

令和4年度長崎県における食物アレルギーに関する実態調査

調査目的：食物アレルギーの有病率は、全国的に年々増加し注視すべき現代病の一つです。食物アレルギーについて、乳幼児、学齢期の患者等の報告がなされていますが、成人期の実態についての詳細は把握できていないのが現状です。本アンケートは長崎県民の食生活、アレルギー疾患の有無、食物アレルギーを起こす原因食材、発症予防のために工夫していることなど、食物アレルギーの実態把握のため実施するものです。

調査対象：「長崎県 WEB 県政アンケート」全モニター 338名

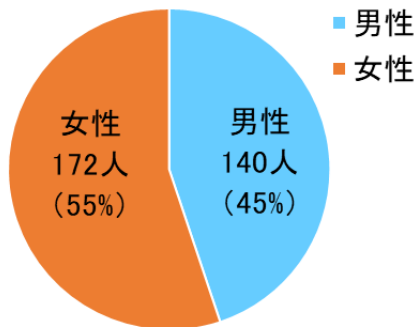
調査期間：令和4年8月25日から令和4年9月4日までの期間で実施

回答状況：回答者312名(回答率92.3%)

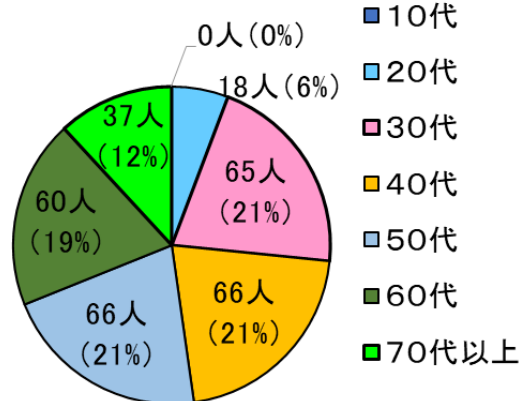
調査担当課：長崎県環境保健研究センター 生活化学科

■回答者の属性

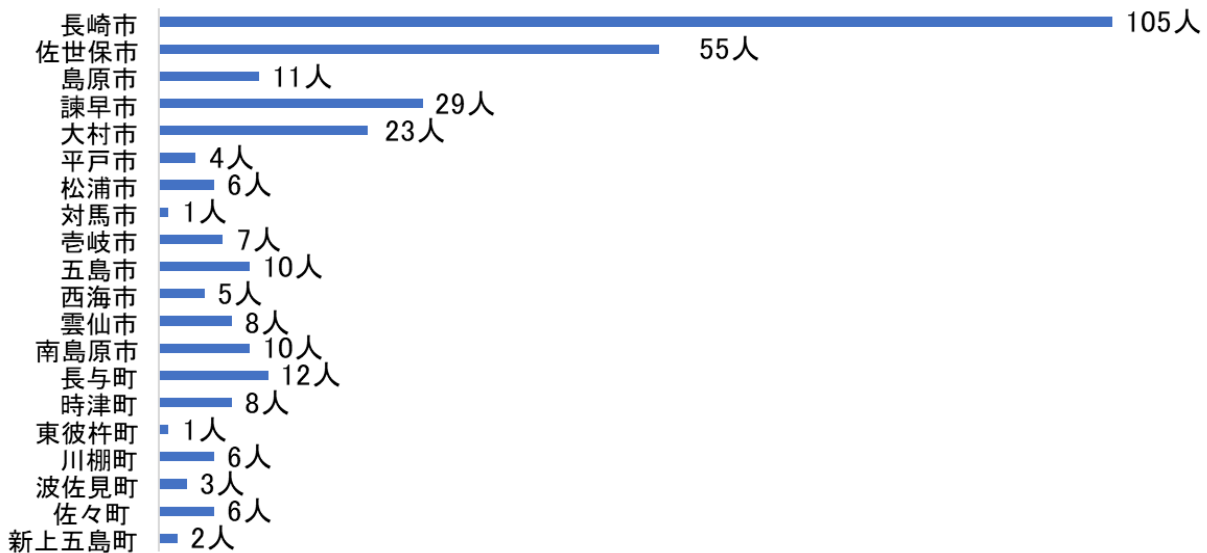
回答者の性別



年齢構成比率

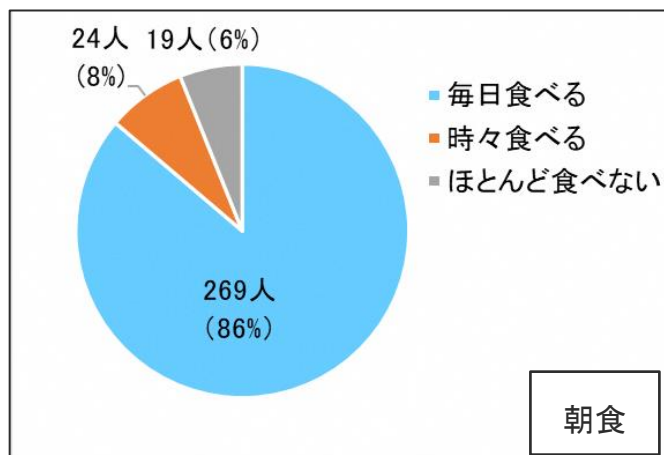


回答者の住所

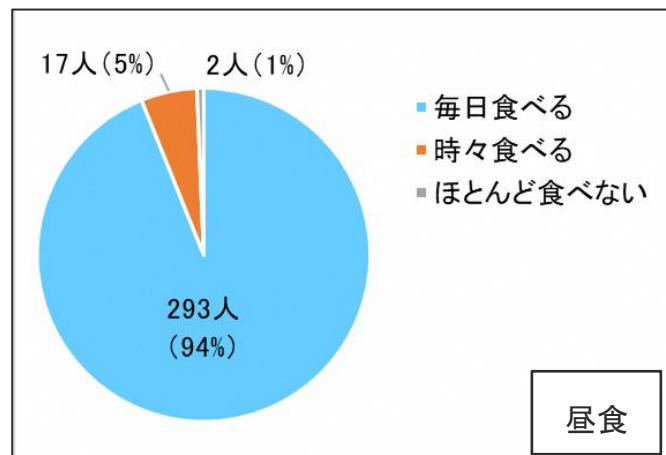


食生活について教えてください。

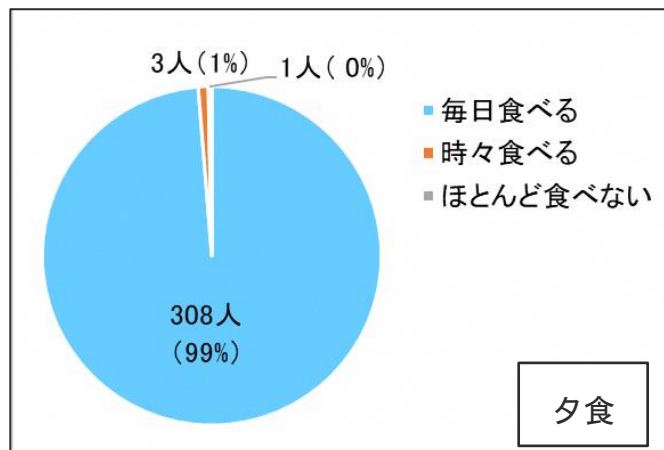
【問1—1】 朝食は食べますか。



【問1—2】 昼食は食べますか。



【問1—3】 夕食は食べますか。

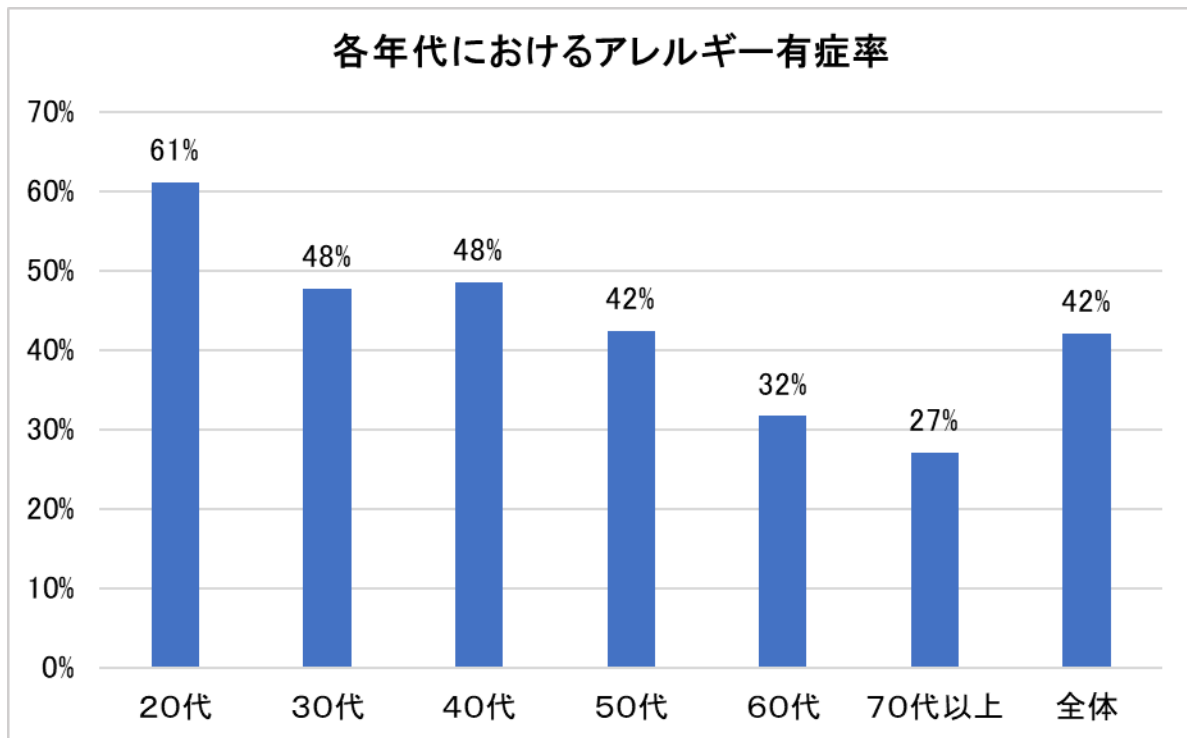


・「朝食を毎日食べる」は全体の86%、「朝食を時々食べる」は8%、「朝食をほとんど食べない」は6%であった。

・「昼食を毎日食べる」は全体の94%、「昼食を時々食べる」は5%、「昼食をほとんど食べない」は1%であった。

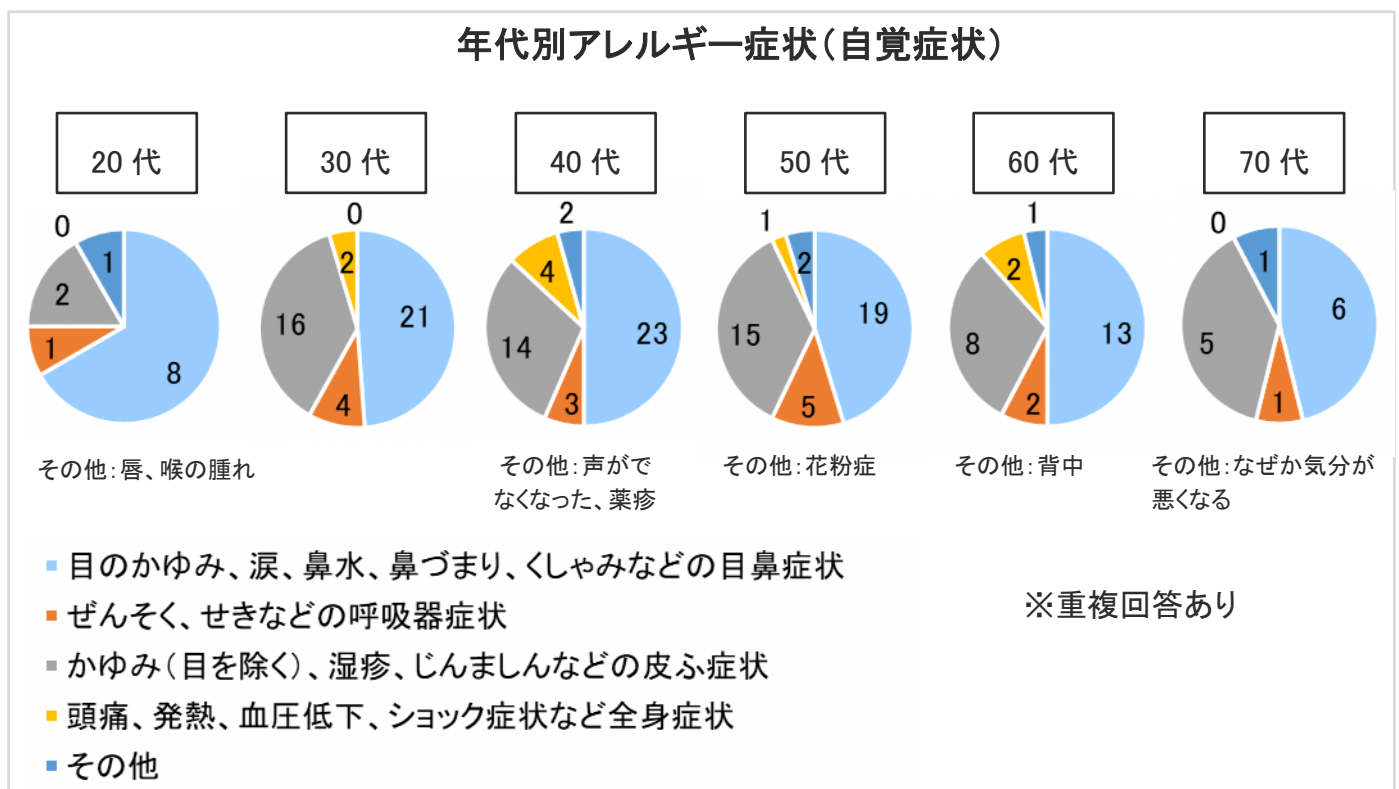
・「夕食を毎日食べる」は全体の99%、「夕食を時々食べる」は1%、「夕食をほとんど食べない」は0%(1人)であった。

【問2】 現在、アレルギー（目のかゆみ、涙、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、かゆみ（目を除く）、湿疹、じんましん、頭痛など）の症状がありますか。または、過去にアレルギー症状を起こしたことがありますか。



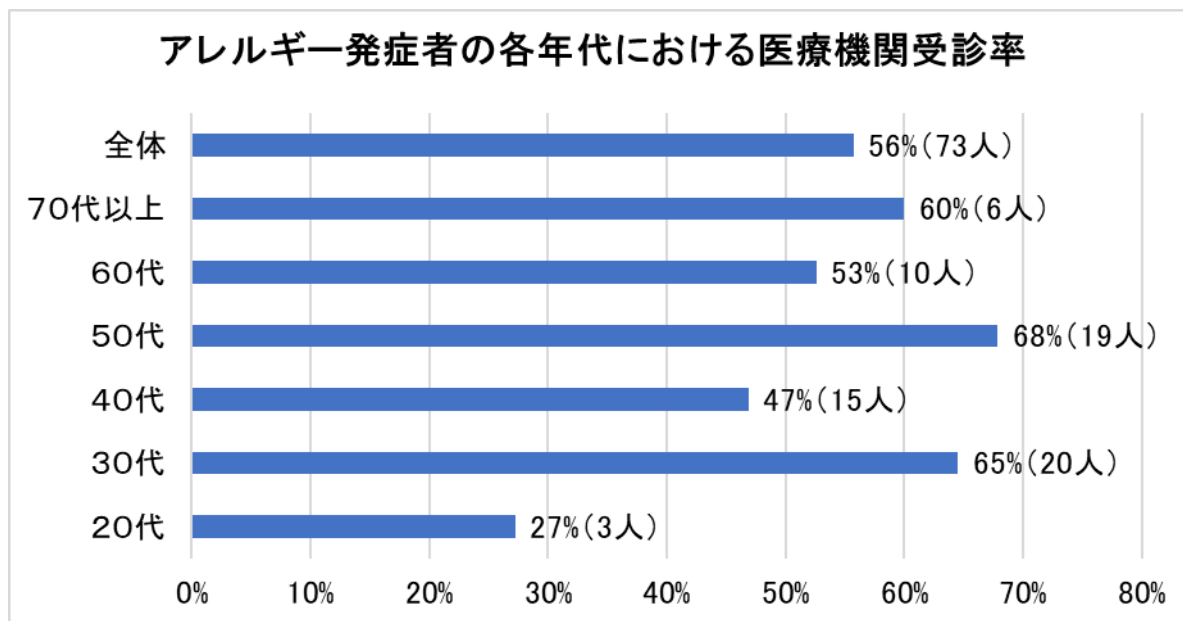
・全体の約4割が、アレルギー症状（目のかゆみ、涙、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、かゆみ（目を除く）、湿疹、じんましん、頭痛など）を有しており、年代別にみると、20代が61%と最も高く、70代以上は27%と最も低く、若い世代ほどアレルギー発症率が高い傾向にあった。

【問3】 問2で、「はい」と答えたアレルギーの症状は、どのようなものですか。（複数回答可）



・全世代で、「目のかゆみ、涙、鼻水」などの目鼻症状が最も多く、「かゆみ(目を除く)、湿疹」などの皮ふ症状が2番目に多かった。

【問4】 現在アレルギーで通院していますか。または、過去にアレルギーで医療機関にかかったことはありますか。



・アレルギー発症者全体の医療機関受診率は56%であり、最も高い世代は50代(68%)、最も低い世代は20代(27%)であった。

【問5】 医療機関からどのような診断をされましたか。(複数回答可)

診断名	全体(人)	割合
花粉症	40	13%
アレルギー性鼻炎	27	9%
じんましん	16	5%
気管支ぜんそく	14	4%
アトピー性皮膚炎	13	4%
食物アレルギー	10	3%
アレルギー性結膜炎	9	3%
その他:必須	5	2%
金属アレルギー	4	1%
ダニアレルギー	2	1%
ラテックス(ゴム手袋などのゴム製品による)アレルギー	該当者なし	-
口腔アレルギー症候群	該当者なし	-
その他: 光線過敏症、咳喘息、アレルギー性肺炎(好酸球性肺炎)、薬、薬剤		

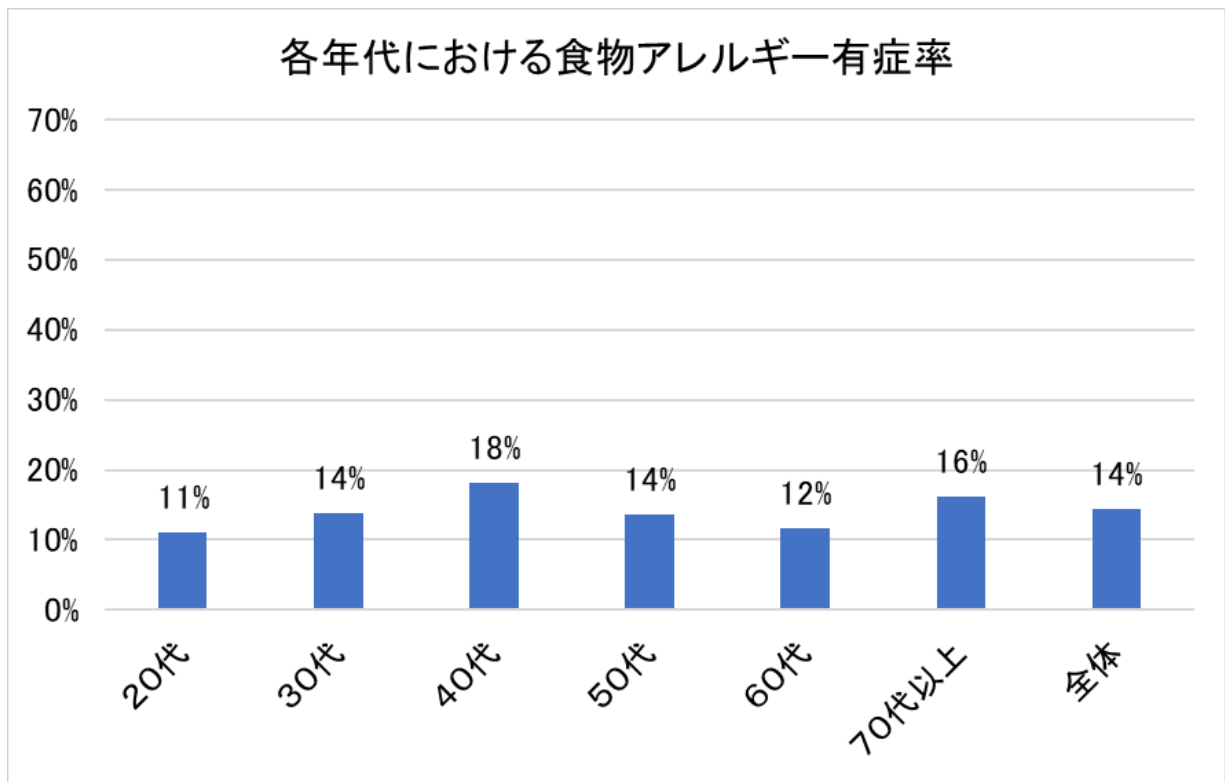
年代別のアレルギー疾患(上位3位)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
1	花粉症(2) アレルギー性鼻炎(2) アトピー性皮膚炎(2)	アレルギー性鼻炎(9)	花粉症(9)	花粉症(12)	花粉症(6)	花粉症(4)
2		花粉症(7)	アレルギー性鼻炎(6)	アレルギー性鼻炎(8)	気管支ぜんそく(3)	アレルギー性鼻炎(2)
3		アトピー性皮膚炎(4) アレルギー性結膜炎(4)	じんましん(4)	気管支ぜんそく(6)	アトピー性皮膚炎(2)	食物アレルギー(1)

・全体のアレルギー疾患は、「花粉症」が最も多く、次いで「アレルギー性鼻炎」、「じんましん」、「気管支ぜんそく」、「アトピー性皮膚炎」であった。

・全体のうち10人が「食物アレルギー」と診断されていた。

【問6】 食品を食べて何らかのアレルギー（問3の選択肢にあるような症状）を起こしたことがありますか。



・全世代で食品を食べて何らかのアレルギーを起こしたと回答した人は、45人(全体の14%)であった。各世代をとおして10%台の発症率であった。

【問7】 問6で「はい」と回答した方に伺います。どういった食品でアレルギーを起こしたことがありますか。【食品群】からあてはまるものをすべてお選びください。(複数回答方式)

食品群

【卵】鶏卵 ウズラの卵

【乳】牛乳 羊乳 ヤギ乳

【魚介類】エビ カニ タコ イカ イクラ サケ タラ タイ ウナギ ヒラメ
サバ アジ マグロ ブリ カツオ イワシ アサリ ハマグリ シジミ アワビ
サザエ ホタテ ムール貝

【豆類】落花生(ピーナッツ) 大豆 小豆 ソラマメ エンドウマメ インゲン

【種実類】くるみ ごま カシューナッツ アーモンド マカダミアナッツ ピスタチオ ペカンナッツ ヘーゼルナッツ

【野菜】トマト セロリ ニンジン ヤマイモ ホウレンソウ キュウリ キャベツ カボチャ ピーマン
ナス レタス タケノコ ブロッコリー カリフラワー クリ ジャガイモ サトイモ サツマイモ

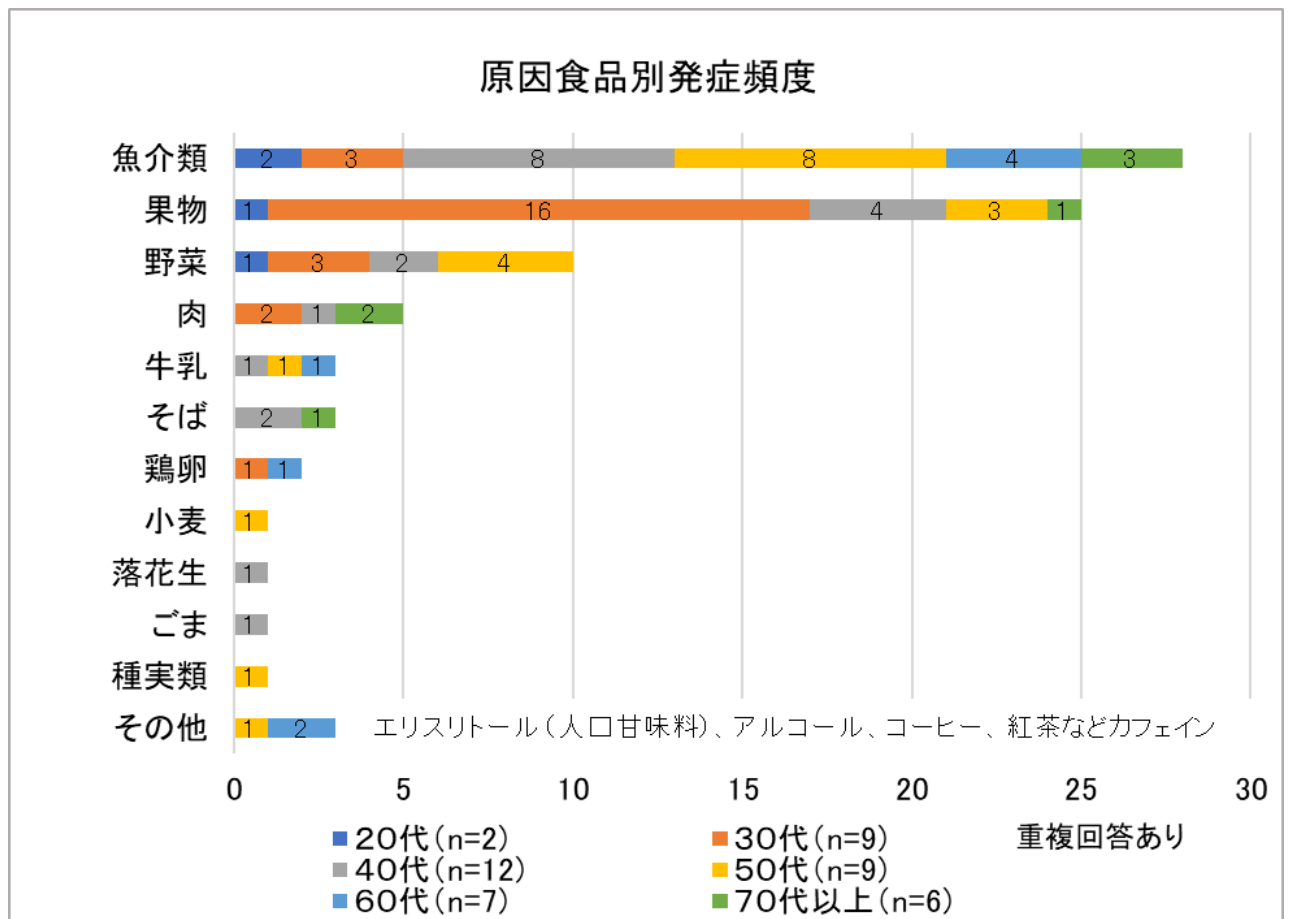
【キノコ】シイタケ ナメコ エノキタケ マツタケ エリンギ マッシュルーム

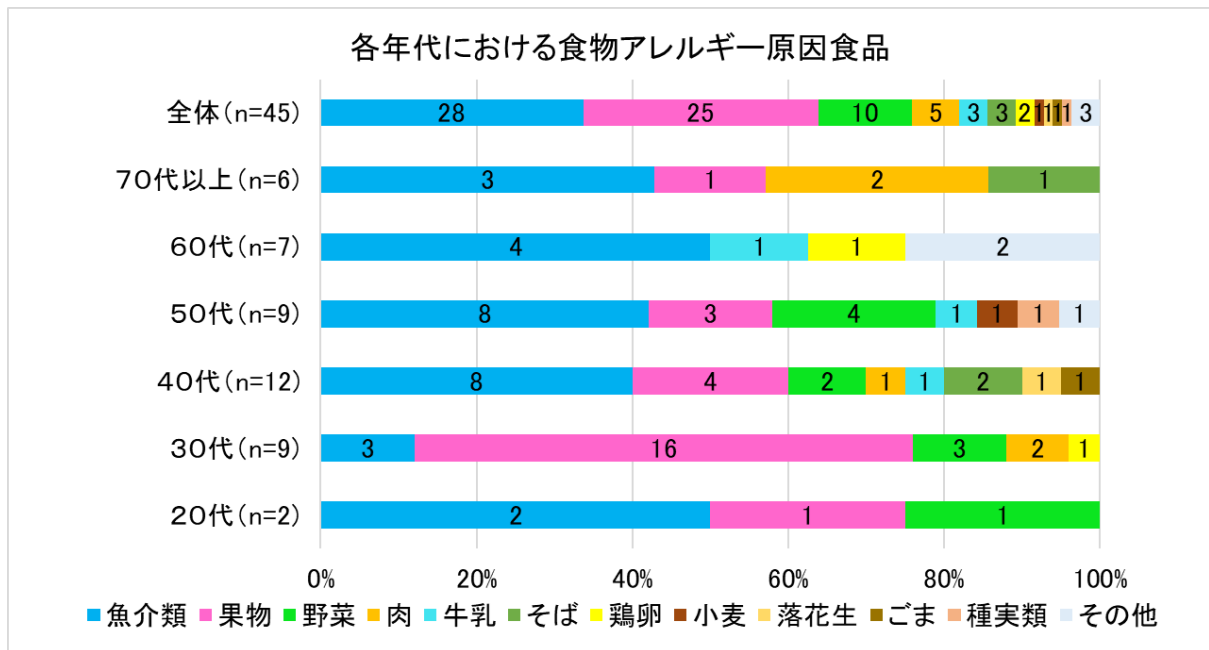
【果物】オレンジ モモ キウイフルーツ バナナ リンゴ柿(カキ) ブドウ アボガド ナシ
イチゴ パパイヤ マンゴー メロン スイカ パイナップル ビワ サクランボ

【肉】豚肉 牛肉 鶏肉 羊肉 猪肉

【米・穀類】米 小麦 大麦 そば ひえ あわ オーツ

【その他】とうもろこし ゼラチン 昆虫食 その他(具体的に記入)





年代別原因食品

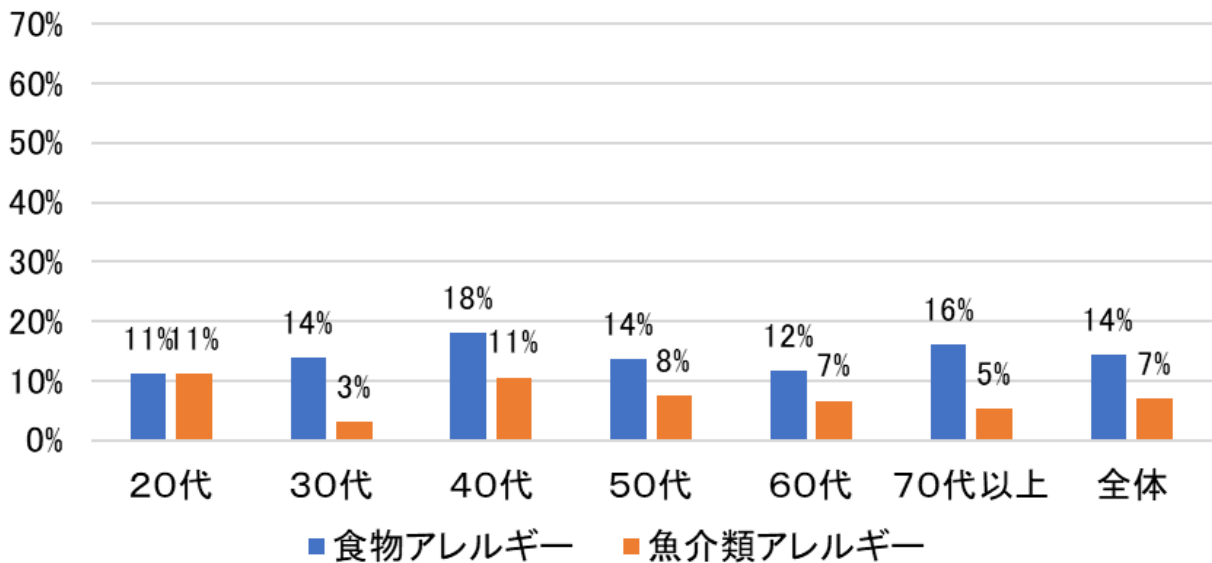
年代 \ 順位	第1位	第2位	第3位
全体	魚介類	果物	野菜
70代以上	魚介類	肉	果物、そば
60代	魚介類	鶏卵※	牛乳※
50代	魚介類	野菜	果物
40代	魚介類	果物	野菜
30代	果物	魚介類※	野菜※
20代	魚介類	果物※	野菜※

※第2位と第3位は同数

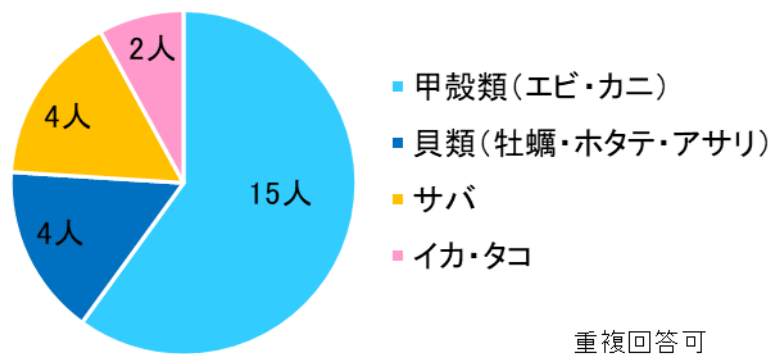
原因食品別有症者数

食品群 \ 順位	第1位	第2位	第3位
魚介類	エビ(12)	カニ(5)	サバ(3)
果物	キウイ(6)	パイナップル(4)、メロン(4)	
野菜	ヤマイモ(2)	トマト(1)、ホウレンソウ(1)、キュウリ(1)、カボチャ(1)、ナス(1)	
肉	牛肉(2)、鶏肉(2)		豚肉(1)
豆類	落花生(1)、ごま(1)、アーモンド(1)		
穀類	そば(3)	小麦(1)、とうもろこし(1)	

各年代における食物アレルギーと魚介類アレルギーの発症率



魚介類アレルギーの原因食材



・全世代の食物アレルギーの原因食品は、魚介類が最も多く、次いで果物、野菜、肉の順であった。魚介類アレルギー有症者(22人)は、食物アレルギー有症者(45人)の約半数を占めた。

・魚介類アレルギーについて種類別にみると、エビ・カニの甲殻類が最も多く、次いで貝類(牡蠣、ホタテ、アサリ)と青魚のサバが同数であった。サバについては、鮮度の低下により魚肉中に蓄積したヒスタミン類によって「かゆみ、じんましん」などの症状をもたらす「アレルギー様食中毒」に起因するものも含まれる可能性がある。

・果物アレルギーは、キウイが最も多く、次いでパイナップル、メロンが同数であった。

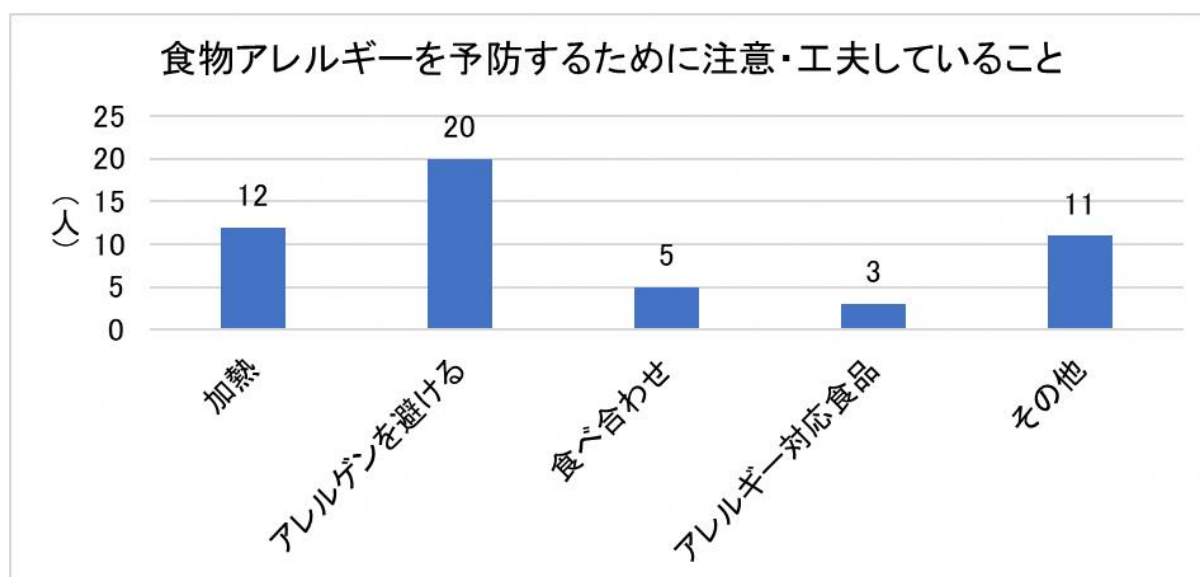
【問8】 問7でアレルギーを起こしたことがある食品を選んだ方への質問です。現在、食べてもアレルギーを起こさなくなった食品はありますか。問7の【食品群】からあてはまるものをすべてお選びください。(複数回答方式)

食物アレルギーを起こさなくなった食品について(回答者数:20名)

全体	回答者数	食べてもアレルギー症状を起こさなくなった食品
70代以上	3人	アサリ、ビワ、豚肉
60代	3人	エビ、タコ、鶏卵
50代	3人	カニ、サバ、その他(花粉症など他のアレルギー症状と連動して起こる)
40代	6人	エビ(2人)、サバ、長芋、鶏卵、ごま
30代	4人	カニ、スイカ、キウイフルーツ、ホウレンソウ、牛肉(2人)
20代	1人	エビ、ナス、キウイフルーツ

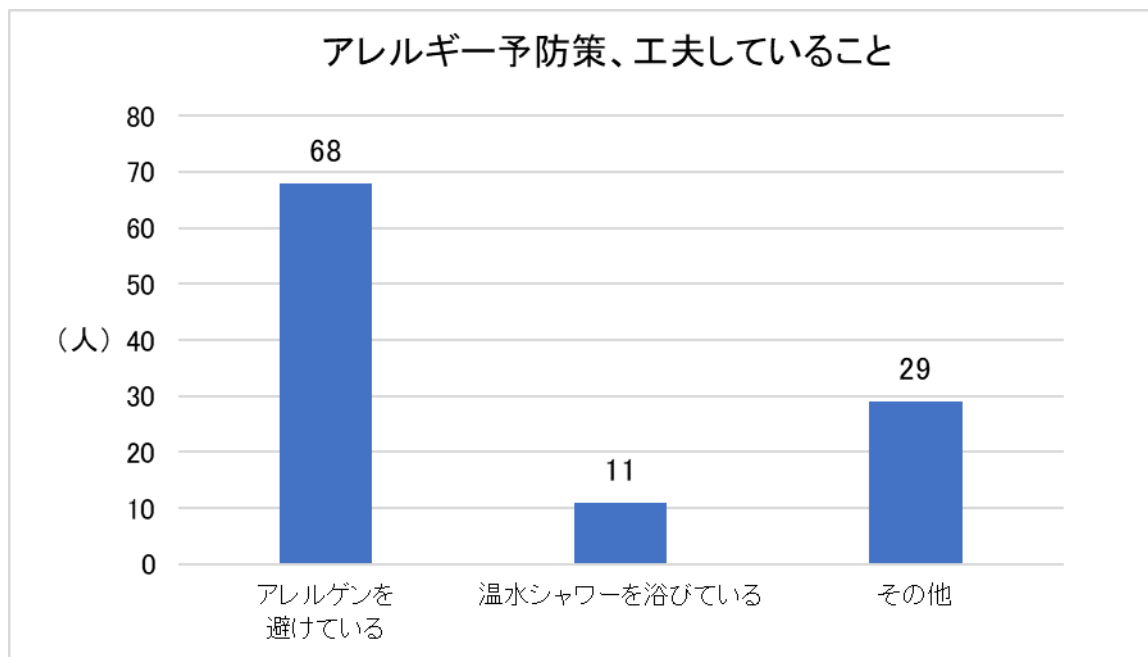
・食物アレルギーに対する耐性獲得(過去に原因食品を食べてアレルギーを起こしたが、現在食べても発症しなくなった)についての調査を行った。本アンケートでは、甲殻類のエビ・カニにおいて、全体の約4割(15人中6人)がアレルギーを起こさなくなる耐性獲得が見られた。

【問9】 食物アレルギーをお持ちの方への質問です。食物アレルギーが起きない調理法や工夫していること等がありましたら、あてはまるものをすべてお選びください。(複数回答方式)



・食物アレルギーを予防するために注意していること、工夫していることについて、食物アレルギー発症者45人のうち38人が回答した。「アレルゲン避ける」が20人で最も多く、次いで「加熱して食べる」が12人であった。その他の回答は、「飲みすぎない量を摂っている」、「体調が悪いときは生ものは避けている」、「食べない」、「体調が悪いときは避けている」、「新鮮な時しか食べない」であった。

【問10】 アレルギー症状をお持ちの方に質問です。アレルギー症状(食物アレルギーを除く)を抑えるために日頃行っていること、工夫していること等がありましたら、あてはまるものをすべてお選びください。(複数回答方式)



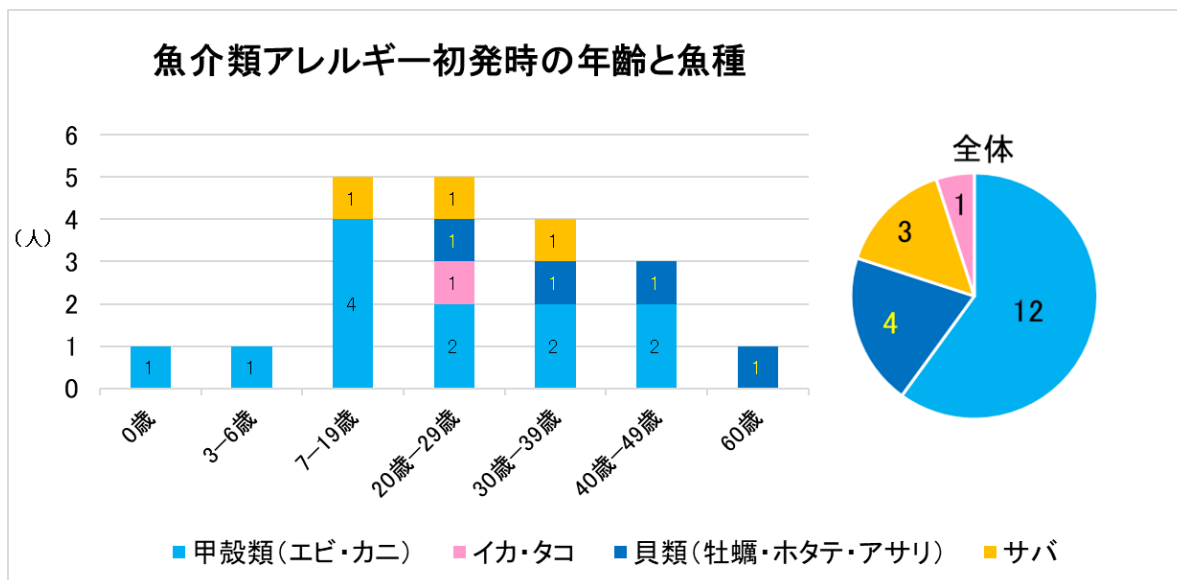
・アレルギー発症者(131人)の約半数が、アレルギー予防として、「アレルゲンを避けている」と回答した。

その他

- ・「薬を服用」(吸引薬、抗アレルギー剤)
- ・「定期的に耳鼻咽喉科でアレルギー性鼻炎の薬をもらっている」
- ・「薬はできる限り控えている」
- ・「鼻うがい」
- ・「規則正しい生活をして、免疫力を落とさないように気をつけている」
- ・「睡眠不足にならないよう、気をつけている。ストレスをためないようにしている」
- ・「体調管理(睡眠、ストレス)に気をつけている」
- ・「免疫機能を落とさないように睡眠不足をさげ規則正しい就寝、起床時間を守る」
- ・「良く食べ、良く寝る」
- ・「ヨーグルトを毎日食べる」
- ・「少しずつ食べる」
- ・「血液検査でカニのアレルギーがあると病院で言われて、それからたべていません」
- ・「季節を問わず必ず日焼け止めを塗る」
- ・「花粉対策の眼鏡をかける」
- ・「花粉が飛ぶ時季は、マスクを家の中で一人の時もしている。その時季は、なるべく窓は開けず、布団、座布団類は外に干さない。外に出かける回数を減らす。」
- ・「かゆくても とにかく気にしないことにしている」
- ・「空気清浄機を設置している、掃除をするようにしている」
- ・「睡眠を十分とり、心にゆとりある生活を心掛けている」
- ・「寝室の掃除、布団を干す、布団に掃除機をかける」
- ・「入浴」

【問11】 魚介類にアレルギーのある方(問7で魚介類を選んだ方)への質問です。魚介類アレルギーの症状が初めて起きた時期はいつですか？

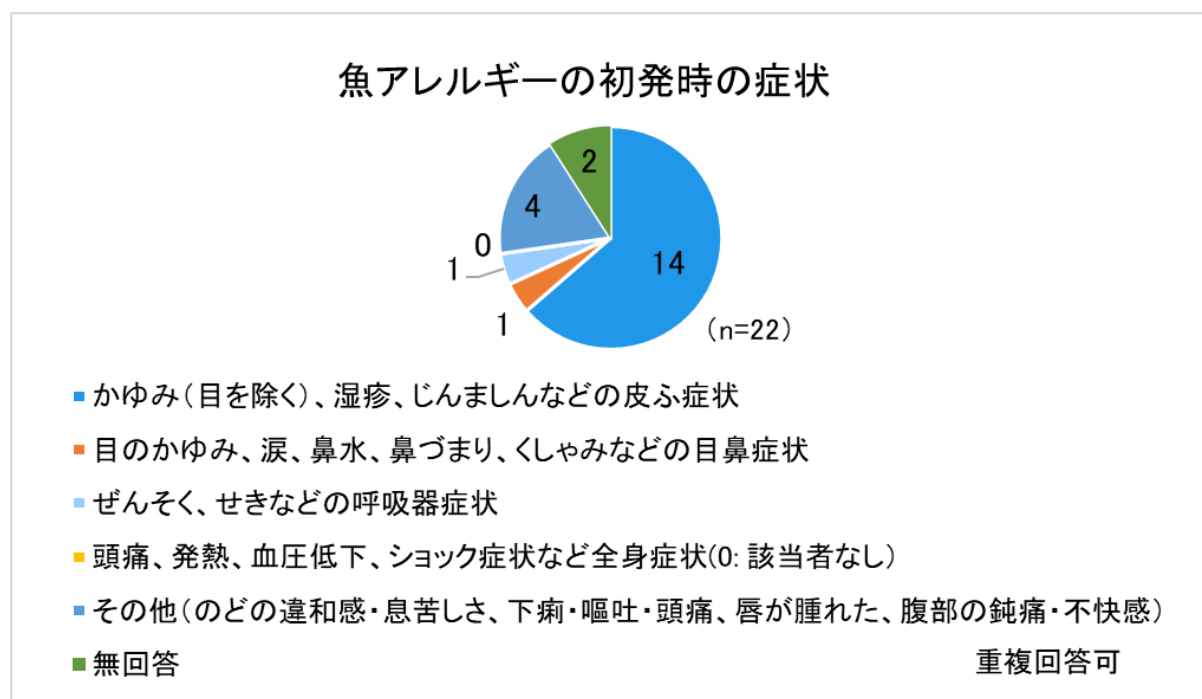
【問12】 問11の魚介類アレルギーの症状が初めて起きたときに食べた魚種について、【魚介類】から一つお選びください。



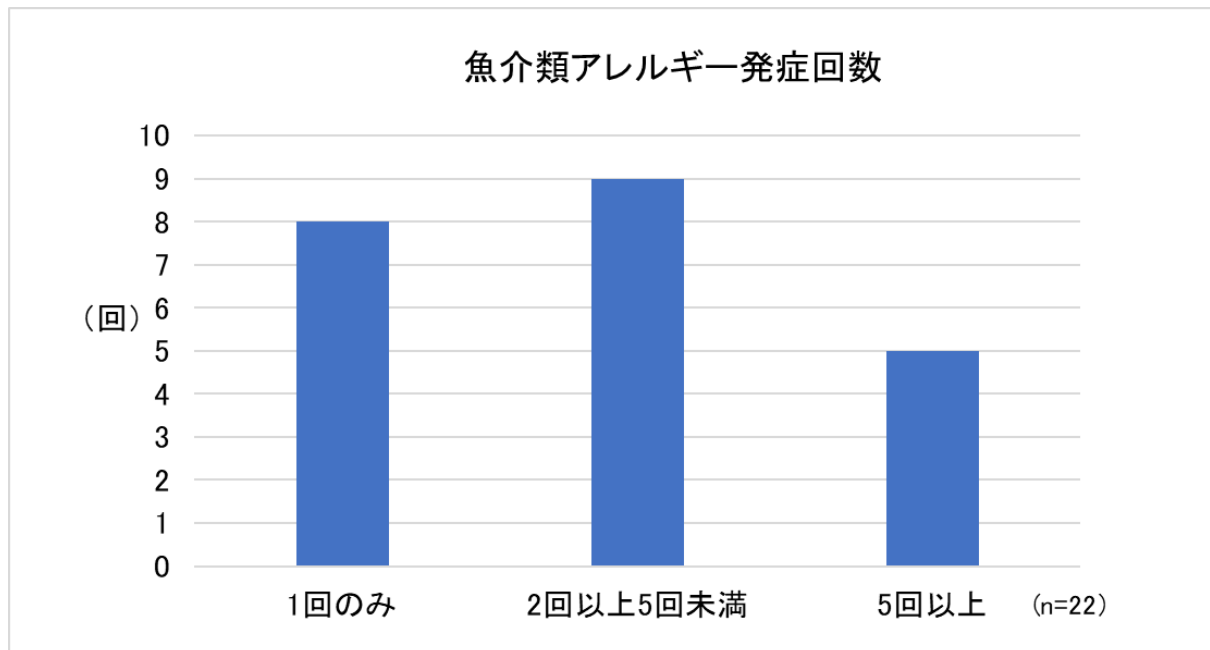
・魚介類アレルギーの初発年齢と魚種について 20 人が回答した。

・魚介類アレルギーを初めて発症した時期は、学齢期以降(7歳以降)に多く見られ、最も多い魚種は、甲殻類(エビ・カニ)、次に貝類(牡蠣、ホタテ、アサリ)であった。

【問14】 問11の魚介類のアレルギー症状が初めて起きた時の症状は、どのようなものですか。あてはまるものをすべてお選びください。(複数回答方式)



【問15】 これまでに魚介類アレルギー症状(問14の症状)が出た回数について教えてください。



・魚アレルギーの初発時の症状は、「かゆみ(目を除く)、湿疹、じんましん」などの皮ふ症状が最も多く、次いで「目のかゆみ、涙、鼻水」などの目鼻症状と「ぜんそく、せき」などの呼吸器症状であった。

・魚介類アレルギー発症回数は、「2回以上5回未満」が9人、「1回のみ」が8人、5回以上は5人であった。

【問13】魚介類のアレルギー症状が初めて起きた時の魚介類の調理法について、あてはまるものをすべてお選びください。※注 あらかじめ茹でてあるエビ、カニ、タコ等のさしみの場合は、「茹でる(ボイル)」をお選びください。その他の場合は具体的な調理・加工法をできる限り詳しく入力欄に記入してください。(複数回答方式)

【問16】魚介類アレルギーがある場合、どのような調理・加工法で食べると、アレルギーが起きませんか。あてはまるものをすべてお選びください。(食べてアレルギーを起こさない調理法についての質問)(複数回答方式)

(項目)さしみ(生のまま) 茹でる(ボイル)※ 焼き魚 煮魚 天ぷら等揚げ物 蒸し魚 粕(かす) 漬け 糠(ぬか) 漬け 味噌漬け 塩漬け 水煮缶詰 油漬け缶詰 魚類ねり製品(かまぼこ, ちくわ, はんぺん, さつまあげ等) だし(かつおだし, いりこだしなど) わからない その他:必須

(重複回答可、無回答者2人)

「魚介類アレルギー症状初発時の調理法」と「魚介類を食べてもアレルギー症状を起こさない調理法」

アレルギー魚介類	該当人数(人)								
	さしみ (生のまま)	茹でる (ボイル)	焼魚	煮魚	天ぷら等 揚げ物	蒸し魚	魚類ねり製品	わからない	その他
甲殻類 (エビ・カニ)	3/1	4/5	1/3	1/0	1/0	0/1	-	2/4	1/0
貝類 (牡蠣・ホタテ・アサリ)	2/0	1/0	-	-	0/1	-	-	1/3	-
イカ・タコ	-	1/1	-	-	-	-	-	-	-
サバ	-	-	-	0/1	-	-	1/0	2/1	0/1

人数表示: “アレルギー症状初発の調理法” / “食べてもアレルギーが起きない調理法”

・魚介類アレルギー有症者(22人)を対象に、魚介類アレルギー症状初発時の調理法と魚介類を食べてもアレルギー症状が起きない調理法について質問した。

まとめ

- ・アレルギー有症率: モニター回答者(312人)の42%が何らかのアレルギー疾患を有していた。
- ・食物アレルギー有症率: 回答者の14%が食物アレルギーを発症していた。
- ・食物アレルギーの原因食品は、魚介類が最も多く、次いで果物、野菜、肉の順であった。魚介類アレルギー有症者(22人)は、食物アレルギー有症者(45人)の約半数を占めた。

(全国の調査※においても、成人(18歳以上)の食物アレルギー原因食品の第1位は魚介類(24.6%:内訳:甲殻類 16.9%、魚類 7.7%)であった。全国の第2位以降は、小麦、果実、木の実類であった。)

- ・魚介類アレルギーの初発年齢は7歳以降に多くみられ、初発時の原因魚種は、甲殻類(エビ・カニ)、次に貝類(牡蠣、ホタテ、アサリ)と青魚のサバであった。

※令和4年3月 消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」