

完全母乳にこだわることは  
ありません。もちろん  
母乳は大切ですが、1日  
1回ぐらいでもいいので  
粉ミルクを少しあげ続け  
ておくと、牛乳アレルギー  
になるのを防ぐ効果が  
あります。



生後1～4ヶ月頃に、肌の調子  
が悪化してくることがありますが、  
その時こそ、アレルギー予  
防のファーストステップ！  
食物抗原（アレルゲン）は、最  
初は皮膚から侵入し、そこでア  
レルギーの準備状態が成立する  
（感作が成立）ことがあります。  
皮膚の状態を良くすれば、侵入  
が防げるので、この時期は積極  
的に適切な軟膏療法をします。

ということは・・・  
特に顔や首まわりの湿疹  
に気をつけて、母乳は普通  
にあげて、少し粉ミルクを  
を続けておくのは、むしろ  
いいかもってことね。



アレルギー診療の時間に  
ご相談ください！



妊娠中

妊娠中はバランスの良い  
食事をすればよく、家族  
にアレルギー体質の人が  
いるからといって、例え  
ば卵・牛乳などの食物制  
限をする必要は全くあり  
ません。

卵アレルギーが一番多いですが、  
小学生ぐらいの年齢で一番困っているの  
が牛乳アレルギーです。アナフィラキシーショック  
の例もかなりあります。  
ミルクをあげるとかえってミルクアレルギーになる  
のではないかと心配されるかもしれませんが、実は  
その逆で、人工栄養、混合栄養の子は、ミルクアレ  
ルギーになりにくいことが知られています。

生後2～3ヶ月

アレルギー  
予防マップ

皮膚から入ってくる食物抗原は防ぎたいのですが、  
口から入る食物は「免疫寛容」といい、その食物が入ってき  
てもアレルギーにならないように阻止する働きがあります。  
母乳には、アレルゲンにもなり得る、卵、牛乳、小麦などの  
蛋白が微量に含まれていますが、すでに重度のアレルギーに  
なっている子でなければ、母乳に含まれるそれらの成分は、  
むしろアレルギー予防のためにプラスに働くわけです。

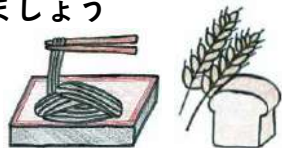


食物アレルギーやその予防の相談は、必ずしも専門医が  
いいというわけじゃなくって、お子さまの成長を見ながら、  
経過をみていける かかりつけ医で・・・  
ゼーゼーしやすい子の診療なんかと同じですね。



生後4～5ヶ月

ちょっと早そうだけど、  
離乳食の準備を考えて  
みましょう



もちろん、慣らすための食事ですから、少  
しずつでいいのですが、ここで大切なのは  
「アレルゲンになりやすい食品はできるだ  
け遅らせるのではなく、むしろ早めのほう  
が良いということです。（ただし、すで  
にはっきりとした食物アレルギーになってい  
る子についてはもちろんちがいます）」

乳児期後期

乳児期後期になって湿疹が目立つ子でなけれ  
ば、アレルゲンが肌から入るという心配もあ  
まりなさそうですね。  
乳児期早期に湿疹があったお子さんでも～  
そろそろ・・・

のんびりスキンケアにしていける時期かも。  
もう病気ではなく、ちょっとかさつくところ  
に、市販の保湿剤を使うぐらいで十分な子が  
多いです。要するに普通のお子さんです。



幼児期

この頃はよほどでなければ、  
継続的な完全除去はしないよ

食物アレルギーの治療方針は医療機  
関によってかなり違うのが現状です  
ので、原則としてかかりつけの患者  
さんを対象にして診療しています。

幼児期に必要なもの  
のに、特定の食物の完全除  
去を続けていくと、かえっ  
て過敏になり、ひどいアレ  
ルギーになってしまうこと  
もありますよ。

