



# ほけんだより 2月号



令和6年1月30日  
まこときむたかこども園  
園長 村山 愛

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。