

平成 29 年度小児保健支援者研修会

開催月日	平成 29 年 11 月 28 日(火) 14:00~16:00
会場	横浜情報文化センター 情文ホール
テーマ	「みんなで考え、育もう 食物アレルギーっ子の食生活」
講師	別府大学食物栄養学部食物栄養学科教授 高松 伸枝先生
参加者	111 人

<講演の概要>

- 1990 年頃の食物アレルギーの栄養食事指導は、厳格な食事制限の指導で疑わしきは除去であった。2000 年以降診断と治療が標準化され、診療の手引き・栄養指導の手引きが出された。「負荷試験等によって診断された原因食物を“食べられる範囲”までは摂取し、必要最低限の除去で QOL を維持する」こととなった。
- 病院での栄養指導では、鶏卵と牛乳、小麦で 90%位。症状・重症度が多彩。母親も多彩。患儿と家庭の背景を知る必要がある。母の話聞くことは大事。食べている状況の詳細や母の調理する力やこれまでの生活等を聞き取る。
- 食物アレルギー栄養食事指導の基本は、①原因食物の必要最小限の除去②栄養素の配慮③安全な食生活と QOL の維持④耐性獲得後の適切な除去解除である。
- 「除去」という言葉はマイナスのイメージがあるため、「〇〇をお休みする」という表現にしている。卵の代用として、肉や魚を使う。牛乳の代用として、豆乳を使う。豆乳は Ca が牛乳の 1/5 なたため海藻・魚等の海の食品で補う必要がある。ビタミン D も不足する。探せば便利な加工食品はいろいろある。パンや麺は、米麺・ビーフンなど米粉製品や豆、芋のでんぷんで作られる春雨で代用する。市販されている米粉パンは小麦成分のグルテンが入っていないことを確認する必要がある。グルテンフリーのパスタ・餃子の皮・春巻きの皮もある。
- 加工食品には、特定原材料 7 品目（卵・乳・小麦・落花生・そば・えび・かに）は表示義務があり、添加物も含めて必ず表示されている。特定原材料に準じる 20 品目は、推奨表示で表示されないこともある。
- 食事のポイントとしては、対応食は複雑にしないほうがよい。卵・牛乳・小麦粉…と一つずつ抜くのではなく、全員が食べられるものにした方が事故を防ぐことができる。限られた人数・お金・時間で行うので、シンプルにした方がいい。
- 母親の大変なことは、メニューと調理である。原因食物が 3 つ以上あるとより大変である。外食も難しく、重症・症状が安定しない人はなかなか難しい。母親は相談窓口を望んでいるので、傾聴してほしい。
- 「ブラウニーを作りたい」と言われたら、ミルクチョコレートをココアに、バターを油か豆乳マーガリンに、卵を豆腐に代用して作ることができる。代用食材を探して、一緒に食事が楽しめるといい。
- 負荷試験で明らかになった閾値をもとに、“食べられる加工食品グループ”を選択し、食生活の幅を広げる。
- 乳幼児期に食物アレルギーと診断された子どもは、定期的に診察して治っているかを確認することが大事。成長とともに食べられるようになってくる食材もある。診断をしないで除去している人がいる。
- 離乳食の進め方は、開始を遅らせる必要はない。原因食物以外でできるだけ多種の食物を用いて通常どおりに進める。食物アレルギーの治療の一環としてスキンケアが考慮されるときがある。妊娠期・授乳期・離乳期の予防的な除去は推奨されていない。子どもの食物アレルギーで、母乳栄養の中止や母親の食事制限はまれで、専門医による診断で行う。