

# 教えて！食物アレルギーのこと

0歳の10人に1人は発症すると言われる食物アレルギー。  
今回は、絶賛子育て中！編集スタッフ④が  
アレルギーに関する素朴な疑問をぶつけてきました。

アレルギーを防ぐには？

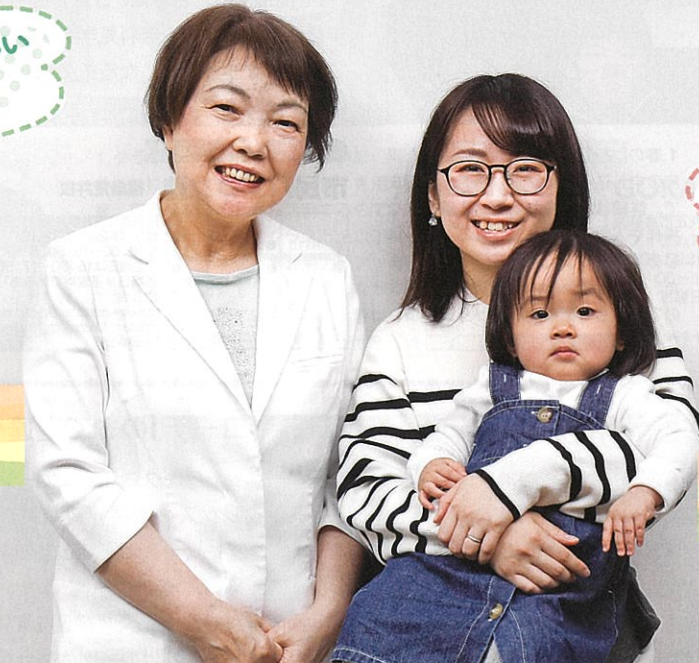
発症する人が多い食べ物？

自然に治るの？

お話を伺ったのは…

公益財団法人 星総合病院  
病院長補佐兼小児科部長  
佐久間 弘子先生

CJ Monmoスタッフ④と  
娘のつむぎちゃん(1歳)



## 生まれた季節とアレルギーは関係あり!?

スタッフ④(以下河)：娘は今のところ、食物アレルギーではないのですが、なりやすい子の特徴はありますか？

佐久間先生(以下佐)：食物アレルギーは遺伝するといわれているので、家族にアレルギーを持つ人がいる子はなりやすいですね。秋冬生まれもなりやすい傾向があります。

河：娘は10月生まれなので、当てはまりません。生まれた季節が関係あるのですか？

佐：日光に当たる時間も関係があるといわれています。アレルギーに効果的なビタミンDは日光に当たることにより、体内で生成されます。春夏に比べて日照時間が短く、日に当たる機会が少ないのが原因と言えます。

河：なるほど。他にはありますか？

佐：皮膚のバリア機能が低下すると、皮膚からアレルギー(アレルギー)を起こす原因となる物質(アレルゲン)が侵入する恐れがあります。また、家族が食べた細かい食べかすがハウスタストとなり、子どもの皮膚や気道などから入って発症することもありますね。

## アレルギーを起こしやすい食べ物は？

河：食物アレルギーを起こしやすい食べ物は、何でしょうか？

佐：1番多いのは鶏卵、次に牛乳、ナッツなどの木の実類です。

## アレルギーは自然に治るの？

河：アレルギーが発症した場合、自然に治ることはありますか？

佐：乳幼児期に発症したものは、自然に治ることが多いです。しかし、小学生になっても、微量の牛乳や卵で発症する場合は自然に治る確率が低いです。

河：小学生まで、治すためにできることはありますか？

佐：アレルギーを恐れ過ぎず、専門医のもとで適切な指導を受けながら少量でも食べさせることが大切です。少しずつ量を増やしていくことによって、症状が出にくい体質に変わっていきます。一つのアレルギー症状が出ると、別の食材を食べさせることが怖いという方も多くいます。小学生までは周りの大人が食事の管理をしてくれますが、成長して友人と外食をした時に、アレルギーが発症し、大変な目にあつたという方もいます。そうならないためには、乳幼児から少量ずつ様々な食べ物を与えることが大切です。



鶏卵アレルギーを予防するには、肌をスペースに保つこと、鶏卵(固ゆで卵黄)を生後5~6か月から与えることが効果的とのこと

## 牛乳アレルギーは予防できる？

佐：牛乳はアレルギーの中でも死亡や重症になるリスクが高い食べ物なんです。牛乳を使った食品は多く、日々の食事から除去していくことは難しいのです。

河：牛乳アレルギーになることを防ぐために、出来ることはありますか？

佐：私がおすすしたいことは3つあります。①生後3日間は粉ミルクを使用しない②1か月から3か月の間は、完全母乳であっても10mlずつ粉ミルクを飲み続ける③肌をツルツルスベスベに保つことです。①②は家族(特に兄弟)がアレルギーを持っている子のみ、③は全員が気を付ける必要があります。

河：①②に関しては、何を与えるかでアレルギーを予防できるんですね。

佐：はい。母乳や粉ミルク、アミノ酸乳などを赤ちゃんに飲ませるタイミングで、アレルギー発症のリスクは変化するかとい

※タンパク質を含まないアミノ酸まで完全に分解したミルクアレルギーの子向けです。

## スキンケアのやり方

- ① 洗う  
石鹸をよく泡立て、関節などのしわを伸ばして手で洗う
  - ② 拭く  
こすらず包み込むようにタオルで体を拭く
  - ③ 軟膏を塗る  
拭いたらすぐに、皮膚に乗せるようにたっぷりやさしく塗る
- 1日1~2回行うのがおすすめ!

## 日々の保湿がアレルギーを防ぐ

河：③のお肌を清潔に保つことはすぐに実践できそうですね。

佐：はい。お肌が保湿された状態ですとお肌のバリア機能が保たれ、アレルギーを防ぐことができます。食物アレルギーだけでなく、アトピー性皮膚炎の予防にも効果的です。季節に関係なく、毎日皮膚を清潔にし、保湿剤を丁寧に塗ってあげてくださいね。

河：わかりました。毎日保湿を頑張ります!

## インタビューを終えて...

アレルギー予防に効果的な方法が、いくつかあることに驚きました。食事を楽しんでもらうためにも、過度に心配せず、正しい情報を取り入れながらアレルギーと向き合っていきたいと思います。



## アレルギーに関する診察が受けられる医療機関を知りたい!

「アレルギー症状かも?」と不安に思ったら、お近くの医療機関へ。困ったことや不安な点はお医者さんに相談を。

県内の医療機関はこちら!



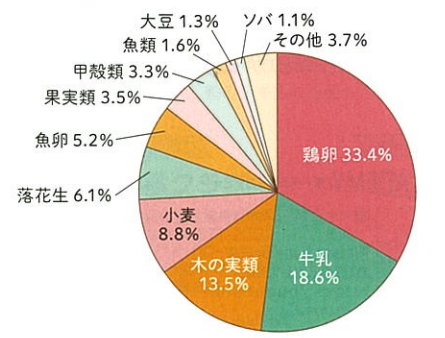
## アレルギーについてもっと知りたい!

福島県では「福島県アレルギー疾患市民講座」をWeb上で配信しています。佐久間先生の講座も配信申なので、チェックしてみましょう。

詳細はこちら!



食物アレルギー原因食品の内訳  
令和3年度即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査より



河：木の実類が3位！小麦だと思っていました。

佐：昨年、くるみのアレルギー表示が義務化となりました。木の実類のアレルギーは増加していくでしょうね。最近ですと、いくらなどの魚卵や、果物も増えています。

河：時代とともに変化しているのですね。そういえば、知り合いの子が2番目に多い牛乳アレルギーでした。



インタビューの様子。図やイラストを使って、わかりやすく説明いただきました