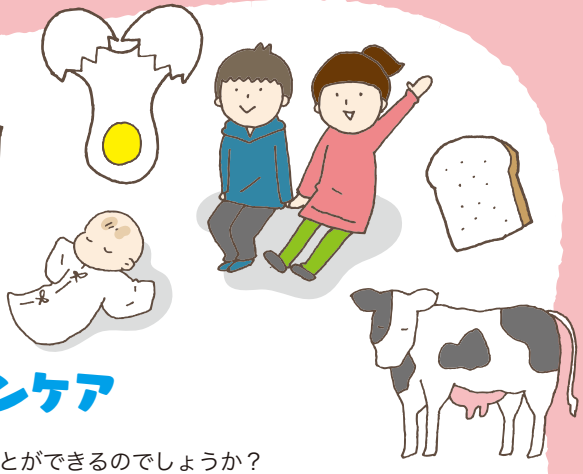
食物アレルギーを予防しよう!!



妊娠中の食生活が原因ではない

以前は食物アレルギーは、原因となる食物を妊娠中のお母さんが食べすぎたからとか、母乳を介してなりやすくなるとか言われていたため、妊娠中や授乳中に食物アレルギーになりやすい食物を避けるお母さんも多くいました。

しかし、最近は研究がすすんで、妊娠中や授乳中に原因となる食物をさけても予防効果がないことがわかっています。このため妊娠中や授乳中にある特定の食物を除去する必要はありません。

☑ 原因は妊娠中や授乳中の食生活ではない

離乳食は遅らせない

また「赤ちゃんの消化管は未発達のため、早く食べ過ぎると食物アレルギーになりやすい」と言われていましたが、現在は、むしろ消化管から吸収されたものは、食物アレルギーになりにくいということがわかってきました。

このため、離乳食が始まったら、卵や乳製品、小麦といったアレルギーになりやすい食物を遅らせるのではなく、離乳食の本や離乳食教室で推奨されているとおりにすすめていくことが大切です。

ただし、初めて食べるものは少量から始め、卵はしっかり火が通ったものから始めましょう。

☑ 離乳食は推奨されている通りにすすめましょう

原因のひとつは湿疹

現在わかっている原因としては、いくつか要因があります。

その一つは、新生児期から乳児期早期に湿疹などがあり皮膚の状態が悪いと、湿疹のある部位などから食物が体の中に入り食物アレルギーになりやすくなるというものです。

通常の皮膚は外界の異物を体の中に通さないようにしっかり防御していますが、湿疹があると、皮膚バリア機能が低下しており、そこから食物が体内に入りやすくなります。侵入した食物が体の中に入ると、異物と判断され、以後、本来無害のはずの食物を食べたときに、アレルギー反応が起きてしまいます。

☑ 湿疹などの
皮膚の状態が関係

大切なのはスキンケア

では、どうしたら湿疹を防ぐことができるのでしょうか？

お母さんのお腹の中にいた時にお母さんから男性ホルモンや女性ホルモンといったホルモンが伝わっており、生まれてからもしばらくはそのホルモンの影響がでます。したがって、新生児期から乳児期早期には新生児のニキビや脂漏性湿疹などの湿疹がでやくなります。

この湿疹を予防するためにはスキンケアが大事です。

お風呂上り、なるべく早めに保湿剤を体に塗ってあげましょう。

湿疹が出た人は、まずお風呂で乳幼児用の石鹸でやさしく洗って、よく洗い流してあげましょう。それだけでよくなってきます。それでも改善なければ、弱めのステロイドを塗ってあげましょう。1カ月健診でお薬は処方できるので担当の医師にお伝えください。

なお、湿疹が出ても、すぐに食物アレルギーになるわけではありません。湿疹は、もともとのアレルギー体質に加え、いくつかの要因も加わってできるので、あわてなくてもいいでしょう。ただし放置はお勧めできず、予防していくのが大事です。

☑ やさしく洗って、よく流す

☑ お風呂のあとなるべく早めに保湿をする

☑ １ヶ月検診で
お薬も出せるので
気軽にご相談を

©佐久医師会

子どもが病気！など、いざという時役に立つ「教えて！ドクター」無料アプリも Android・iPhone で配信中！ ©佐久医師会