



# 乳児期の食物アレルギー

妊娠中～離乳期に知っておいてほしいこと

## 食物アレルギーの発症

食物アレルギーは、0歳で発症する人が最も多く、6歳までの発症が約8割を占めます。

乳児期に発症した食物アレルギーは、専門医のもと、適切な医療を受けることで、3歳頃までに約5割、小学校入学頃までに7～8割の人が治ると言われています。



## 食物アレルギーの原因食物

乳児期(0歳)で発症しやすい原因食物



1、2歳で発症しやすい原因食物



## 食物アレルギーの症状

- ✓ 原因物質を食べてから多くは2時間以内に症状が現れます。
- ✓ 次のような症状が1つ又は複数現れます。
- ✓ 皮膚症状は約9割の人に見られます。

※の症状は命に関わる危険があるので、重症化に注意しましょう。

### 皮膚

かゆみ、赤み、発疹  
(じんましん、湿疹)

### 目

充血、かゆみ  
まぶたのはれ

### 呼吸器※

せき  
呼吸困難

### 神経※

頭痛、元気がない  
意識障害  
尿や便をもらす

### 口・のど

違和感、イガイガ感  
くちびる、舌のはれ

### 鼻

くしゃみ、鼻みず  
鼻づまり

### 消化器※

腹痛  
おう吐  
下痢

### 循環器※

脈が速い  
血圧低下

こんな時は救急車を!

ぐったりしている  
呼吸が苦しそう  
意識状態が悪い

## 受診の目安

食後2時間以内にじんましんが現れたり顔が腫れたりするときには、かかりつけ医の診察を受けましょう。

次の内容を説明できるようにしましょう。

- ① 与えた食物
- ② 与えた時間
- ③ 症状が現れた時間
- ④ 症状の特徴

症状は、すぐにおさまる場合もあります。

写真で撮れる症状は、記録しておくといでしょう。

インターネットなどで調べて、自己判断をするのは危険です。  
大切な赤ちゃんを守るため、必ず医師の判断を仰ぎましょう。

乳児期の食物アレルギー動画配信中!



# 乳児期の食物アレルギーQ&A



**Q** 妊娠中や授乳中は、卵や牛乳などを食べない方がいいの？

**A** 特定の食物を避けることなく、バランスのよい食事を心がけましょう。

妊娠中や授乳中に特定の食物の摂取を制限することが、子どものアレルギーの予防につながるという調査結果はありません。

特定の食物を取り過ぎたり、避けたりすることなく、バランスのよい食事を心がけてください。

**Q** 食物アレルギーの予防のために、離乳食の開始時期は遅らせるべき？

**A** 食物アレルギーの発症予防を目的として、離乳食の開始を遅らせることは、推奨されていません。

離乳食の開始を遅らせることで、食物アレルギーの発症が予防できるという十分な根拠はありません。

ただし、湿疹がある子どもでは、食物アレルギーの発症リスクが高いことが知られています。この場合は、むやみに開始を遅らせるのではなく、医療機関を受診して皮膚症状の改善を行い、離乳食の開始について相談しましょう。

**Q** 離乳食を与えるときに、何に気をつけたらいいの？

**A** 初めて食べる食材は、赤ちゃんの機嫌のよいときに新鮮なものを選び、よく加熱して、最初は少量を与えて様子を見ましょう。

万が一、症状が出た場合にすぐ受診ができるよう、かかりつけ医の診療している曜日の日中に与えるとよいでしょう。

医師に除去するよう指示された食物以外を自己判断で除去することはやめましょう。

**Q** 乳児期からのスキンケアは、食物アレルギーの予防効果もあるの？

**A** 食物アレルギーの発症するしくみは、まだ十分に分かっていないこともありますが、食物が「荒れた皮膚」に付着することで、発症しやすくなるとも言われています。

食物アレルギーの予防にスキンケアがどれだけ有効かは分かりませんが、スキンケアは、アトピー性皮膚炎の発症率を下げるとの報告があります。

乾燥や湿疹などの皮膚の症状がある場合には、早めにスキンケアを行うとともに、医療機関を受診して、湿疹に対する治療も進めましょう。

群馬県では、食物アレルギー対策について、関係機関で連携し、総合的に対策を進めています。その一環として、食物アレルギー専用のホームページ「正しく知ってる？食物アレルギー」を開設しています。

群馬県 食物アレルギー

検索

群馬県健康福祉部食品・生活衛生課  
2021年12月発行