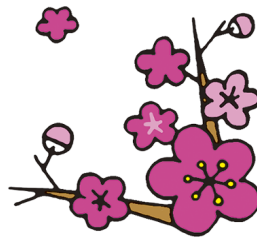


わくわくだよい



2月号

R7.1.28(火)

発行者 明神 慶子

2月20日は「アレルギーの日」です。今回は赤ちゃんや小さな子どもに多い「食物アレルギー」について、よく聞かれる質問と、正しい知識をご紹介します。

食物アレルギー Q&A

質問①

食べさせる時期が遅いほうが食物アレルギーを起こしにくいのか？

答え

遅らせるほうが危険。スケジュールどおりに開始しましょう。

ある研究では、生後4～5か月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10～12か月に卵を食べ始めたグループのほうが、卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおりを開始したほうが食物アレルギーになりにくいのです。

質問①

1回食べても大丈夫なら、もう問題ないのか？

答え

量を増やしてみましょう。

食物アレルギーは食べた量に依存して症状が出ることがあります。例えば、卵を1/8個食べて大丈夫でも、1/4個食べると症状が出るなどという場合があります。特に0歳児で食物アレルギーの原因となりやすい、鶏卵、牛乳(ミルク)、小麦などは少量より開始し、徐々に量を増やしていきましょう。初めて食べるものは、体調がよく、何かあったらすぐ受診できる時間に試しましょう。

質問①

食物アレルギーって、防ぐことはできないのか？

答え

保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことが分かってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。



食べ物は、胃や腸で消化されてから全身に届きます。ところが、皮膚から侵入した成分は、ほぼそのまま免疫細胞に届いてしまい、アレルギーを起こしやすいといわれています。



ふ～ん！/ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すことも難しいもの。まずは練習から始めましょう。

鼻から息を吹いてみる

「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめです。



片方ふさいで吹いてみる

鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くように声をかけます。上手になったらティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかませてみます。



身体測定・つめ検査

月・雪 1/18(火)
星・光 1/19(水)
虹・夢 1/20(木)

