



食物アレルギーに気を付けよう



「もう少しで離乳食がはじまります」や「離乳食はじめたばかりなんです」など保護者の方からお話いただくことがあります。離乳食がはじまると、食物アレルギーを心配される方も多くいらっしゃると思います。どんなことに気を付けたらよいのか？どのように対応したらよいのか？そんな疑問についていくつか調べてみました☆

★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…鶏卵、牛乳、小麦

1, 2歳で発症しやすい原因食物…鶏卵、魚卵類、牛乳、果物類

その他ナッツ類、甲殻類、そば、魚類などがあげられます。



★主な症状

- ・皮膚…顔や首周りに発疹が出る、かゆみ、赤みなど。
- ・粘膜…口の中やのどの違和感、イガイガ感、唇の腫れ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の充血、かゆみ、まぶたの腫れなど。
- ・消化器…嘔吐、下痢など。
- ・呼吸器…咳、呼吸困難、喘息のようにゼーゼーする、声が変わるなど。
- ・神経・循環器…頭痛、元気が無い、意識障害、脈が速いなど。

※原因食物を食べてから2時間以内に症状があらわれます。特に、食後30分間は最も症状が出やすく、急激に悪化することがあるため、お昼寝中もきちんと観察を行なうことが大切です。

★アレルギー症状が出た際の対応

食後2時間以内に顔が腫れたりじんましんが出る時は、かかりつけ医を受診しましょう。

受診の際は①与えた食物 ②与えた時間 ③症状があらわれた時間 ④症状の特徴を説明できるようにしましょう。症状がすぐにおさまる場合もあるため、写真で撮れる症状は記録しておくとうよいです。

※ぐったりしている、呼吸が苦しそう、意識状態が悪い場合はすぐに救急車を呼びましょう！

★離乳食をあげるうえで気を付ける事

- ・初めて食べる食材は、赤ちゃんの機嫌が良いときに、新鮮なものを選び、よく加熱して、最初は少量を与える。
- ・症状が出た際にすぐに受診ができるよう、かかりつけ医が診療している曜日の日中に与える。
- ・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のはやめた方がよいそうです。ただし、湿疹などがある子どもは、食物アレルギーの発症リスクが高いことが知らされています。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。

離乳食が始まった際にはお子さまの体調の変化に十分気を付け、また皮膚の保湿を行うなど清潔を心掛けながら、楽しく食事ができるとういいですね。

