

こどもの病気対策法^{①26}

—食物アレルギー—

大分大学客員教授 是 松 聖 悟

食物アレルギーに悩まされる子どもが増えています。遺伝、食生活、環境要因などが原因と考えられています。今月は、ご家庭でもできる、食物アレルギーにならないための、また、食物アレルギーになっても早く克服するための方法をお伝えします。

食物アレルギーが心配で、赤ちゃんに対して、卵などアレルギーになりやすいものを避けて離乳食を進めている保護者がおられますが、それは逆に食物アレルギーを引き起こしやすくさせます。恐れすぎずに、育児書に従ったしかるべき時期になったら、例えばゆで卵の卵黄などから、少しずつ食べさせてください。

次に大切なのはスキンケアと環境整備です。荒れた肌から体内に入ってくるものはアレルギーになりやすいのです。顔や口のまわりが荒れたまま母乳を飲む、離乳食を食べるなどは避けましょう。保湿剤や赤ちゃんでも使える

ステロイド軟膏で皮膚をきれいにしておきましょう。また、マットレスなどには微量ながら食物がこぼれていることも分かっています。その上で寝かせていることもお勧めしません。そのため、スキンケアと環境整備に努めましょう。

食べて蕁麻疹などが生じた場合は、食物アレルギーを発症した可能性があります。しかし、以後、その食物を完全除去する方法も良くありません。例えば卵焼きは食べられなくても、ゆで卵や加工品などは食べられることもあり、症状がでない範囲で食べていたほうが、食物アレルギーの克服につながります。

最後に血液でのアレルギー検査は参考程度に留めておいてください。陽性の食物でも食べられるものはありますので、血液検査をうのみにして、食べないとか、食べていたのに止めたなどはやめましょう。かかりつけの先生に御相談ください。

食物アレルギーの5つのポイント

発症予防には、

- ・ 離乳食の頃から少しずつ食べさせる。
- ・ スキンケアを行う。
- ・ 環境整備を行う。

発症した場合、早く治すためには、

- ・ 完全除去ではなく、食べられるものを見つけていく。

血液のアレルギー検査は、

- ・ 陽性でも食べられることはあるのでうのみにしない。

