

# アレルギーの予防

## 離乳食開始を遅らせない 乳幼児期早期からのスキンケア



先生のご紹介

大坪修介

大坪こどもクリニック 院長

PROFILE

熊本大学卒。卒業後鹿児島大学小児科入局。小児科・小児神経専門医。医学博士。鹿児島大学医学部臨床教授。一人ひとりを大切に、誠意をもった診療を心がけています。

### ※離乳食を遅らせない

卵や牛乳、小麦など赤ちゃんのアレルギーになりますよね。自分の赤ちゃんにどのタイミングではじめたらよいか、育児書に書いてあったりお友達に体験談を聞いてはみるけど、なかなか一歩が踏み出せない。母親が妊娠中や授乳中にたくさん摂り過ぎると赤ちゃんにアレルギーが出てしまうのでは？ 赤ちゃんの腸はまだ未熟だからあまり早い時期に食べさせない方がいいかもしれない、とつい考えてしまいます。

病院でも以前はそのように指導していた時期がありました。赤ちゃんが卵を食べて蕁麻疹がでたら、まだ早かったね、数ヶ月食べさせないでおきましょうと指導していた時期があったのです。その名残なのか、今でも、8ヶ月、9ヶ月に入っても卵や乳製品を怖くてまだまったく食べさせていないとおっしゃるお母様が多い、とまどい、慌てるのが時々あります。

最近では、食物アレルギーを防ぐには早い時期にその食物に慣れさせておくこと、時期がきたらきちんと離乳食を始めることが大事であることが分かってきました。

大丈夫かしらと思われるかもしれませんが、生後4、5ヶ月でアトピー性皮膚炎と診断された乳児達を、生後

6ヶ月から鶏卵を食べ続けた群と、わざと食べさせなかった群の2つに分けて、生後12ヶ月における鶏卵アレルギーの発症を検討したところ、鶏卵アレルギーの発症率は食べさせられた群で8%だったのに対し、食べさせなかった群で38%と食べさせなかった方が鶏卵アレルギーの発症が高かったのです。

このように、特定の食物を過度に除去したり、摂取を遅らせると、かえって食物アレルギーの発症を誘発してしまうことがあります。腸はまだ未熟だから控えようと考えるのはなく、むしろ、口からは慣れをつくり、早く経験させてあげようとするのが正解です。ただ、一番最初にあげる量はごく少量からにしてください。

### ※皮膚の適切な治療が食物アレルギーの予防に

一方で、離乳食を始める前にすでに食物アレルギーに感作\*されているとしたら心配です。実は、ごわごわ・かさかさ・発赤の強い荒れた赤ちゃんの皮膚では、本来のバリア機能が傷害されていて、どうやらそこから外来の刺激物（食物抗原含む）が取り込まれ、免疫反応が働くと感

作\*…アレルギー反応を起こす原因物質に対して免疫機能により抗体がつくられた状態

作を作るようなのです。ですからこのような皮膚を治療せず放置しておくと、感作が進み、食物アレルギーを発症するリスクが高まると考えられるようになります。ですから乳幼児期の皮膚の炎症、乾燥は保湿薬やステロイド薬で早期に治療して本来のすべすべ肌にしてあげ、それをキープし続けることが大切です。

●まずはプロペト（ワセリン）。赤ちゃんの口の周りは母乳・ミルク、よだれ、離乳食、鼻汁でかぶれがちです。清潔なおしほりで拭いた後、毎回塗ってあげましょう。プロペトはべたつくのでなるべく薄く、その代わり何回塗ってもOKです。お尻のケアにも使えますよ。プロペトは成分を入れる前の基本薬ですが、お母さんの愛が入ったら王様です。

●保湿剤も大切です。乾燥しやすい季節、塗りやすさ、お子さんの好み、逃げ回って塗るのが大変、時間がないなど個人差やご家庭での事情が異なっていますのでたくさんの種類が用意されています。しばらくは続けるものですのでお子さんにあつたものを相談してください。よくやる間違いが量をケチること。小指先一関節分のクリームが二手のひら分です。塗った後ティッシュがつくぐぐらい十分な量を塗りましょう。

●そして赤くなったら皮膚が炎症を起こしている証拠です。炎症を和ら

げるのはステロイド軟膏。ステロイド軟膏といっても強さはいろいろ。うまく使えば強力な味方です。からだの場所で効果も違います。いったんすべすべよくなっても、また発赤を繰り返すことが多いのが特徴です。その場合表面はきれいになっても、皮膚の下ではまだまだ炎症が治まっていないのです。ですからきれいになっても継続して塗り続けることが必要です。かかりつけの先生に相談してどのように塗っていくべきなのか、肌がきれいになっても次の塗り方を相談してください。赤ちゃんのスキンケアをよりよくお願いします。



<https://www.otsubo.org>



## 大坪こどもクリニック

時	朝	昼	夕	〒890-0034
月	○	○	○	鹿児島市田上2-15-11
火	○	○	○	TEL.099-286-6121
水	○	○	○	FAX.099-286-6127
木	○	○	○	※日曜・祝日休診
金	○	○	○	
土	○	○	○	