

2022年



かわむら小児科

モ〜モ〜くらぶ

公式 LINE



食物アレルギー 昔と今

以前は、食物アレルギーがあるとアトピー性皮膚炎になると考えられていましたが、最近は変わってきています。アトピー体質(遺伝的なアレルギー体質)を持つ人は、基本的には皮膚のバリア異常があると言われており、角質層の皮脂の分泌が少ないので、表面がざらざらしており、そこから食べ物やダニなどが侵入しやすいのでアレルギーになりやすいということです。昔は食物アレルギーは食べ物を食べてなるものだと思われていましたが、今は先に皮膚から侵入することによって体の中でアレルギーの抗体(IgE)が作られるとわかりました。赤ちゃんは湿疹が顔などにできやすく、その表面は荒れていたりします。そこから食べ物が侵入してアレルギーになるということです。赤ちゃんの皮膚を保湿剤やステロイドの軟膏できれいにしておくことで食物アレルギーになるのを防げるということもわかってきました。

アレルギーの診断ですが、昔は血液で食べ物(卵や牛乳など)のIgE-RAST抗体をよく調べていました。ただ、IgEが高くても実際には症状が何も出ない人が多いとわかりました。数値が高いと症状が出やすいというのはあるのですが、高くても必ずしも症状が出るわけではありません。食物負荷試験という食物そのものを与えてみて症状が出るかどうかを観察するという方法が一番確実な診断方法です。そのものを食べた時にじんましんなど明らかな症状があり、血液検査でもそのもののIgE値が高ければそれも診断根拠となります。

昔行われていたように母乳を与えているお母さんの食事を制限したり、離乳食で卵や牛乳を遅らせるということは意味がないとわかりました。制限していると逆に耐性ができなくてアレルギーがなかなか治らない、むしろ早くからなんでも食べた方がよいということが言われ始めて、昔とは逆になりました。アメリカでは生後6か月からピーナッツクリームを与えることが奨められています。日本でも卵などを早く与えた方がよいと変わってきています。

コロナ禍のこころのケア

私たちの生活に大きな影響をもたらしている新型コロナウイルス感染症。新たな生活様式を取り入れながらの日常生活に加え、入園・入学や進級を迎える季節は体にも心にも疲れがたまりやすくなります。ストレスやこころの状態を知り、休息時間をとったり、周りに相談するなど、早めに対応することが必要です。

【身体のサイン】

- 食欲がなくなる、または食べ過ぎになる
- 寝つきが悪い、何度も目を覚ます
- 嫌な夢を見る、夜泣きをする
- 何度もトイレに行く
- 吐気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴えるなど

【心のサイン】

- 幼い子どもではよく泣いたり、不機嫌になる
- 赤ちゃんがえりやトイレの失敗、おねしょ
- 10代の子どもの場合はイライラや反抗的態度
- 過剰に心配したり悲しんだりする
- 不健康な食生活、睡眠習慣
- 学業不振や登校拒否
- 注意・集中の困難
- 今まで楽しんでいた活動を嫌がる など

気になる症状があれば、医療機関や保健所、保健センターに相談してみてください。

(ホットケーキ)

……感染症情報(4月1日現在)……

- ★ノロウイルスによると思われる胃腸炎が少し出ています。
- ★新型コロナウイルス感染症もずっと少しずつ出ています。おそらくBA-2(ステルスオミクロン)株に変わってきているのではないかと思います。