

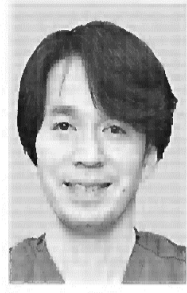
#子育て処方せん

発症に湿疹が影響

福岡市立こども病院の医師に病気の症状や予防法などを尋ねる「#子育て処方せん」。今回はアレルギー・呼吸器科長の手塚純一郎医師に、食物アレルギーについて聞いた。

食物アレルギー

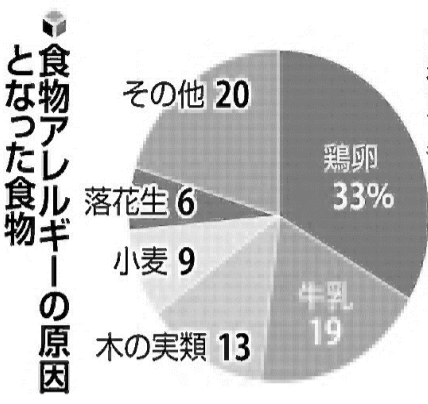
食物アレルギーは、ウイルスや細菌から体を守る免疫の働きが体に害がない食品を食べたときにも過剰に反応する状態のことだ。原因となる食物が体内に入ると、かゆくなる、くしゃみが出るといった症状が引き起こされる。



手塚純一郎医師

皮膚が赤くなったり、せきが出たりした場合は受診する必要がある。せきが止まらなくなるとゼーゼーする、意識がもうろうとする

※消費者庁の2020年の調査に基づく(小数点以下を四捨五入)



食物アレルギーの原因となった食物

など緊急性の高い症状が出たらすぐに救急車を呼んでほしい。

これまで原因となる食品を食べ過ぎることなどで起きると考えられてきたが、最新の研究で湿疹が影響していることが分かってきた。乳児に湿疹ができると

皮膚のバリア機能が低下する。食物の一部がその部分から体内に取り込まれ、アレルギー反応に与する抗体を獲得する。スキンケアを行い、湿疹は放置せずしっかりと治療することが予防につながる。

長い間、鶏卵、牛乳、小麦が3大アレルギーとされてきたものの、近年、木の実が原因となることが増えた。健康志向の高まりでナッツを食べる機会が増えたことが要因と考えられる。

3歳児の10〜15%が食物アレルギーになるとの調査結果があるが、消化吸収の

災害が起きた際には大人用の非常食と異なり、離乳食など乳幼児向けの食料の入手は難しくなる。1月の能登半島地震の被災地でも課題になった。普段から少し多めに買い置きし、食べた分を補充する「ローリングストック」による備蓄を専門家は推奨する。

内閣府が全国の市区町村を対象に2022年末に行った調査によると、粉末または液体ミルクを備蓄しているのは72.5%に上った一方、離乳食は14.3%にとどまった。食物アレルギーのある子どもは備蓄食の内容にも注意が必要になる。

福岡市は3月末から、アレルギーのある子どもも食べられる、野菜をペーパースト状にして乾燥させたシート食材の備蓄を始める。7500食分を確保し、避難所などで水やおかゆに溶かして提供する予定だ。

月齢にあった2週間分備蓄を



被災した。生後11か月だった鶏卵アレルギーの長男(13)が避難所で提供されるパンを食べられず、水で溶いたミルクやせんべいで数日しのいだ。

渡辺さんはベビーフードをローリングストックするなどし、食物アレルギーがある場合は2週間分を目安に食料を確保するよう勧める。「災害はいつ起きるか予測できない。月齢にあった備えを心がけてほしい」と話す。

適度な日光浴でリスク低下

機能の発達などで次第に減少し、小中高校生では6%程度になる。乳幼児には食べたものに対して免疫が過剰反応しないよう学習する能力がある。この時期に原因となりそうな食品を食べ始めるのを遅らせると、食物アレルギーになるリスクを高めてしまう。適切な時期に食べさせることは大事だ。

日光浴も予防策の一つ。アレルギーを抑制するビタミンDは、日光を浴びると活性化される。母親が万全の日焼け対策を取ると母乳中のビタミンDが足りず、赤ちゃんがビタミンD不足になることがある。適度な日光浴がリスクを下げることも知っておいてほしい。(聞き手 遠藤信葉)

「#子育て処方せん」への社会部のご意見をお寄せください。メール(s-syakal@yomiuri.com)へお願いします。



インタビューの動画はQRコードを読み込んでください