

アレルギー疾患

アレルギー疾患について

新生児期から乳児期にかけて皮膚に湿疹がある場合には、その湿疹部位が肌バリア機能の障害を起こしているので、食べ物やダニ、ホコリが体内に侵入し、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、喘息、アレルギー性鼻炎などアレルギー疾患の引き金になることがわかっています。

このため、新生児期から乳児期早期にかけて、肌をきれいに保つことが重要です。

気管支喘息

特徴

- 気管支が狭くなり、呼吸が苦しくなる病気です。
- 咳が出て、ゼイゼイします。
- ホコリやダニ、猫や犬のフケ、カビ、花粉などが原因となる発作（ゼイゼイしたり、息苦しくなること）を引き起こします。
- 朝や夜、運動したとき、冷たい風にあたったとき、アイスなど冷たいものを食べたとき、煙を吸ったときに咳が目立つようなら喘息が疑われます。
- 風邪をひいたとき、季節の変わり目、台風などの気圧の変化で発作が出やすくなります。



発作時の治療

- 発作を起こしたときは気管支を広げるお薬を吸ったり、飲んだりします。
- 発作がひどいときにはステロイド薬を飲みます。

発作を起こさないようにする治療

普段から症状に合わせてステロイド薬を吸ったり、アレルギー反応を抑えるお薬を飲み、発作を起こさないようにコントロールしていくことが大切です。

すぐに受診

ゼイゼイしているに加え

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 咳で眠れない | ☐ 胸がペコペコしている |
| ☐ 呼吸が早い | ☐ 不機嫌といった症状がある |

ぐったりしたり、連続する咳やゼイゼイしたり
 する場合には**救急車を呼びましょう。**

119
番



食物アレルギー

特徴

- 食べ物を食べてから2時間以内に、じんましんが出ます（だいたい30分以内に出ることが多いです）。
- 顔が腫れたり、咳や嘔吐もみられることがあります。



ひどい場合

- じんましんだけでなく繰り返し咳が出たりゼイゼイします。
- 繰り返し嘔吐したり、ぐったりします。

原因

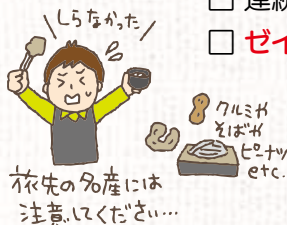
どの食べ物でも原因となりえますが、乳幼児期は**卵**や**牛乳**、**小麦**がなりやすいです。ただし、卵や牛乳、小麦は3歳ぐらいまでに半分が、小学校にあがるまでにほとんどの子が自然に治ります。一方、**カニ**や**エビ**といった甲殻類、**ソバ**、**ピーナッツ**のアレルギーの割合は少ないですが、治りにくいです。



妊娠・授乳中・離乳食

妊娠中や授乳中の母親の食事制限や離乳食を遅らせるといったことは食物アレルギーの発症を予防しませんので、**控える必要はありません。**むしろ口から体内に食べ物をとり入れることは食物アレルギーになりにくくなるので、すでに**食物アレルギーを発症していない限り、離乳食を遅らせないように**しましょう。

すぐに受診



- ☐ アナフィラキシーといった強い症状が出る
- ☐ 急激に症状が進む場合
- ☐ ぐったりしている
- ☐ 連続する咳
- ☐ ゼイゼイする

急激に症状がすみ、
様々な症状が出る場合を
アナフィラキシー
といいます。

検査

血液 検査

数値の高さはアレルギーの出やすさを表しているだけなので
注意する必要があります。

数値が高くても実際に食べて、症状がなければその食べ物は問題ありません。
また、数値の高さと重症度はイコールではないので注意が必要です。

食物負荷 試験

実際に食べてみて症状が出るかどうかを調べる検査を
食物負荷試験といいます。

診断目的または、今まで除去していたものを食べられるようになったかを
確認したり、どのくらいの量で症状が出やすいのかを調べる検査です。

保育園・幼稚園・小学校入学前には、今まで食べたことのない食べ物に
関して、食物経口負荷試験を行い、確定診断をしておくことが望ましいです。

治療

- 症状が出る食べ物を食べないようにし、食べられるようになるまで待ちます。
- 念のためや心配だからといって、
必要以上に除去する食べ物を増やさないようにしましょう。
- 最近は医師の指導を受けながら、安全な量から食べはじめ
少量ずつ増量していくことで早く食べられるようになることが
わかっています。
原因食物でも、症状が出ない食べられる範囲までは
積極的に食べることが大切です。
- 症状が出た場合にはアレルギーを抑える薬を飲みます。



よくある質問



Q アレルギー性鼻炎が治りません。
年齢が高くなれば治りますか？



A

アレルギー性鼻炎は喘息やアトピーと同じくアレルギー疾患です。喘息やアトピーは年齢とともに改善していきますが、アレルギー性鼻炎は年齢を重ねても治りにくいです。



ただし、小学校高学年になれば鼻炎はレーザー治療など選択肢が増えます。

また最近では舌下免疫療法という新しい治療も登場しました。

鼻炎の症状が強いときは、内服薬だけでなくアレルギーの原因を除去できているか（ダニ：清掃・除湿・防ダニフトンカバー、花粉：マスクなど）を再確認してください。

症状が落ち着けば内服中止できるので主治医と相談しましょう。

近年、眠気などを抑える抗アレルギー薬も開発され
長期内服しやすくなりました。



Q 喘息の子どもが外遊びをする際、
どの程度まで大丈夫でしょうか？



A

喘息があっても戸外で元気に遊ぶことは大切です。
次のことに注意しましょう。

- 1 動物アレルギーがある場合、
動物園などでの動物との接触に気を付けてください。
マスクの装着や、触ってしまった場合には十分な手洗い、洗顔を。
- 2 花火やキャンプファイヤーの煙で発作が起きることがあり、
風上に立つなど煙を吸わない配慮も大切です。
- 3 お泊り保育では同室者が布団で暴れたり、枕投げによる
ハウスダストやダニが発作を引き起こすこともあります。
- 4 全力疾走や長距離走は最も喘息発作を起こしやすいです。
運動時だけ起こる喘息発作のタイプもあります。
咳が出るときは無理して運動せず、対処法もあるので、
一度小児科にご相談ください。



食物アレルギーを 予防しよう!!

1ヶ月検診でお薬も出せる
ので気軽にご相談を



妊娠中の食生活が原因ではない

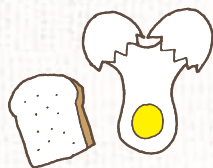
以前は食物アレルギーは、原因となる食べ物を妊娠中のお母さんが食べすぎたから、母乳を介してなりやすくなるなどといわれていたため、妊娠中や授乳中に食物アレルギーになりやすい食べ物を避けるお母さんも多くいました。

しかし、最近は研究がすすみ、妊娠中や授乳中に原因となる食べ物を避けても予防効果がないことがわかっています。このため妊娠中や授乳中にある特定の食べ物を除去する必要はありません。

ママは
食べてもOK!!



☒ 原因は妊娠中や授乳中の食生活ではない



離乳食は遅らせない

また「赤ちゃんの消化管は未発達のため、早く食べ過ぎると食物アレルギーになりやすい」といわれていましたが、現在は、むしろ消化管から吸収されたものは、食物アレルギーになりにくいということがわかってきました。

このため、離乳食がはじまったら、卵や乳製品、小麦といったアレルギーになりやすい食物を遅らせるのではなく、離乳食の本や離乳食教室で推奨されている通りにすすめていくことが大切です。

ただし、初めて食べるものは少量からはじめ、卵はしっかり火が通ったものからはじめましょう。



☒ 離乳食は推奨されている通りにすすめましょう

原因のひとつは湿疹



現在わかっている原因としては、いくつか要因があります。その一つは、新生児期から乳児期早期に湿疹などがあり皮膚が汚いと、湿疹のある部位などから食べ物が体の中に入り、食物アレルギーになりやすくなるというものです。

通常の皮膚は外界の異物を体の中に通さないようにしっかり防御していますが、湿疹があると、皮膚バリア機能が低下しており、そこから食べ物が体内に入りやすくなります。侵入した食べ物が体の中に入ると、異物と判断され、以後、本来無害のはずの食べ物を食べたときに、アレルギー反応が起きてしまいます。

☑ 湿疹などの皮膚の状態が関係

大切なのはスキンケア

では、どうすれば湿疹を防ぐことができるのでしょうか。

お母さんのおなかの中にいたときにお母さんから男性ホルモンや女性ホルモンといったホルモンが伝わっており、生まれてからもしばらくはそのホルモンの影響が出ます。したがって、新生児期から乳児期早期には新生児のニキビや脂漏性湿疹（しろうせいしっしん）などの湿疹が出やすくなります。

この湿疹を予防するためにはスキンケアが大事です。

お風呂上りに保湿剤を体に塗りましょう。

湿疹が出た人は、まずお風呂で乳幼児用の石鹸でやさしく洗って、よく洗い流すだけでよくなってきます。それでも改善されなければ、弱めのステロイドを塗りましょう。1ヶ月健診でお薬は処方できるので担当の医師にお伝えください。

なお、湿疹が出て、すぐに食物アレルギーになるわけではありません。

湿疹は、もともとのアレルギー体質に加え、いくつかの要因も加わってできるので、あわてなくてもいいでしょう。ただし放置はおすすめできず、予防が大事です。

☑ やさしく洗って、よく流す



☑ お風呂のあとは保湿をする

