

開催月日	平成 30 年 12 月 5 日(水) 14:00~16:30	横浜情報文化センター 情文ホール
テーマ	「乳幼児の食事 最新知識」	
講師	あいち小児保健医療総合センター副センター長 伊藤浩明氏 (小児科医)	

<講演の概要>

第 1 部 食物アレルギー予防からみた離乳食（補完食）の進め方

- 「食物アレルギーをこわがらない！離乳食（主婦の友社発行）」の監修を行った経験から、多くの母親が、実際に「食物アレルギーが怖くて、離乳食を始められない。食べさせるのが怖い。」という悩みを抱えていることを知った。
- 食物アレルギーの発症は、皮膚、粘膜、肺、腸管から食物アレルギーが体内に入り、感作（IgE 抗体ができること）が起こり、発症する。しかし、感作が起こることと、発症には差があり、IgE 抗体があっても、食べても発症は起こらないことも多い。感作をおこす食物アレルギーは、口からだけではなく、皮膚からも体に入り、この作用は大きい。
- 乳幼児の食物アレルギー有病率は、保育所等の調査によれば、1 歳児では 10% 近くに上り、保育現場での負担感は大きい。ただし、この数字は IgE 抗体の検査結果だけで除去食を行っていて、実際には発症していない子も含んでいると考えられる。
- 小児アレルギー疾患の発症や抑制に関わる因子として、日光照射の不足、皮膚の状態悪化、細菌暴露の少なさなどがアレルギーになりやすい要素とされる。なお、身の回りが清潔になり、細菌暴露が減ったことで、アレルギーになりやすくなったとの研究結果はあるが、食物アレルギーとの因果関係は確認されていない。
- 重症乳児アトピー性皮膚炎患者の腸内細菌を調べると、本来は月齢に従って多様性を増すはずが、産まれて 1~2 日目の乳児の状態から発達していないことが分かった。腸内細菌の多様性が、経口免疫寛容を誘導（IgE 抗体が作られにくくなる）する。生後 5 か月で腸内細菌のバランスが悪かった乳児は、その後、2 歳、4 歳に成長した段階でアレルギー疾患が多かった。
- プロバイオティクス（乳酸菌）等の摂取による食物アレルギーの予防効果は証明されていない。（アトピー性皮膚炎には、予防効果がありそうという段階）
- 日光照射によるビタミン D の代謝は、アレルギー疾患と関係がある。ビタミン A と D は、制御性 T 細胞の分化を促す。（免疫寛容により余計なアレルギー疾患を抑制）食物アレルギー児の誕生月を分析すると、4 月~6 月生まれが有意に少なく、10 月~12 月生まれが有意に多い。誕生月から 3 か月間の日光照射とアレルギー疾患患者数には相関があった。
- 海外の研究では、サプリメントでのビタミン D の摂取では、思ったような効果は未確認。
- アトピー性皮膚炎と食物アレルギーは関連が高く、発症率は 5~7 倍高まる。アトピー性皮膚炎に対してスキンケアをしっかりと、ステロイド剤等を使ってきちんと治療する。食事は適切に摂取する。ただし、スキンケアによりアトピー性皮膚炎を予防することは可能だが、それが食物アレルギーの予防につながるかは確認されていない。
- 母親の妊娠、授乳中の食物除去は、胎児、子どもの食物アレルギー予防効果はない。
- ピーナッツでは、早期（生後 4~10 ヶ月）に摂取した方が、アレルギーになりにくい。
- 日本の研究で、卵の微量早期摂取は、卵アレルギーの発症を予防することが確認できた。ただし、これは 0.2 g の加熱卵を毎日摂取する臨床研究であり、実際の離乳食にそのまま当てはめることは難しい。一般には、生後 6 ヶ月頃から微量の鶏卵摂取を開始するという点が重要。その後は、従来どおり「授乳・離乳の支援ガイド」に沿って離乳食を進める。
- また、愛知県の 2016 年度の調査では、1 年間に 14 歳以下の子どもが 385 件、アナフィラキシーで入院している。保健指導の目標としては、アレルギーを作らないということより、強い症状の出現を防ぐ意識も重要。