貼付カードのついたもの(除去食)はラップをとったりせずに本人に渡す。
- ② 貼付カードのついた食缶類の料理は本人に配らない(食べられないものである)。
- ③ 1 つのトングで、複数の料理をよそらない。
- ④ 貼付カードのあった料理は本人におかわりを勧めない(させない)。

全体指導(6 月～2 月)

給食時の様子を確認しに行った際に、対象生徒在席クラス以外も含め、生徒全員に短時間(3～5 分間)の指導をする。食事中なので配布資料や筆記用具は使用しない。堅苦しくならないよう、プラスの面をもちこむ。

「中学生の時期は大人に向けての身体作りの完成期として大切な時期」ということを基本に『ライフステージ別食の課題とアドバイス』を活用して

時期	該当ページ	指導内容
6月	33頁	「カルシウム・鉄などの不足について」説明
7月	34頁	「運動する子どもの栄養と水分摂取」について説明
10月	34頁	「簡便食への依存、朝食欠食」について説明
1月	36頁	「牛乳・乳製品摂取の意義」について説明
2月	添付活用ツール	「あなたの食生活どのタイプ？」（男女共通）を印刷し配布

指導3回目（12月）

来年度以降のアレルギー対応について市の方針変更があり、現状からの変更が必要となるため、保護者へ文面および電話で伝えた。

1.保護者へ、来年度からの対応方針の変更を伝える。（以下変更内容）

①文部科学省および市教育委員会の方針により、完全除去対応となり、量による段階的な除去食対応はできなくなることについて。（文部科学省および市教育委員会の方針）

②鶏卵使用料理は今まで食べられていたものも除去食となることがあること。また、除去できないため提供しないというものが増え、食べられる物が減ることになることについて。

3.保護者への依頼

①来年度の対応について面談する2月頃までに医師の診断を受けるよう依頼した。

指導4回目（2月）

来年度のアレルギー対応並びに対象生徒の発達状況について、保護者との連携を確認するため、保護者との面談を行った。

1.保護者との面談

①対象生徒の発達状況について（日頃の給食の様子、本人の体格等から栄養量の不足が疑われる＝やせ・るい瘦に分類される）。

a.身長伸び、体重増加はどの程度であったか。

（身長153.6cm体重36.2kg肥満度-21.9）

b.家庭での食事量や食事の傾向はどうか。

②アレルギー症状について。

a.アレルギー症状は出たことはあったか。

b.医師の診断結果の確認。

c.今後の対応について詳細の確認。（連携プラン参照）

③生徒の栄養摂取状況の改善についての栄養指導（対保護者）の実施

a.鶏卵、種実類をとらないと、たんぱく質、鉄、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維等

の摂取量が少なくなるので、乳類、豆類、野菜類、主食の摂取を特に心がけるよう伝える。

b.成長期であり、身体活動量も多いので、食事量を確保する。(マイナスの肥満度がこれ以上大きくならないようにする)

c.『ライフステージ別食の課題とアドバイス』33頁～35頁を参考に「中学・高校生期の栄養の特性」について説明する。

- ・筋肉量、骨量、血液量などが急激に増える時期であり、同じ体格の大人よりも多くの栄養素を必要とする。
- ・特にやせ気味の子はエネルギーとたんぱく質をしっかりと取らないと、筋肉量、骨量、血液量の増加に影響が出るので、摂取に心がける。(やせ願望でなくてもやせに注意しないと将来、貧血や骨量不足、ホルモンバランスの崩れなどの影響が出る恐れ)
- ・下校後塾に行く前にはお菓子類を食べる事が多いようなので、お菓子よりも食事に近い物(おにぎり、シリアルと牛乳、サンドイッチなど)や、手軽に食べられるヨーグルトや乳製品、果物を食べてみてはどうかと提案する。
- ・朝食は、食欲がない、時間がないなどで軽く済ませているので、牛乳やヨーグルト、具だくさんの汁物などを勧める。

2.【面談後】保護者との連携について学校支援プランの作成(記録)

(学校生活管理指導表、食物アレルギーに関する面談記録表をもとに)

- ①鶏卵については制限解除となり、除去食対応はしない。ただし、本人の不安感解消のため、鶏卵使用料理は残しても良いこととする。
- ②種実類・落花生については、引き続きごま・くり以外は完全除去とする。
- ③2年生は体験学習(宿泊)があるので、実施前に担任を通じて、受け入れ先にアレルギー情報を伝えてもらい、事故防止に努める。食事施設から事前に使用食品リストが送られてくるので、担任だけでなく、栄養士も確認し、保護者に伝える。

中学・高校生期 食の問題点(Q)とその対応(A)

Q→塾等で夕食時間が遅くなる場合の食事はどのようなものが良いか

A→①帰宅後塾に行く前に補食をとる。

チーズトーストとフルーツジュース

おにぎりとフルーツヨーグルト

シリアルと牛乳 など

②夕食は、脂質をとりすぎないようにする。(揚げ物は控える)

Q→朝食欠食について

A→①朝食を食べない理由を探る

- a. 朝食の用意がない 手をかけずに食べられる物を前日までに準備しておく。
(例) ヨーグルト、チーズ、牛乳、バナナ、パンなど
- b. 食欲がない 起床時間を早くする。体を動かしてから食卓に着く。前夜の夕食内容を見直す。食べやすいものを用意する。
- c. 食べる時間がない 生活時間の見直しをする。
- d. ダイエット目的 本当にダイエットが必要かどうかを考えさせる。
朝食を抜くよりも、三食をバランスよく食べるほうが、健康的にやせられることを理解させる。

②生体リズムと朝食の役割について指導する。

a.朝食と脳の働き、学業成績等の関連をデータで示して指導する。

b.朝食欠食が習慣化すると肥満や生活習慣病の要因となる。

Q→運動部に所属する生徒が特に心がけたい食事は

A→『ライフステージ別食の課題とアドバイス』34頁を参考