

アレルギーについて調べる

……*…*…*…*…*…*…*…*…*…*…*…*…**

花粉、ハウスダスト、特定の食品などに過剰に反応してしまうアレルギー。

現代病とも言われ、花粉症やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどに悩んでいる人も多いのが現状です。

治療や予防法、食物アレルギーの人のためのレシピ本を集めました。

……*…*…*…*…*…*…*…*…*…*…*…*…**

アレルギーとは何か

『アレルギー』 東洋経済新報社 2024 【493.1 マ】

花粉症、小麦アレルギー、アトピー、喘息…。2030 年には 2 人に 1 人が患者！「アレルギーとは何か」から、治療と予防的免疫療法に向けた現代の生物学の発展まで、医療人類学者がアレルギー研究の最前線を解説する。

『アレルギーってなんだろう？』 金の星社 2016 【児 493 ア】

アレルギーってなに？ どうしてアレルギーになるの？ どんなことに気をつけたらいいの？ 花粉症やアトピー性皮膚炎といったアレルギーについての疑問にやさしく答える絵本。保護者向けの解説付き。

『保健室で見るアレルギーの本 1～3』 国土社 2010 【児 493 コ】

アレルギーを持った人がどのようなことに気をつけて生活しているのか、どんなことを考えているのかを、食べ物・生活・環境の視点から紹介。1 は、アレルギーの基礎知識を、食物アレルギーを通して解説する。

2 はぜんそくやアトピーを、3 は花粉症や化学物質アレルギーをわかりやすく解説する。

『Dr.菊池の金属アレルギー診察室』 東京堂出版 2012【494.8キ】

頑固なかゆみは金属アレルギーを疑え！ 金属アレルギーとは何かから、アレルギーが起きる仕組み、患者増加の背景、検査と治療方法までわかりやすく解説。金属アレルギー度がチェックできるフローチャートやFAQも収録。

花粉症について調べる

『花粉症と人類』 岩波書店 2021【493.1コ】

ネアンデルタール人以来の花粉症との長い歴史、「謎の風邪」に苦しみつつ原因究明に挑んだ人びとの涙ぐましい努力…。古今東西の記録を博搜し、花粉症を文明的考察する。

『きちんと知ろう!アレルギー 3』 ミネルヴァ書房 2017【児 493サ】

アレルギーについての正しい知識を身につけるためのシリーズ。3 は、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症、鼻炎・結膜炎など、さまざまなアレルギーの原因・症状・治療についてわかりやすく紹介する。

食物アレルギーについて調べる

『大人の食物アレルギー』 集英社 2022【493.1フ】

急増している「成人食物アレルギー」。大人になってから発症するメカニズムから最新治療にいたるまで、第一人者がわかりやすく解説。症状に悩む人への対処法や、アナフィラキシーショックを起こしたときの対処法なども伝える。

『食物アレルギーとアナフィラキシー』 芽ばえ社 2003【493.9カ】

アレルギーってなんだろう？ アレルギーの暴走・アナフィラキシーとは？ アレルギーっ子の暮らしや食べもの・食べ方で気をつけることは？ 環境汚染化学物質の対策を念頭に置きながら、アレルギー反応に対する理解を深める。

『食物アレルギーのすべてがわかる本』 講談社 2014 【493.9 シ】

血液検査が陽性でも食べられないとは限らない。専門医が、食物アレルギーのタイプやメカニズム、正しい食事管理から緊急時の対応法までを、イラストを交えて徹底的に解説する。

子どものアレルギー

『専門医ママが教える!子どものアレルギーケア』

クロスメディア・パブリッシング 2024 【493.9 キ】

アトピー、食物アレルギー、ぜんそく、花粉症…。子育て経験のある女性専門医が、アレルギーの子を持つパパ&ママが知っておきたい治療の最新知識と、いますぐできるおうちケアを紹介。

『子どものアレルギーのすべてがわかる本』 講談社 2020 【493.9 コ】

食物アレルギー、アトピー、ぜんそく…。成長につれて変化していく子どものアレルギーを総合的にとらえ、その正しい知識と対処法を徹底解説する。アレルギー対応チェックテストも収録。

『お父さんお母さんのための年代別こどもアレルギー大全』

幻冬舎メディアコンサルティング 2024 【493.9 タ】

食物アレルギー、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎…。アレルギー専門医が、親が知っておくべきアレルギーについての基礎知識、年代ごとに現れやすいアレルギーとその対処法を丁寧に解説する。

治療・予防法について

『アレルギーのはなし』 朝倉書店 2017 【493.1 ア】

看護師や薬剤師、自治体相談窓口担当者など、医師以外のアレルギー医療関係者や、患者とその家族に向けて、アレルギー疾患を解説。呼吸器、鼻、食物、薬物などさまざまなアレルギー疾患の予防・治療・自己管理を取り上げる。

『通院してもちっとも治らない花粉症やハウスダストなどのアレルギー性鼻炎と副鼻腔炎を本気で治す!』 時事通信出版局 2024 【496.7 ウ】

いつになったら通院が終わるの？ 本当に治るの？ そんなモヤモヤを解決！ アレルギー性鼻炎の診療、新薬、病院の選び方などについてわかりやすく解説する。最新治療法、他の鼻の病気を追加した改訂新版。

『赤ちゃんをアレルギーにしないためにできること』

主婦の友社 2023 【493.9 ア】

赤ちゃんをアレルギーにさせないためには？ アレルギーのスペシャリストが、スキンケアのコツや、すこやかな「腸」を育てるコツ、妊娠中&赤ちゃんの「食のポイント」などをアドバイスする。妊娠中～子育ての Q&A つき。

『花粉症・アレルギーを自分で治す 70 の知恵』

主婦の友社 2017 【493.1 カ】

不調を解消する健康食レシピ、アトピー症状を緩和する安全手作り化粧水、1人でできる動作やツボ刺激、アレルギー症状と体質改善に効く漢方薬…。アレルギー疾患を改善する知恵とコツをわかりやすく紹介する。

『アレルギーの人の家造り』 緑風出版 2013 【527 ア】

アレルギー疾患や化学物質過敏症患者者の目線に立った建築本。有害建材・一般住宅の危険性をはじめ、自然素材やエコ建材の問題点、室内汚染を回避するための方法と対策などをわかりやすく解説する。

アレルギーのある人のためのレシピ

『アレルギーっ子のごはんとおやつ』 主婦の友社 2015 【493.9 ア】

置き換えルールを知れば、あとはいつもの料理と同じ！ スーパーで手に入る代替食品でできる、アレルギーっ子の離乳食と幼児食のレシピ 110 品を紹介します。食物アレルギーの最新情報と基礎知識も掲載。

『食物アレルギーお弁当の ABC』 第一出版 2018 【493.9 シ】

子どもの食物アレルギーと正面から向き合ったお母さんの「愛情たっぷり弁当」を記録したファイルから生まれたアイデア集。昼食である給食から展開したお弁当を軸に、鶏卵、牛乳、小麦を使用しないレシピを紹介。

『食物アレルギーのつきあい方と安心レシピ』 ナツメ社 2016 【493.9 シ】

食物アレルギーのしくみから、栄養管理の基礎知識まで、やさしく図解するとともに、0 歳～学童期向けのレシピを紹介。家族みんなで同じ料理を食べる場合の工夫点や、部分解除の指示があった場合の料理への取り入れ方も掲載。

『はじめてのやさしいおやつ&ごはん』 KADOKAWA 2023 【596 ツ】

米粉パン&パウンドケーキ、おからドーナツ、豆乳ヨーグルトクリーム、米粉豆腐ピザ、ヘルシー餃子、みそカレー…。小麦・卵・乳などアレルギー食材 7 品目を使わずに作れる、おやつ&ごはん 88 レシピを紹介する。

インターネットで調べる

■一般社団法人日本アレルギー学会 アレルギーを知ろう/Q&A

https://www.jsaweb.jp/modules/citizen_qa/index.php?content_id=1

■消費者庁 食物アレルギー表示に関する情報

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/