실천 목표	얼쑤 동래 데이케어	제 2025-05호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 김 지 연 담 당 자 : 류 주 연 발행일자 : 2025. 05. 01

5월은 가정의 달로, 가족과 함께하는 시간이 특별한 의미를 지닙니다.
가족과의 소중한 시간 속에서 따뜻한 사랑과 행복을 마음껏 나누시고, 그 속에서 큰 기쁨을 느끼시기를 바랍니다.

항상 저희 곁에서 든든한 버팀목이 되어주시는 어르신들께 다시 한번 감사드리며, 행복과 건강이 넘치는 5월이 되시기를 기원합니다.

- (주)동래데이케어 올림 -

음식을 먹고, 몸이 이상하다면?

식품알레르기 이렇게 관리하세요!

식품알레르기 원인

식품알레르기는 특정 음식에 들어있는 성분에
면역 체계가 과민하게 반응하여 발생하는 질환입니다.

대부분의 단백질은 조리나 소화과정에서 분해되지만,
일부 단백질은 분해되지 않고 몸에 흡수되어
알레르기를 일으킬 수 있습니다.

주요 알레르기 유발 식품

우유

달걀

밀

호두·땅콩

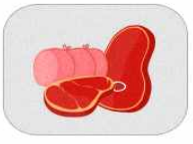
메밀

새우

대두

해산물

과일류


고기류

질병관리청

어르신과 더불어 행복한 열사 동래 데이케어 방문요양

식품알레르기 증상

특정 음식을 섭취한 후
두드러기, 부종, 가려움, 복통, 설사 등 불편한 증상을 겪을 수 있으며,
심한 경우 **아나필락시스***라는 응급상황이 발생할 수 있습니다.

* 아나필락시스는 생명을 위협할 수 있는 응급상황으로 알레르기 반응이 신체 여러 부위에 빠르게 퍼지면서 피부 가려움, 목 안과 혀의 부종, 호흡 곤란, 어지러움, 복통, 실신 등의 증상을 일으킬 수 있습니다.

식품알레르기 주요 증상

전신 두드러기, 가려움,
붉은 반점(홍반), 입술·혀·목 부종

숨가쁨, 쌕쌕거림, 기침,
기도수축, 산소 부족(저산소증)

혈압 저하, 어지럼증, 실신

복통, 구토

질병관리청

어르신과 더불어 행복한 열사 동래 데이케어 방문요양

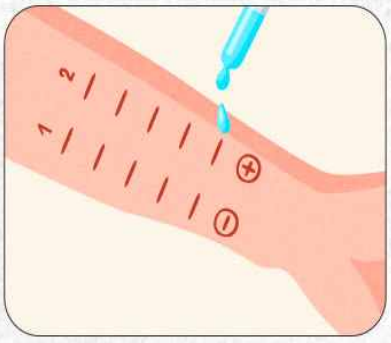
식품알레르기
진단 방법

식품 유발 검사

의심되는 음식을 소량 섭취한 후
의사가 반응을 직접 관찰하여 진단

혈액 검사

알레르기 반응을 일으키는
항원 특이 항체(IgE)의 수치 측정



피부 반응 검사

피부에 소량의 알레르기 유발 물질을
접촉시켜 반응 여부 확인

질병관리청

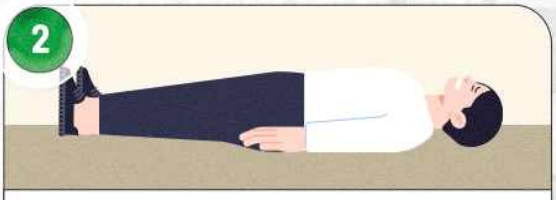
어르신과 더불어 행복한 열사 동래 데이케어 방문요양

아나필락시스 응급 대처법

1

원인을 제거하거나 중단합니다.

2

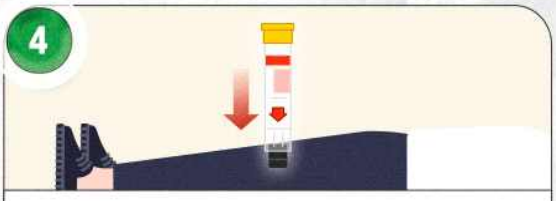


환자를 평평한 곳에 눕히고
의식, 맥박, 호흡을 확인합니다.

3

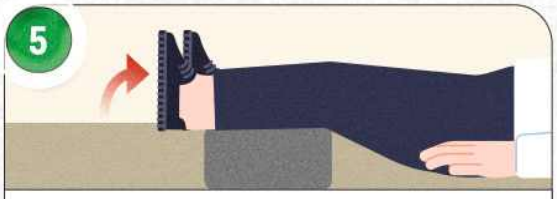
빨리 119에 연락하고,
주변에 도움을 요청합니다.

4



자가주사용 "에피네프린" 주사가 있다면
허벅지 바깥쪽에 근육주사 합니다.

5



다리를 올려서 심장과 뇌의
혈액 순환을 유지합니다.

6

산소가 있는 경우에
마스크로 공급합니다.

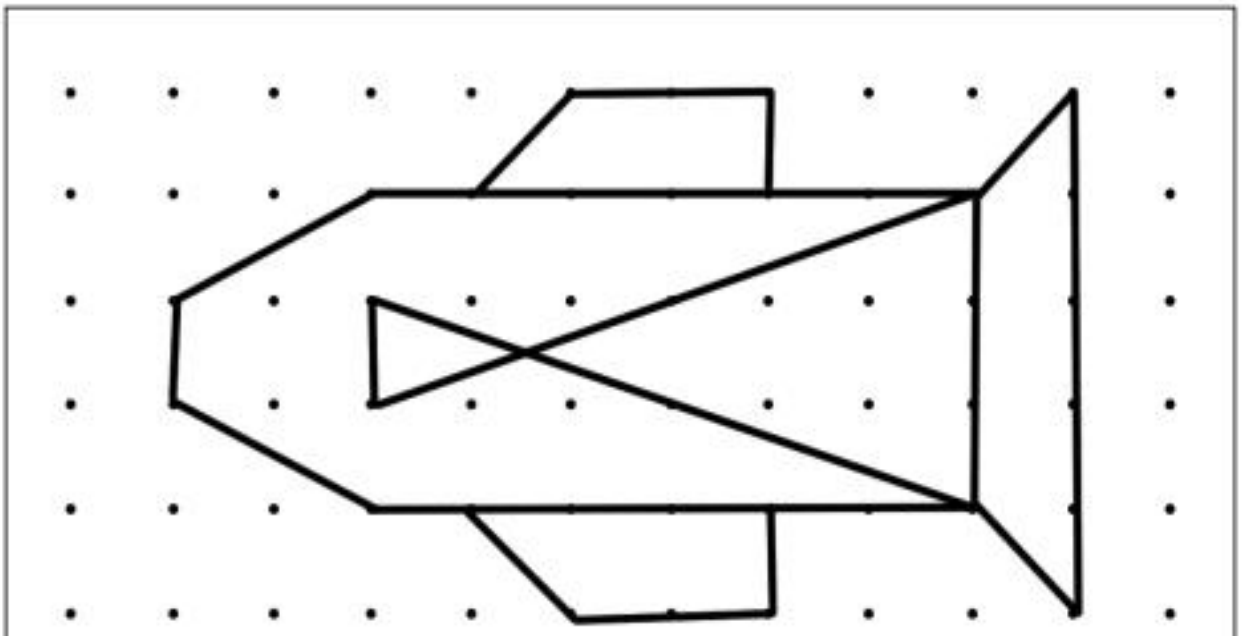
7

2차 반응이 올 수 있으므로
응급실로 신속하게 이송합니다.

질병관리청

어르신과 더불어 행복한 일상 동래 데이케어 방문요양

●인지활동지●

따라그리기

아래의 그림을 따라 그려보세요.