



食物アレルギー ～離乳食を始める方へ～

小児科 後藤 千佳

アレルギーとは？



人間には細菌やウイルスなどの外敵から身を守るために免疫があります。本来は自分を守るための免疫ですが、あまり有害ではないもの（食物や花粉など）に対して過剰に反応して攻撃してしまう状態がアレルギーです。

避けた方が良い？食べさせた方が良い？



少し前までは、食物アレルギーを予防するために食べ始めるのを遅くした方が良いと考えられていました。アトピーと診断された人全員に卵、牛乳、小麦、大豆すべてを除去するように指示する医療機関も多くありました。しかし、最近になってむしろ早く食べ始めた方が良いと考えられるようになってきました。乳児期早期から食べていた方が数年後のアレルギー発症者が少ないという研究報告も出ています。

食物アレルギーの症状は？



蕁麻疹、かゆみ、発赤など皮膚症状が代表的ですが、鼻水、口や喉の違和感、咳、嘔吐、下痢などもよくみられます。食べてから2時間以内（特に30分以内）に症状が出ることも多いですが、24-48時間後に症状が出ることもあり、診断が難しいこともあります。

アナフィラキシー症状（皮膚症状、消化器症状、呼吸器症状が複数同時に、かつ急激に起こる状態）が出た場合には救急受診が必要です。

○妊娠中・授乳中

お母さんの食事制限は食物アレルギーの予防にはならないと言われています。お母さんはバランス良く食べることが大切です。

○離乳食

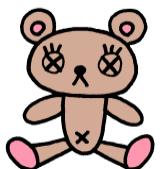
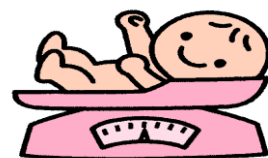
生後5-6か月になり、首がしっかり座り、支えとお座りができ、口に入れたスプーンを舌で押し出すことが少なくなり、食べ物に興味を示していれば始めましょう。早めたり遅くしたりする必要はありません。月齢に応じた食材を使い、何かあった時に受診できるよう平日午前中に、よく加熱したものを少量（ひとさじ）から始めましょう。口の周りに発赤や湿疹が出るがありますが、接触性皮膚炎などアレルギー以外の疾患の可能性も高いので、あわてて除去しないようにしましょう。除去は必要最小限にして、「念のため」「心配だから」という除去はせず、「食べられる（症状が出ない）範囲で積極的に食べる」ことが大切です。

検査は必要？



食物アレルギーの検査には、血液検査、皮膚テストなどがありますが、あくまでも症状があつての検査です。検査が陽性でも症状が出ない人もいれば、検査が陰性なのに症状が出る人もいます。「食べてみなければわからない！」ものであり、離乳食を始める前に検査を行うことはあまり意味がありません。検査よりも実際に食べて症状が出るか否かが大切です。

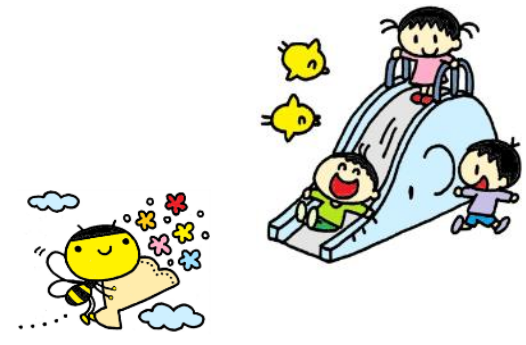
食物アレルギーの症状が出たことがある、中等症から重症のアトピーがあるなどの場合は、食べて危険がなさそうかどうか調べてみるのも良いでしょう。検査が陽性でも食べてみなければわからないのは同じですが、数値が高すぎる場合には強い症状が出る可能性が高くなりますので、負荷試験として病院で食べて頂くこともあります。



視力スクリーニングを
導入しています！！



当院では、ウェルチ・アレン社製の「スポット ビジョンスクリーナー」を導入しています。この機械により 6か月以降の乳幼児から大人までの視力のスクリーニング（近視、遠視、乱視、不同視、斜視、瞳孔不同）が可能になりました。検査はデジタルカメラで写真を撮るような感覚で、数秒で終了し、点眼や眼球に触るような操作は一切ありません。小さなお子さんでも負担なく、簡単にできます。早期発見できれば、その後の視力の発達も期待できると思います。平成 29 年 3 / 1 より乳児健診、予防接種において定期スクリーニングを行っています。早期発見で、子どもたちの視力を守ってあげましょう。



診療受付時間のご案内

午前 09:00~11:30
午後 14:00~17:30

受付終了時間の間際
午前 11:00~11:30
午後 17:00~17:30
は混み合います。

早めの受診をおすすめいたします。
※急患の方は救急専用番号におかけください。
Tel097-567-2311
(夜間 18 時~0 時・休日)

♪ 5 月 各専門外来の予定 ♪

日	月	火	水	木	金	土
		1 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	2 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	3	4 小児外科	5
6	7 小児外科 児童精神外来	8 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	9 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） こどもの心外来 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	10 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 内分泌外来（前田） 神経外来（福島） 児童精神外来	11 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 神経外来（岡成） 児童精神外来	12 皮膚科 小児外科 循環器外来
13	14 皮膚科 児童精神外来	15 皮膚科 アレルギー（阿部）	16 皮膚科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	17 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 内分泌外来（井原） 神経外来（岡成） 児童精神外来	18 皮膚科 アレルギー（後藤） 児童精神外来 小児外科	19 皮膚科 小児外科 腎臓外来（田中） 泌尿器外来
20	21 皮膚科 小児外科 児童精神外来	22 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	23 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	24 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（福島） 児童精神外来	25 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	26 皮膚科 泌尿器外来
27	28 皮膚科 小児外科 児童精神外来	29 皮膚科 アレルギー（阿部）	30 皮膚科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	31 皮膚科 アレルギー（阿部） 児童精神外来		

※各専門外来は完全予約制になります。
ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。
青…午前のみ 桃…午後のみ 黒…終日