

# 乳児期の 食物アレルギーとの関わり

(生後0～4ヵ月)



# 目次

1. 食物アレルギーってなに？



2. 食物アレルギーになりやすい要因

3. 食物アレルギーは予防できるの？

# 1.食物アレルギーってなに？



お母さん

最近、食物アレルギーが増えていると聞くけど今の時期に発症しないように気を付けたらいいことって何かあるのかな？  
先生に聞きたいけど病院へ行くほどでもないし…

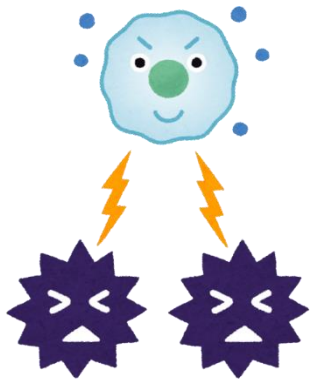
出生直後の育児は、リズムをつかむまで栄養面発育面で心配なことが多い時期です。  
ここでは食物アレルギーに対して、よくある質問にお応えして、少しでも不安を減らして育児のお手伝いできればと思います。



アレルギー専門医の先生

# 1.食物アレルギーってなに？

## 正常な免疫



細菌など

## 食物アレルギー



特定の食べ物  
(アレルゲン)

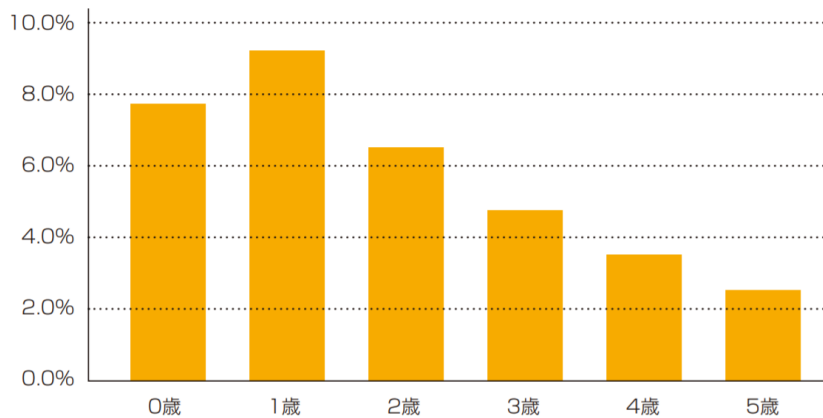
食物アレルギーは体を守る「免疫」が、害のない食べ物にまで反応することで症状が出る病気です。特定の食べ物を食べることで蕁麻疹や下痢・嘔吐などの様々な症状を引き起こします。





食物アレルギーの子どもってどれくらいいるの？

食物アレルギーの有病率（年齢別）



「保育所における食物アレルギーに関する全国調査」  
（日本保育園保健協議会、平成21年）より引用

年齢別では0歳～1歳が一番多く乳児期では5～10%です。  
年齢とともに減少していき学童期以降では2～5%くらいと推測されています。

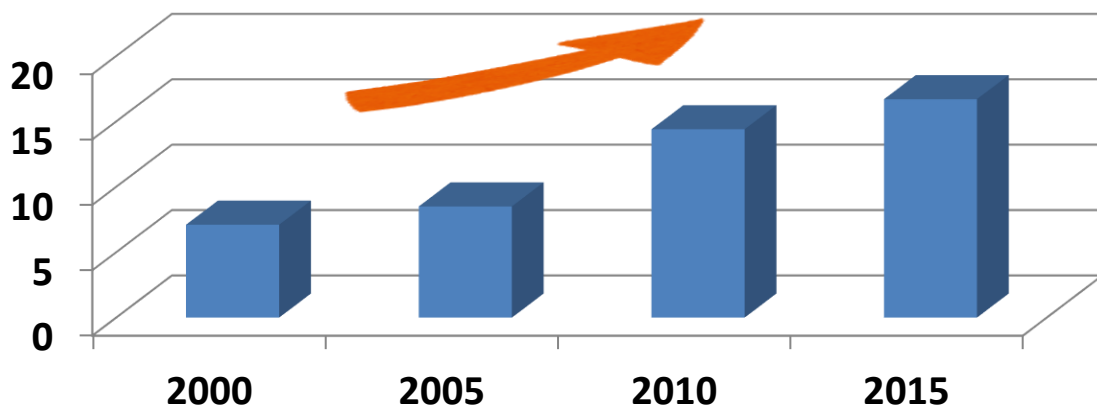
（食物アレルギー診療ガイドライン2016）





食物アレルギーって増えているの？

3歳児東京都調査（％）  
「今まで食物アレルギーの症状がでたことがある？」



食物アレルギーは年々増加していると言われて  
います。



# 目次

1. 食物アレルギーってなに？

2. 食物アレルギーになりやすい要因



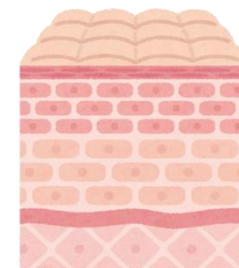
3. 食物アレルギーは予防できるの？

## 2.食物アレルギーになりやすい要因

家族にアレルギーの人がいる



アトピー性皮膚炎  
皮膚バリア機能の低下



離乳食開始  
を遅らせる



様々な要因が検討されていますが、なかでもアトピー性皮膚炎の存在が重要であると言われています





# 目次

1. 食物アレルギーってなに？
2. 食物アレルギーになりやすい要因
3. 食物アレルギーは予防できるの？



### 3.食物アレルギーは予防できるの？



現在までに予防方法として確立されたものではありませんが…

- ① 妊娠中・授乳中に特定の食物の除去は勧められていません
- ② 完全母乳にはこだわる必要はありません
- ③ 離乳開始を遅らせることは勧められていません
- ④ 乳児期のアトピー性皮膚炎や湿疹が食物アレルギー発症リスクになります
- ⑤ 正常な皮膚バリアは、身の回りにある食べ物を跳ね返す

## ① 妊娠中・授乳中に特定の食物除去は勧められていません

食物アレルギーの発症予防のために妊娠中・授乳中に食物アレルギーの原因となりやすい食物を避けることが検討されましたが現在は…

**母親の食事制限は勧められていません！**

むしろ、食事制限を行うことで、有害な栄養障害をきたす恐れがあることから**偏食せずバランスのよい食事**を行いましょう！



## ② 完全母乳にはこだわる必要はありません

母乳には多くの有益なことがあるといわれていますが、アレルギー疾患を予防するという点では、完全母乳が優れているという証明はされていません。

(食物アレルギー診療ガイドライン2016)

**完全母乳にこだわる必要はありません**

**赤ちゃんがしっかり栄養をとれることが大切です**



### ③ 離乳食開始を遅らせることは勧められていません

アトピー性皮膚炎のある乳児では、鶏卵開始を遅らせることで鶏卵アレルギーを発症しやすいという報告もあり、現在は遅らせることは勧められていません

(食物アレルギー診療ガイドライン2016)

【離乳食推奨時期】5～6カ月ころ

これより早めたり遅らせたりすることは推奨されない

(授乳・離乳支援ガイドライン2019)



むかしは食物の摂取を控えることが食物アレルギー発症を予防すると考え離乳食開始を遅らせることがあったが、今は遅らせず適切な時期に開始することが勧められています

※食物アレルギーを発症している可能性がある児に原因食物を容易に摂取させることは危険なので控える

## ④ 乳児期のアトピー性皮膚炎や湿疹が食物アレルギー発症リスクになります

乳幼児期の皮膚のバリア機能低下は湿疹を作りやすく食物アレルギー発症リスクになります

湿疹があるとピーナッツアレルギーのリスクは11倍  
鶏卵アレルギーのリスクが5.8倍という報告もあります

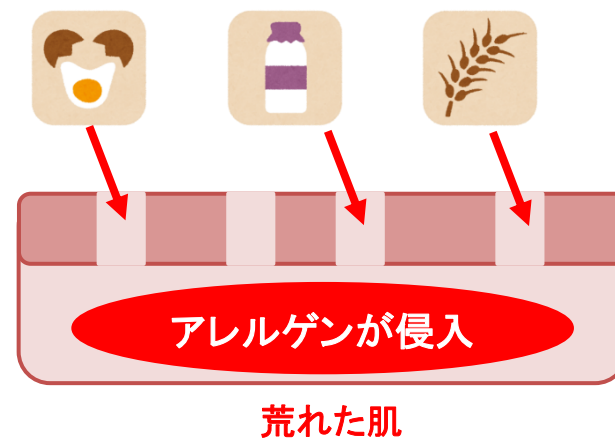
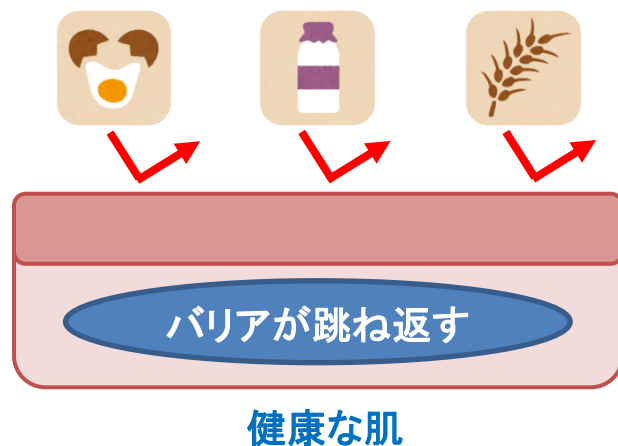
Maerin PE, et.al, Clin Exp Allergy 2015;45:255-264



## ⑤ 正常な皮膚バリアは身の回りにある食べ物を跳ね返す

最近の研究では湿疹があると食物アレルギーになりやすいことが分かってきました

肌が荒れるとそこから食物のアレルゲン(食物アレルギーを引き起こす物質)が入りやすくなります



# 肌を健康に保ちましょう♪



皮膚バリアを正常に保つためには

赤ちゃんの肌は**洗う＋保湿**がポイントです

皮膚が乾燥している場合、入浴後肌が清潔になった後に保湿を行いましょう

詳しい洗い方・保湿の方法は「なぜ？なに？スキンケア」の講義をご覧ください

皮膚バリアに気をつけてスキンケアすることが大事なんですね。





# まとめ

## 1. 食物アレルギーは増えています

## 2. 生後～離乳食開始時期に気を付けること

- ・妊娠中～授乳中、偏食せずバランスのよい食事をとりましょう
- ・完全母乳にこだわらず、赤ちゃんがしっかり栄養を取れるようにしましょう
- ・離乳食は5～6カ月から開始しましょう
- ・乳児期のアトピー性皮膚炎や湿疹は食物アレルギーのリスクになるため、正常な皮膚バリアを保てるよう、保湿をしましょう