

2022 年 10 月 26 日 食物アレルギーの発症予防について

【赤ちゃんのいる方にお知らせです】

こんにちは、もりもりキッズ・アレルギークリニックです。

先日参加した講習会で、食物アレルギーを予防するために大切なことを 3 つ教えていただきました。

- ①保湿剤を塗る前に手を洗うこと
- ②家族がナッツを食べないこと
- ③離乳食の開始を遅らせないこと

①食物アレルギーは、皮膚から食物抗原が侵入して発症します。親の手に食物抗原がついていると、保湿剤を塗るときに肌から食物抗原が吸収されてしまいます。予防には、親の手洗いが大切です。

②食物アレルギーの頻度は、卵、牛乳、小麦、クルミの順に多くなっています。特に最近の健康食ブームで、ナッツを食べる家庭が増えてきたことが要因です。食物アレルギーの発症予防に、赤ちゃんのいる家庭では、ナッツの摂取を控えましょう。

③離乳食、特に卵、牛乳、小麦の摂取を遅らせると、食物アレルギーを発症することが知られています。離乳食のガイドラインの通り、生後 5 か月から摂取をすることが推奨されます。食物アレルギーをこわがらず、小さいうちから色々な食材を試していきましょう。