



2月20日は「アレルギーの日」です。今回は赤ちゃんや小さな子どもに多い「食物アレルギー」について、よく聞かれる質問と、正しい知識をご紹介します。

食物アレルギー Q&A

質問①

食べさせる時期が遅いほうが食物アレルギーを起こしにくいのか？

答え

遅らせるほうが危険。スケジュールどおりに開始しましょう。

ある研究では、生後4～5か月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10～12か月に卵を食べ始めたグループのほうが、卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおりを開始したほうが食物アレルギーになりにくいのです。

質問②

1回食べて大丈夫なら、もう問題ないのか？

答え

量を増やしてみましょう。

食物アレルギーは食べた量に依存して症状が出る場合があります。例えば、卵を1/8個食べて大丈夫でも、1/4個食べると症状が出るなどという場合です。特に0歳児で食物アレルギーの原因となりやすい、鶏卵、牛乳（ミルク）、小麦などは少量より開始し、徐々に量を増やしていきましょう。初めて食べるものは、体調がよく、何かあったらすぐ受診できる時間帯に試しましょう。

質問③

食物アレルギーって、防ぐことはできないのか？

答え

保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

食べ物は、胃や腸で消化されてから全身に届きます。



ところが、皮膚から侵入した成分は、ほぼそのまま免疫細胞に届いてしまい、アレルギーを起こしやすいといわれています。

2月の保健行事・注意事項

- ・2月27日に内科検診があります。できる限り登園し、健診を受けることが出来るよう調整してください。
- ・インフルエンザ B型が流行っています。A型より感染力は弱いですがそれでも強い感染力です。AもBも同じ様に大変しんどいです。予防はさんざん聞かされる「手洗い・うがい・換気」。インフルエンザにはお薬がありますので陽性となればお薬が出て早く治ります。急激な発熱の際は受診して、お薬を飲んで、しんどいをできる限り早く乗り越えて早期の回復を目指してください。

