

アレルギーの観点からの授乳・離乳の支援

成田 雅美

東京都立小児総合医療センター アレルギー科

乳児期はアトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどのアレルギー疾患の好発年齢である。そのため乳児期の栄養とアレルギーの関係について、これまで様々な指導が行われてきた。ところが「食物アレルギー発症予防のために妊娠中や授乳中の母親は卵や牛乳の摂取を控えたほうがよい」、「湿疹がある乳児には1歳まで卵やピーナッツを食べさせないほうがよい」などの指導には科学的根拠がないことが明らかになってきた。この度平成31年に改定された「授乳・離乳の支援ガイド」を中心に、アレルギーと乳児期の栄養について最新の科学的知見をふまえて解説する。

- 1) 母親の栄養：妊娠中や授乳中の母親が特定の食物を除去しても子どものアレルギー発症予防効果はない。また特定の食品やサプリメントにもアレルギー予防効果は示されていない。妊娠中・授乳中の母親にはバランスの良い食事が重要である。
- 2) 母乳栄養：母乳が乳児に望ましい栄養であることは明らかであるが、母乳栄養により子どものアレルギー発症が減るとい明確なエビデンスはない。
- 3) 加水分解乳：アレルギー素因のある子どもに対して母乳栄養が不十分な場合に、牛乳アレルギー治療用の加水分解乳を与えることによる牛乳アレルギー発症予防効果には十分なエビデンスがない。
- 4) 離乳食開始時期：生後4か月前に早めたり、6か月以降に遅らせたりしてもアレルギー発症を抑えるというエビデンスはない。子どもの発達状況に合わせて、生後5, 6か月頃から離乳食を開始する。
- 5) 特定の食物除去：特定の食物摂取開始を遅らせることでアレルギー発症予防効果があるというエビデンスはない。むしろ最近のメタ解析では、アトピー性皮膚炎のあるハイリスク児では鶏卵やピーナッツの摂取を遅らせることでこれらに対する食物アレルギー発症の頻度が増加する可能性があることが示唆されている。これをふまえて日本小児アレルギー学会では、鶏卵アレルギー発症予防のために、アトピー性皮膚炎のある乳児では、皮膚炎を寛解させたうえで生後6か月から鶏卵の微量摂取を開始することを推奨している。
- 6) 食物アレルギーの診断：離乳食を進めるにあたり食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合には、保護者の判断で除去するのではなく、医療機関を受診して適切な診断に基づいて必要最小限の除去を行うべきである。また基本的には原因食物以外の食物の摂取開始を遅らせる必要はない。