



## 母親の卵の摂取と子どもの卵アレルギーに関連性はない

「妊娠中や授乳中に卵を食べ過ぎたり、早くから離乳食で卵を食べさせると子どもが卵アレルギーになりやすいのでは」といった相談を受けることが多いという柏木先生。アレルギーの原因となる物質はできるだけ避けた方がいいと考えがちだが、それは「逆の考え」なのだという。「お母さんの卵の摂取と子どもの卵

子どもの食物アレルギーやアトピー性皮膚炎が心配で、卵を控えた方がいいと考えている方も少ないのでは。総合病院アレルギー外来の勤務経験のある柏木先生からは、そうした「常識」を覆す答えが返ってきた。

doctor



みらいのこどもクリニック 院長

柏木 慎太郎 先生

島根大学医学部医学科卒業。大阪大学医学部小児科学講座入局後、大阪厚生年金病院、りんくう総合医療センター小児科アレルギー外来等の勤務を経て、2013年に名張市に小児科を開院。

アレルギーとの関連性はありません。卵の摂取を控えたからといって子どもが卵アレルギーになりにくいわけではありません<sup>※1</sup>

妊娠中や授乳中に必要以上にアレルギーを恐れて食物除去をすることにメリットはなく、栄養不足につながる心配されるのだ。

離乳食も同様。卵を食べたら肌に湿疹が現れたというケースは少ないため、早い時期から卵を食べさせない方がいいと思われがちだが、

「離乳食で卵を与える時期が早いほど、卵アレルギーになりにくいことがわかってきました」<sup>※2</sup>

生後5〜6ヶ月の離乳食開始時期から少量ずつ卵を与えた方がいいのだという。もちろん、子どもによって違う部分もあり、かかりつけ医と相談の上で進めていくことは大切だ。

## 保湿ケアの徹底で食物の付着による湿疹を防ぐ

柏木先生は「卵などの食物アレルギーがあるとアトピー性皮膚炎になりやすいのでは」という相談もよく受けるという。確かに食べ物が影響を与えるケースはあるが、それは「食

べることだけが原因」ではないという。「赤ちゃんの皮膚は非常に薄く、水分や脂質が少ないため、乾燥して刺激を受けやすい状態になっています。そこに食べ物が付着してしまったり起る。『経皮感作』によって湿疹が起ることが多いんです」

食事の最中に口の周りを手で触ったりしてバリア機能の低下している皮膚に付いてしまい、反応を起こすというのだ。それだけに、「アトピー性皮膚炎は予防することができ」と先生は語る。

「生後1週間からずっと保湿ケアを続けている子とまったく保湿を行っていない子と生まれた子で約2倍の差があることがわかっています」

大切なのはスキンケア。保湿クリームやベビーローションで朝晩保湿を重ねることで、食べ物が付着した際の経皮感作の反応を抑えることができるのだ。

食物アレルギーやアトピー性皮膚炎から赤ちゃんを守るために、さっそく今日から始めてみよう。

## お母さんが子どもの頃、卵アレルギー。影響はある？

アトピー性皮膚炎やぜん息には遺伝要素もあると言われているが、食物アレルギーに関しては遺伝的な体質による発症を心配する必要はほとんどない。お母さんが幼少時に卵アレルギーだったとしても、現在発症していなければ妊娠中から卵を食べても大丈夫。



※1 日本小児アレルギー学会食物アレルギー診療ガイドライン2016

※2 国立成育医療研究センター他(2016年)