

ママ・パパになる方へ

乳児期の食物アレルギー

妊娠中～離乳期に

知っておいてほしいこと



食物アレルギーの発症と治ゆ

食物アレルギーは、

0歳で発症する人が最も多く、

6歳までの発症が約8割を占めます。



乳児期に発症した食物アレルギーは、

専門医のもと、適切な医療を受けることで、

3歳頃までに約5割、小学校入学頃までに

7~8割の人が治ると言われています。

食物アレルギーの原因食物

乳児期(0歳)で
発症しやすい原因食物

1、2歳で
発症しやすい原因食物



鶏卵



牛乳



小麦



鶏卵



魚卵類



木の实類



牛乳



果物類

食物アレルギーの症状

- ☑ 原因物質を食べてから多くは2時間以内に症状が現れます。
- ☑ 次のような症状が1つ又は複数現れます。
- ☑ 皮膚症状は約9割の人に見られます。

皮膚

かゆみ、赤み
発疹
(じんましん、湿疹)



目

充血、かゆみ
まぶたのはれ

鼻

くしゃみ
鼻みず
鼻づまり

呼吸器※

せき
呼吸困難



消化器※

腹痛、おう吐
下痢



神経※

頭痛
元気がない
意識障害
尿や便をもらす

循環器※

脈が速い
血圧低下

※の症状は命に関わる危険があるので、重症化に注意しましょう。

もしかして、食物アレルギー？受診の目安は？

食後**2時間以内**にじんましんが出たり顔が腫れたりするときには、かかりつけ医の診察を受けましょう。

また、受診の際には、次のことを説明できるようにしましょう。

① 与えた食物

③ 症状が現れた時間

② 与えた時間

④ 症状の特徴

症状は、すぐにおさまる場合もあります。

写真で撮れる症状は、記録しておくといいでしょう。



こんな時は、救急車を！

- ぐったりしている

- 呼吸が苦しそう

- 意識状態が悪い



そのほか至急、受診が必要な場合

下痢や嘔吐を繰り返す、といった症状が出た場合は、
食物アレルギー以外にも、**食中毒やウイルス感染**なども考えられます。

すぐに、かかりつけ医の診察を受けるか、
診療時間外であれば、**夜間救急診療所**などを
利用して受診しましょう。

インターネットなどでいろいろ調べて、
自己判断するのは危険です。

大切な赤ちゃんを守るため、必ず医師の
判断を仰ぎましょう。



そのほかの注意
すべきアレルギー

新生児・乳児消化管アレルギー

おう吐、下痢、血便などの
消化器症状が現れます。



原因の多くは人工乳です。

主に人工乳に含まれる牛乳のタンパク質によっておこるアレルギーで、症状が出るのは、人工乳を飲んで24時間以内と比較的ゆっくりです。このアレルギーがある赤ちゃんは、アレルギー用ミルクを医師の指示で用います。また、最近では、鶏卵（特に黄卵）が原因となる赤ちゃんも増えています。1歳で半数以上、2歳で9割前後は治ると言われています。



Q&A

妊娠中～離乳期に知っておいてほしいこと



妊娠中や授乳中は、卵など食物アレルギーになりやすいものを食べない方がいいの？



特定の食物を避けることなく、バランスのよい食事を心がけましょう。

妊娠中や授乳中に特定の食物の摂取を制限することが、子どもの食物アレルギーの予防につながるという調査結果はありません。
特定の食物を取り過ぎたり、避けたりすることなく、バランスのよい食事を心がけてください。





**食物アレルギーの予防のために、
離乳食の開始時期は遅らせるほうがいいのか？**



**食物アレルギーの発症予防を目的として、離乳食の
開始を遅らせることは、推奨されていません。**

離乳食の開始を遅らせることで、食物アレルギーの発症が
予防できるという十分な根拠はありません。
ただし、湿疹がある子どもでは、食物アレルギーの発症リスクが
高いことが知られています。この場合は、むやみに開始を
遅らせるのではなく、医療機関を受診して
皮膚症状の改善を行い、離乳食の開始について相談しましょう。





離乳食を与えるときに、何に気をつけたらいいの？



初めて食べる食材は、赤ちゃんの機嫌のよいときに新鮮なものを選び、よく加熱して、最初は少量を与えて様子を見ましょう。

万が一、症状が出た場合にすぐ受診ができるよう、かかりつけ医の診療している曜日の日中に与えるとよいでしょう。また、医師に除去するよう指示された食物以外を自己判断で除去することはやめましょう。





子どもに食物アレルギーがある場合、授乳中のお母さんの食事はどうしたらいいの？



過剰な食物除去をせず、医師に除去の必要性を確認しましょう。

授乳中のお母さんの食物除去が必要になるケースはあまり多くありません。
子どもにより、除去範囲は異なるため、
医師に除去の必要性を確認しましょう。





卵アレルギーでも予防接種は受けられるの？



通常どおり予防接種を受けることは可能です。

卵アレルギーであっても、アナフィラキシーショックを起こしたことがなければ接種が可能です。

インフルエンザワクチンには、極めて微量の卵タンパクが含まれていますが、重篤な症状が出る可能性は低いといえます。

心配な場合は、かかりつけ医に相談しましょう。





**乳児期からのスキンケアは、
食物アレルギーの予防効果もあるの？**



**食物アレルギーの発症するしくみは、まだ十分に
わかっていないこともありますが、食物が「荒れた皮膚」に
付着することで、発症しやすくなるとも言われています。**

食物アレルギーの予防にスキンケアがどれだけ有効かは
分かりませんが、スキンケアは、アトピー性皮膚炎の発症率を
下げるとの報告があります。

乾燥や湿疹などの皮膚の症状がある場合には、早めにスキンケアを
行うとともに、医療機関を受診して、湿疹に対する治療も進めましょう。



スキンケアの方法

基本は「清潔」と「保湿」です。

1

毎日入浴して汗や汚れを流しましょう。



2

石けんを手でよく泡立て、やさしくなでるように洗います。顔も洗ってあげましょう。耳の後ろや首、わきの下、足の付け根、ひじやひざの裏などしわのあるところは、伸ばして洗いましょう。



3

すすぎは、石けんが残らないよう、十分に洗い流しましょう。



4

クリームなどの保湿剤は、入浴後、皮膚が乾きすぎないうちに、清潔な手で塗りましょう。ステロイド外用薬を処方されている場合は、適切に使用して炎症を取り除きます。



ま と め

- 妊娠中は、バランスのよい食事を心がけましょう。
- **自己判断**で離乳食の開始時期を遅らせたり、特定の食物を除去することはやめましょう。
- 初めての食材を与えるときは、少しずつ、平日の日中に与えましょう。
- 赤ちゃんにアレルギーの症状が出たら、ためらわず受診しましょう。
- **危ないと感じたら、すぐに救急車を！**
- かかりつけ医の判断を仰ぎ、適切な方法で対応しましょう。



注意!

1歳未満の赤ちゃんに、ハチミツをあげないで!

1歳未満の赤ちゃんは、腸内環境が未熟なため、ハチミツにボツリヌス菌が混入していた場合、「乳児ボツリヌス症」を起こすことがあります。



「乳児ボツリヌス症」は、どんな症状?



数日間続く便秘、全身の筋力低下、脱力状態、ほ乳力低下などの症状があらわれることがあります。過去には、死亡例もあります。

注意!

1歳未満の赤ちゃんに、ハチミツをあげないで!



ハチミツを加熱すれば大丈夫?



ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。ハチミツ入りの飲料、お菓子なども与えないよう注意しましょう。

市販のものは、食品表示で原材料にハチミツが入っていないことを確かめて!



企 画：群馬県食物アレルギー関係課連絡会議

**医療監修：社会福祉法人希望の家附属北関東アレルギー研究所 荒川浩一
公益社団法人群馬県医師会**

制作：2021年12月