

子どもと女性の健康相談室

95



福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター教授
横山 浩之氏

前回の記事では、アレルギー疾患が「落ち着きのなさ」などの行動異常の原因になることがあり、その治療について取り上げました。今回は、食物アレルギーの摂取時期が遅れることが指摘されています。乳児期には、卵、牛乳、小麦が多く、3大アレルギー（アレルギーの原因）とされま

す。食物アレルギーの予防につながることをされています。「食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント」（環境再生保全機構）や「授乳・離乳の支援ガイド、2011年改訂版」（母子衛生研究会）によれば、離乳初期（5〜6カ月ごろ）には、固ゆで卵黄を少量から開始し、離乳中期（7〜8カ月ごろ）になったら、よく加熱した卵白を少量与えます。乳製品は少量を加熱して料理に使用

（12〜18カ月）には生卵を除き、乳製品や小麦製品は大人とほぼ同じでよいとされています。このような離乳のこ

避けずに適量を摂取

ルギーの予防についてお示しします。

食物アレルギーの発症リスクとして、遺伝的素因、皮膚バリアー機能の低下（湿疹）、秋冬生まれ、特定の食

発症を心配して、離乳の開始を遅らせても予防効果はなく、乳児湿疹の治療を優先しながら、適切な時期に適切な量を摂取することで、食物アレルギーの

9年改訂版」（母子衛生研究会）によれば、離乳初期（5〜6カ月ごろ）には、固ゆで卵黄を少量から開始し、離乳中期（7〜8カ月ごろ）になったら、よく加熱した卵白を少量与えます。乳製品は少量を加熱して料理に使用

全卵3分の2個、乳加工品100gなどが目安です。果物類については、離乳の初期からりんごや新鮮なバナナをすりつぶして与え、後期以降では皮をむいて食べる果物を少量与えることによ

うに、栄養指導を受けましょう。（執筆に当たり星総合病院・佐久間弘子先生、寿泉堂病院・竹田悠佳先生に協力をお願いしました）

食物アレルギー

次回3月25日掲載