

食物アレルギーを防ぐには？ ～赤ちゃんの湿疹と離乳食～

小児科医
熊本大学エコチル調査 特任助教
吉田 敬伸



アレルギー疾患は近年増加しており、現在、国内では2人に1人が何らかのアレルギー疾患をもつと言われています。アレルギーの発症には体質だけでなく、生活環境や食生活などの環境要因も関係しています。エコチル調査でも妊娠中や生まれた後の環境とアレルギー疾患との関連について、多くの研究結果が報告されています。

赤ちゃんの顔や体に湿疹が出ると、「食物アレルギーになってしまうのでは？」と心配になる保護者の方もおられるのではないのでしょうか。近年の研究から、乳児期の湿疹やアトピー性皮膚炎と食物アレルギーには深い関係があることが分かってきました。

その背景にある考え方が、二重抗原暴露仮説(図1)です。これは、食べ物の成分が湿疹のある皮膚から体内に入るとアレルギーになりやすく(経皮感作)、一方で口から食べるとアレルギーになりにくくなる(経口免疫寛容)という考え方です。

国内の研究では、乳児期の湿疹をしっかりと治療したうえで、加熱した卵を少量から始めた赤ちゃんは、鶏卵アレルギーになる割合が少なかったことが報告されています(図2)*1。また、エコチル調査でも湿疹と食物アレルギーの関連が示されており、1歳以降も湿疹が続いている子どもは、2歳や3歳時から湿疹のある子どもに比べて食物アレルギーをもつ割合が高かったことが報告されています*2。

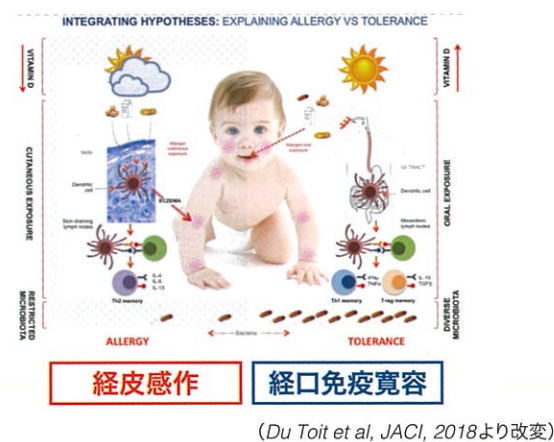
このため最近では、湿疹が出たら早めに治療し、皮膚を良い状態に保つことがとても大切と考えられています。日々のスキンケアは、赤ちゃんの肌を守るだけでなく、将来の食物アレルギーのリスクを下げる可能性もあります。

一方で、離乳食の進め方についても考え方が変わってきました。以前はアレルギーが心配な食べ物は離乳食の開始を遅らせた方がよいと考えられていた時期もありましたが、現在では適切な時期に少量から始めることが大切とされています。

実際に、2019年に改訂された「授乳・離乳の支援ガイド」では赤ちゃんの食物アレルギーの主要な原因である鶏卵の開始時期について、生後7、8か月頃から離乳初期の生後5～6か月頃へと記載が変更されました*3。また、牛乳アレルギーについても、生後早期から粉ミルクを継続して摂取することで、発症が少なくなる可能性が報告されています*4。

エコチル調査でも生後3～6か月に粉ミルクを飲んでいた子どもは、3歳までの牛乳アレルギーの割合が低かったことが示されています*5。これらの結果は、母乳育児の大切さを否定するものではありませんが、すでに粉ミルクを使用している場合は、それを継続することが牛乳アレルギーの予防につながる可能性があると考えられます。

大切なのは、「湿疹をきちんと治療すること」と「離乳食を自己判断で止めたり、必要以上に遅らせたりしないこと」です。心配なことがある場合は、早めにかかりつけ医や専門医に相談し、お子さんに合った対応を考えていきましょう。



【図1】二重抗原暴露仮説

学童期にかけて増えてくるアレルギー ～アレルギー性鼻炎と気管支喘息～

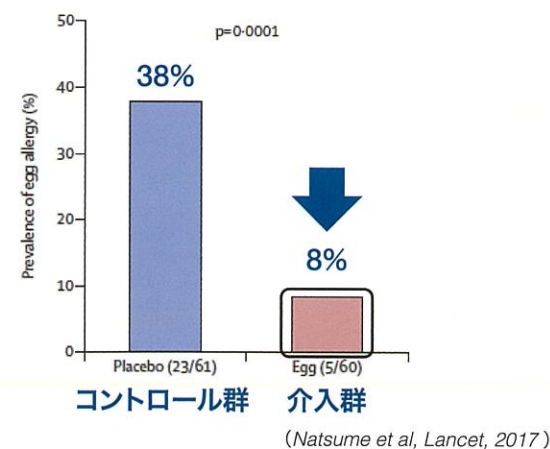


食物アレルギーやアトピー性皮膚炎に続いて、気管支喘息やアレルギー性鼻炎は、乳児期ではなく学童期以降に症状がはっきりしてくることも多いとされています。こうした年齢とともに現れてくるアレルギーの経過は、アレルギーマーチ(図3)という考え方で説明されます。

一方で、アレルギー性鼻炎は近年増加傾向にあり、発症年齢の低下も指摘されています。その発症には、アレルギーマーチだけでなく、気候変動を含むさまざまな環境要因が関与する可能性も考えられています。

エコチル調査では、4歳時点でアレルギー性鼻炎を発症した子どもの中に、他のアレルギー疾患を持たない子どもがいることが示され、また、そうした子どもでは乳幼児期の感染症の回数が多いと発症のリスクが下がり、環境要因が発症に関係している可能性が報告されています*6。

これまでにアレルギーがなかったお子さんでも、咳が長引く、運動時にゼーゼーする、季節ごとに鼻の症状が続くなど、気になる変化があれば、早めに医療機関へ相談することが大切です。



【図2】湿疹の治療による鶏卵アレルギーの発症予防効果

【参考文献】

- *1. 福家辰樹, 大矢幸弘, 海老澤元宏ら, 鶏卵アレルギー発症予防に関する提言, 日本小児アレルギー学会, 2017
- *2. Kiwako Yamamoto-Hanada, Yuichi Suzuki, Limin Yang et al, Persistent eczema leads to both impaired growth and food allergy: JECs birth cohort, Plos One, 2021.
- *3. 授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版), 厚生労働省
- *4. Tetsuhiro Sakihara, Kenta Otsuji, Yohei Arakaki et al, Randomized trial of early infant formula introduction to prevent cow's milk allergy, J Allergy Clin Immunol, 2021.
- *5. Kota Ikari, Junichiro Tezuka, Masafumi Sanefuji et al, The association between early formula and reduced risk of cow's milk allergy during the first three year of life: a Japanese cohort study, Allergy Asthma Clin Immunol, 2022.
- *6. Daisuke Hama, Mayako Saito-Abe, Kyongsun Pak et al, Not All Rhinitis Follows the Atopic March: Early-Life Risk Factors and Implications of Infectious Disease Across Three Phenotypes in JECs Cohort, Allergy, 2025.



(熊本アレルギー相談室@熊本県アレルギー疾患対策拠点病院より引用)

【図3】アレルギーマーチ