



たんぽぽ通信

NO. 1

こんにちは。助産師による外来「たんぽぽ外来」が開設して、はや1年が経過しました。そこで、少しでも妊娠中の方々や子育てをするお母様方のお役に立てるよう、「たんぽぽ通信」を発行する運びとなりました。不定期ではありますが、知って得する情報提供や、たんぽぽ外来で皆様からよくお受けするご質問にお答えしていけたらと思います。皆様からのご意見もお伺いしたいと思います。ご意見・ご要望のある方は、ぜひ、外来外待ち合いの「たんぽぽ通信」ファイルにはさんである「ご意見・ご要望欄」にご記入ください。

では、今回はお子様のアレルギー、アトピーについてお話ししましょう。

お子様のアレルギー、アトピーを心配されるお母様



ご自身にアトピーがある方の場合、「子どももアトピーにならないかしら？」と、よく心配されます。現在、分かっている範囲では、アトピーに対しては明らかな遺伝的要素はなく、家族集積性とIgE抗体を産生しやすいことが素因 であると考えられています。

母乳とアレルギー

母乳栄養の子どもであっても、赤ちゃんに一度も摂取したことのない食物に対するアレルギーがでる場合があります。この原因としては、母親が摂取した食物に含まれる抗原が、腸管から抗原性をもったまま吸収され、妊娠の後期に血液中から胎児に移行する場合と、産後に血液中から母乳を介して赤ちゃんに移行する場合があります。

人工乳は、異種タンパクである牛乳を主成分としている為、アレルギーを発症しやすいということは明らかですが、以上の理由から、母乳でも、子どもにアレルギーが発症する可能性はあるとい

うことになります。

妊娠中のライフスタイルや環境、アレルギー素因、食事内容がどのように赤ちゃんに影響を及ぼすか調査された結果、「鶏卵」と「牛乳」がお腹の中の赤ちゃんのIgE産生に密接にかかわっていることが分かっており、連続して摂取することは避けた方がいいとの報告があります。一方、アトピーについて、妊婦の食事制限はあまり意味がないとする報告も多く、気にし過ぎて食事制限をするあまり、栄養バランスを崩すといった問題も指摘されています。



つまり、妊娠中は、偏食をせず、同じ食材ばかり使わず、不用意に高タンパクの食事をとり過ぎないように注意していただくことが必要であると言えます。

それと、3大アレルギーと言われている牛乳・卵・大豆食品といった食品は、例えば、牛乳は一度煮沸してから、卵は加熱したものを食べるなど、その摂取方法に注意しましょう。



※ アレルギーでなくても「アレルギー用ミルクを試す価値あり！

一般に売られている粉ミルクもアレルギー症状を皮膚だけに限定してみると、何の変化のない子もいますが、「激しく泣く」とか「長寝をしてしまう」など皮膚以外の変化が見られることもあり、そのような時にアレルギー用の粉ミルクにしたら機嫌がよくなったなどということも聞かれます。初めはサンプルでもらった粉ミルクを一応使ってみて、あとは子どもの変化に合わせてアレルギー用ミルクを使ってみるのもいいのでは？

※ アトピーの場合の注意事項

アトピーの場合、原因は食べ物だけに限らず、生活する環境も大切です。お部屋をきれいにするように心がけ、カラダの清潔を保つようにしましょう。



食物性アレルギー抗原含有食品と代替食品

抗原度	抗原含有食品	代替食品
最強	生卵(鶏卵 うずら卵)	タンパク質源として
強	卵料理(卵焼き 茶碗蒸し オムレツ) マヨネーズ 生卵使用デザート	肉類(牛肉 豚肉 鶏肉 鯨肉) 魚介類 大豆製品 マヨドレ E(大豆使用ドレッシング) ゼリー 寒天
やや強	卵使用菓子類(カステラ ケーキ) 魚肉加工品 水産練り製品(ハム ウインナー ちくわ 蒲鉾 はんぺん)	和菓子類(羊羹 あんもち) 手作り品(ソーセージ ちくわ 蒲鉾)
最強	牛乳	タンパク質源として 肉類(牛肉 豚肉 鶏肉 鯨肉) 魚介類 大豆製品
強	乳児用粉ミルク 生クリーム コーヒー牛乳 チーズ 牛乳使用デザート(プリン アイスクリーム)	アレルギー用ミルク(MA-1 ペブディエット、エピトレス、のびやか、エレメンタルフォーミュラ) 豆乳
やや強	バター マーガリン 牛乳使用菓子類(カステラ ケーキ) ヨーグルト 乳酸菌飲料 牛乳使用料理(シチュー ポターージュ グラタン)	なたねマーガリン 手作り菓子(牛乳、生クリーム除去) アレルギー用ミルク使用料理
強	タンパク質源:大豆 おから えだまめ ピーナッツ 調味料:大豆油 ごま油など植物油 マーガリン カレールウ 嗜好品:インスタント食品(焼きそば ラーメン) ピーナッツバター チョコレート ココア 油 使用菓子類(スナック菓子 サラダ煎餅)	タンパク質源として 肉類(牛肉 豚肉 鶏肉 鯨肉) 魚介類 なたね油 なたねマーガリン アレルギー用カレールウ
やや強	納豆 きなこ 小豆 あんこ使用和菓子類 コーラ みつ豆	乾燥果実(ノンオイル) 白玉団子 芋羊羹