

我的身体与众不同

2

呀！这些不能吃！

日本神奈川县儿童医疗中心 过敏科部长 [日] 栗原和幸·主编

[日] 青木宏绘·绘 朱爱玲·译



中国大地出版社

我的身体与众不同 2

呀！这些不能吃！

日本神奈川县儿童医疗中心 过敏科部长 [日] 栗原和幸·主编

[日] 青木宏绘·绘 朱爱玲·译



中国大地出版社
·北京·

栗原和幸 · 主编

日本神奈川县儿童医疗中心母子保健局长，过敏科科长。1977年，毕业于千叶大学医学部。1980年，任神奈川县儿童医疗中心过敏科高级医师。1982年，任东京慈惠会医科大学小儿科助理。1983年，任神奈川县儿童医疗中心过敏科医生。1986年，赴伦敦大学附属国立心肺研究所过敏科临床免疫部留学。1989年，任国立小儿病院二宫分院主任医师。1993年至今任现职。著有《食物过敏食疗法》。

青木宏绘 · 绘

平时总在班级里绘画排名第二。小学一年级时，作品《远足》获得了金奖，从此对绘画有了信心。绘本作品有《爸爸和我》《小猫春子》《孩子的休闲》等。

协助单位

特定非营利活动法人研究过敏母亲协会
东京健康安全研究中心 企划调整部健康危机管理信息科

图书在版编目(CIP)数据

呀!这些不能吃! / (日) 栗原和幸主编; (日) 青木宏绘; 朱爱玲译. -- 北京: 中国大地出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5200-0036-9

I. ①呀… II. ①栗… ②青… ③朱… III. ①儿童故事—图画故事—日本—现代 IV. ①I313.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第140661号

YOKU WAKARU KODOMO NO ALLERGY vol.2 SHOKUBUTSU ALLERGY
Copyright © 2014 KAZUYUKI KURIHARA and Illustrated by HIROE AOKI
All rights reserved.
Originally published in Japan in 2014 by POPLAR Publishing Co., Ltd. Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
POPLAR Publishing Co., Ltd.
through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.
北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-3967

呀!这些不能吃!

YA! ZHEXIE BUNENG CHI!

责任编辑: 李斐 崔旭

责任校对: 田建茹

出版发行: 中国大地出版社

社址邮编: 北京市海淀区学院路31号 100083

咨询电话: (010) 66554600 (编辑室)

网 址: <http://www.gph.com.cn>

传 真: (010) 66554601

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 2.75

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

定 价: 38.80元

书 号: ISBN 978-7-5200-0036-9

版权所有 侵权必究

(如对本书有建议或意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 请与图书销售中心联系调换)

电话: (010) 56138517

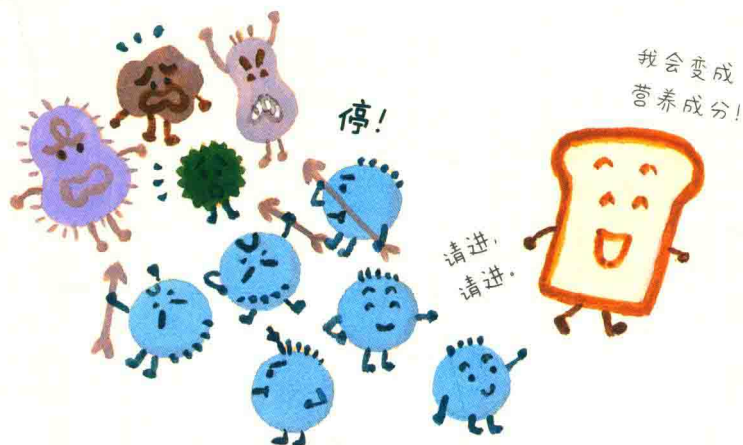
目录

什么是过敏？	1
发生过这种事吗？① 吃饭时	2
这就是食物过敏	3
吃了过敏食物，该怎么办？	4
出现这些症状，安静观察	4
出现这些症状，最好去医院	5
出现这些症状，非常危险	6
拨打 120 急救电话的要点	7
出现过敏性反应后，	
用肾上腺素自动注射器急救	8
为什么会出现这些症状？	10
怎么才能预防过敏？	12
食用前检查食品原料	13
食品标签问答	14
通过食品标签掌握信息	16
发生过这种事吗？② 休息时间	18
检查配餐的食品材料	19
发生过这种事吗？③ 饭后收拾餐桌时	20
碰到或吸入致敏物质，都可能过敏	21
学校里的注意事项·1	22
学校里的注意事项·2	24
校外实践和校外住宿的注意事项	26
校外住宿问答	27
食物过敏者的日常生活	28
成人参考	30
索引	32

什么是过敏？

在了解食物过敏之前，先来简单了解一下什么是“**过敏**”。

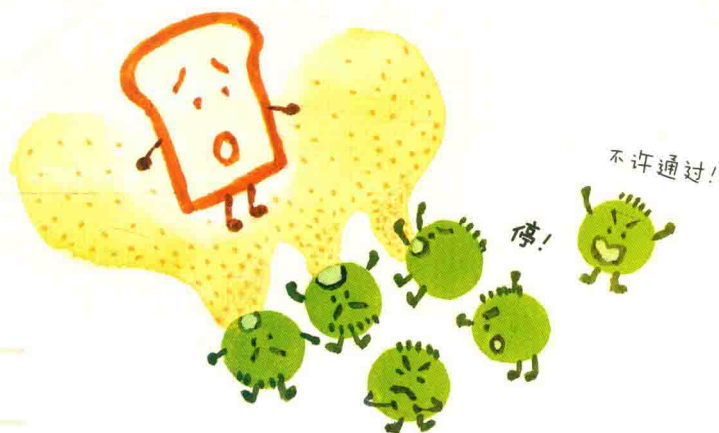
人体受到有害物质入侵时，具有识别并清除有害物质机能的系统称为“**免疫系统**”。



过敏就是免疫系统失控，对进入体内的物质不辨好坏，都采取敌对措施。

引起过敏的物质称为“**过敏原**”。

食物过敏就是食物成为过敏原。



★ 请阅读《我的身体与众不同 1
嗨！认识一下我吧！》。



太棒啦!



1

2

布丁!



咦?

为什么你
没有布丁?

以前不是跟你
说过嘛……

3

4

我不能吃鸡蛋和牛奶。



这些都是布丁的原料。

咦，为什么不能吃呢?



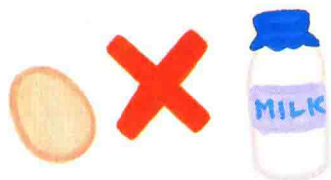
5

6

这就是食物过敏

有的人吃了布丁，嘴巴马上会肿起来，身上也会起小疙瘩、发痒。因为布丁里有鸡蛋和牛奶，所以引起过敏。

对鸡蛋和牛奶过敏的人，不仅对布丁过敏，吃了含有这些原料的食物也会过敏。

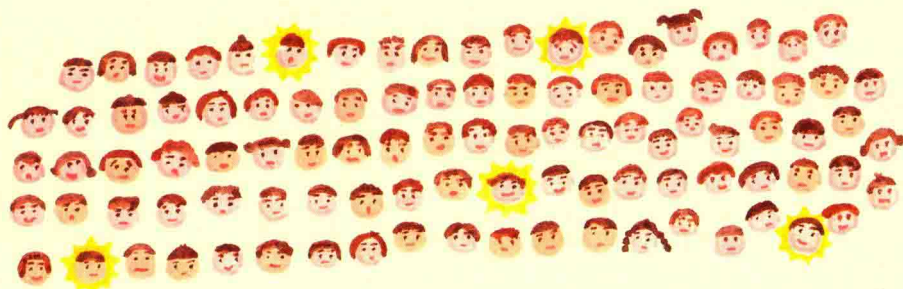


有的人不能吃奶油冰淇淋和蛋包饭。对小麦过敏的人，不能吃乌冬面和面包等面食。

像这样，由吃东西导致的过敏症状，就是“食物过敏”。



在日本，100 个小学生中，大约有 5 人对食物过敏。



所以，每个班里大约有 2 人对食物过敏。



(2013 年 12 月 日本文部科学省调查)

吃了过敏食物， 该怎么办？

出现这些症状，
安静观察

吃了过敏食物，会出现过敏症状。

各种过敏症状因人而异。

过敏症状的轻重程度不同。如果过敏了，先安静一会儿，有的时候休息一下就好了；有的时候需要立即去医院，否则会有生命危险。

好像荨麻疹
一样，起很
多麻点。

嘴巴肿了，
身上发痒。

此时应该这么做

立即吐出来



吃完东西后，如果觉得“有点不舒服，有异样的感觉”，马上吐出来、漱口，并立即告诉大人。如果在学校，立即告诉老师。然后，去保健室，安静地休息1小时，再看情况。如果带着药，立即用药。1小时后，如果还是痒，麻点也没有消失，再去医院就诊。

如果带着医生开的药，需立即服用

此时应该这么做



如下图所示，如果症状很严重，要立即告诉大人，及时去医院就医。

如果在学校，要告诉老师。不要勉强行走，让老师带去保健室。

如果有医生开的药，应立即服用。然后，由学校老师联系家人，尽快去医院就诊。这个过程中，有可能出现症状的急性变化，所以必须有大人陪同去医院。

出现这些症状，
最好去医院

眼皮肿。

恶心呕吐。

咳嗽。

鼻塞。

荨麻疹在
身上扩散。

肚子有点疼。

出现这些症状，
非常危险

如果自己出现这些症状，立即求助；如果朋友出现这些症状，立即报告老师。

这样全身过敏的症状称为“**过敏性反应**”。出现“过敏性反应”时，要立即叫救护车。如果还能吃药，应该服用医生开的药。然后，原地静候救护车，切勿站起来走动。根据“肾上腺素自动注射器（第8页）”的内容，判断是否应该注射。



拨打 120 急救电话的要点

请老师或其他大人打电话。



不要惊慌，沉着冷静地采取正确行动。

① 说出需要急救的事情

★ 要在过敏性反应的患者旁边打急救电话。



你好，这里是 120。

有人需要急救。



② 说清楚需要救护车到达的地点

★ 在这里写下学校地址。



地址在哪儿？

○区(市街村) ○街○-○-○
○○小学。



③ 说清楚这些问题：什么时候发生的，谁，怎么回事，现在情况如何

★ 说清楚有没有携带肾上腺素自动注射器，是否已经注射。



发生了什么事？

一个三年级孩子，
吃完饭后呼吸困难。



④ 告知打电话人的姓名和电话

★ 拨打 120 后，还要告知联系方式。



请问你的姓名和电话。

我叫○○○，
我的电话是……



急救队出发后，需要进一步确认后续情况，经常会再打电话询问，所以，要保持电话畅通。

出现过敏反应后， 用肾上腺素自动 注射器急救

为了预防发生过敏反应，患者应随身携带注入了药水的注射器（**肾上腺素自动注射器**）。出现过敏反应症状时，不要犹豫，立即注射。

自己不能注射时，请老师帮忙注射。

肾上腺素自动注射器 的使用方法

按照①～⑥的步骤，根据声音判断是否正确使用。



① 从盒子里取出注射器

打开盒盖，取出注射器。



② 握紧

橘黄色的部分朝下，用常用的那只手握住注射器。



③ 取下安全盖

取下蓝色的安全盖。

有两位老师在场时， 如何注射

情况严重，自己无法注射时，需要老师帮忙注射。



1人压住孩子的大腿根和膝盖，稳住大腿不动。



另1人按照①～⑥的步骤，根据声音来判断，冷静地注射。

出现以下症状之一， 应立即使用肾上腺素自动注射器

- ☐ 反复持续呕吐
- ☐ 持续、难以忍受的腹痛
- ☐ 喉咙和胸口发紧
- ☐ 声音嘶哑
- ☐ 咳嗽声如犬吠
- ☐ 持续、激烈的咳嗽
- ☐ 呼吸急促
- ☐ 呼吸困难
- ☐ 嘴唇、指甲发青发白
- ☐ 脉象不稳
- ☐ 意识模糊
- ☐ 精疲力竭
- ☐ 大小便失禁



注射以后不要立即拔出针头，数五个数以后拔出。



使用前 使用后



没有伸出来

如果橘黄色部分没有伸出来，再重复一遍4的操作。



④ 在大腿上注射

将注射器橘黄色的部分对准大腿外侧，用力推下，听到“咔哧”一声后停下，数五个数。

⑤ 确认

把注射器从大腿上拔出来，确认注射器的橘黄色部分是否已经伸出来，比注射前要长。

⑥ 按压

在注射的部位按压10秒钟。

注射的位置

可以从裤子外面直接注射。
在大腿根和膝盖中间稍稍靠外一点的位置注射。

面朝上平躺



坐姿



为什么会出现 这些症状？

食物是身体获取营养的重要来源，通常身体不会攻击食物。但是，对于食物过敏的人来说，某些特定的食物被错误地判断为有害物质，身体会排斥这种食物。

吃鸡蛋不
过敏时

免疫细胞在
悠然自得地休息

鸡蛋来啦！

鸡蛋没问题。

会成为营养。

肥大细胞

没有有害物质，
我们还是好好
休息吧。

过敏时，免疫细胞会合成很多“免疫球蛋白 E (IgE)”。这种物质与免疫细胞中的一种——肥大细胞紧密结合，准备随时对付过敏原。入侵的过敏原遇到免疫球蛋白 E (IgE)，就打开了过敏开关，肥大细胞会释放出致敏的化学物质，导致出现荨麻疹、嘴巴肿胀等症状。

吃鸡蛋
过敏时

免疫细胞进入攻击鸡蛋的备战状态

立即攻击！把它
赶出体外！

哼哼，是鸡蛋吗？它是个坏家伙！

大家集合啦！

IgE

IgE 附在肥大细胞上

怎么才能预防过敏？

到目前为止，还没有能治愈食物过敏的有效方法。

因此，预防食物过敏的最佳办法就是不吃含有过敏原的食品。而且，必须明白食品所使用的是什么原料。

超市出售的食品，会将使用的原料标识出来，这就是“**食品标签**”。



食用前检查食品原料



这是食品标签

写明食品所使用的原料名称。

原料按照使用量由多到少排列。

后面写明“食品添加剂”。

食物过敏的人，仔细阅读原料名称，就知道自己能不能吃。

★食品添加剂就是有防腐、增色、增香等功效的物质。

食品名称	面包		
原料名称	主要原料：小麦粉、人造黄油、糖类、糖稀、面包用酵母、牛奶等。添加剂：鸡蛋、含有不饱和脂肪酸的人造黄油、食盐、油脂、膨化剂、乳化剂、香料、发酵食品、抗氧化剂（维生素E）、维生素C、染色原料（胡萝卜素）。（部分原料含有鸡蛋、小麦、奶、大豆等）		
食品数量	8根	保质期	见包装
保存方法	避免在阳光直射和高温潮湿的地方存放		

★“含有”是指食品使用了鸡蛋、小麦、奶（牛奶）、大豆等原料。

包装袋、包装纸的背面也写着这些内容。

