

はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター周産母子センター vol.22

☆日本赤十字社医療センターでは母乳育児を推進しています☆

今回ははぐくみ通信では母乳育児とアレルギーについて取り上げます。お子さんのアレルギーの問題は、とても心配な問題です。母乳とアレルギーの関係はどのようなのでしょうか。妊娠中から母乳育児中までアレルギーに関する情報を紹介します。

欧米・日本の食物アレルギー診療ガイドラインでは、妊娠中や授乳中に子どもの食物アレルギー予防のためにお母さんが食物制限を行うことは推奨されておらずバランス良く多種の食物を摂取するように指導されています。

授乳児を持つお母さんとしては、ご自身が摂取した栄養が、お子さんのアレルギーにどのような影響を持つか気になることだと思います。お母さんが摂取した食物は母乳から微量ではありますが分泌され、お子さんの体内に入っていきます。以前はこの微量の食物抗原がアレルギーを発症する方向に働くと考えられていました。

しかし近年では、皮膚からの抗原侵入はアレルギーを発症する方向に働きアレルギーの原因となるが（経皮感作）、腸管からの抗原暴露は免疫寛容を誘導する方向に働き（経口免疫寛容）、むしろアレルギーを予防する方向に働くのではないかとされています。

ここから授乳中のお母さんが卵を食べると子どもにどのように働くかという研究も行われていて有意差は認めなかったもののお母さんが卵を食べている方が子どもの卵アレルギーを予防すると報告されました。

現時点では授乳中のお母さんの摂取によりお子さんのアレルギーを予防するという明確なエビデンスはありませんが、少なくともアレルギー発症に影響を及ぼさないと考えられます。お母さんの栄養は赤ちゃんの栄養になるので、バランスの良い食生活を心がけましょう。



小児科

松下祥子先生

です

母乳とアレルギーについて伺いました！



プロバイオティクスとプレバイオティクス

アレルギー対策として、腸内環境を整えることが大事といわれています。腸内によい細菌を作ることに役立つものが「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」です。「プロバイオティクス」は、腸内細菌叢のバランスを改善することで人に有益な作用をもたらす生きた微生物を指します。「プレバイオティクス」はプロバイオティクスを増やすなど、その働きを助ける食品成分を指します。腸内の善玉菌の増殖を助け、食物繊維や消化されにくいオリゴ糖などです。「妊娠中からよい菌を体に定着させる」ことは好ましいことですので試してみてもいいかもしれません。



アレルギー対策としての皮膚ケア

上にもご紹介した通り、皮膚の炎症つまり皮膚のバリア機能が壊れている状態は食物アレルギーが起こるリスクを増加させます。新生児や乳幼児は成人と比べると皮膚バリア機能が未成熟です。そのため、皮膚が乾燥しやすく、皮膚のバリア機能が低くなりがちです。その部位からアレルギーの原因物質が入りやすく、アレルギーの原因となります。新生児からのスキンケアが大切なのです。

スキンケアの方法

① 生後1週間か2週間後くらいから始めましょう

赤ちゃんの皮膚は生後1週間くらいから乾燥しやすくなります。

② よく泡立てた石けんを使いましょう

石けんは完全に洗い流せばなんでもよいのですが、ツノが立ち、手のひらを逆さにしても落ちないくらいのしっかりした泡が理想です。泡で汚れを浮かせながら優しく素手で洗いましょう。その後、38-39度程度のお湯でしっかりすすぎましょう。ポンプ式泡立ち石鹸は泡立ての必要がなく便利です。

③ 保湿剤を使いましょう

入浴後5分以内くらいを目安に、皮膚のしわに沿ってたっぷりと皮膚にのせるといいでしょう。テカッと光る程度が目安です。夏はさっぱりとした使用感の乳剤性・溶液性ローションが適しています。空気が乾燥する冬では、油分を多く含み皮膚を覆う効果に優れた油脂性軟膏や油中水型クリームが適しています。水中油型クリームは、被覆性・使用感のバランスがとれており、年間を通じて使用が可能です。また、塗る場所により使い分けるのもいいでしょう。