

離乳食とアレルギーに関する最近の知見と「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年改定)

成田 雅美

東京都立小児総合医療センター アレルギー科

離乳食の時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発症時期と重なる。そのため離乳食とアレルギーの関係について、「湿疹がある乳児には1歳まで卵を食べさせないほうがよい」、「食物アレルギーが心配なら離乳食の開始を遅らせたほうが良い」などの指導が科学的根拠もないままに行われてきた。本シンポジウムでは離乳食とアレルギーに関する最近の知見を紹介し、「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年)(本ガイド)の改定にどのように反映されたかを解説する。1) 離乳食開始時期：日本では1985年には離乳食開始時期のピークは生後4か月であったが、2015年には生後6か月となり30年間で2か月遅くなった。開始を生後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。本ガイドでは栄養学的な観点からも、子どもの発達状況に合わせて、生後5,6か月に離乳食を開始することを推奨している。2) 特定の食物除去：改定「離乳の基本」(平成7年)では離乳食の進め方の目安として月齢5~6か月に卵黄を開始するとされていた。ところが平成17年に行われた離乳食に関する調査では、生後5,6か月で卵黄を開始しているのは1割にも満たず、9~11か月によややく5割程度が全卵を摂取していた。そのため平成19年に作成された「授乳・離乳の支援ガイド」では実情を反映して卵黄の開始の目安を生後7,8か月とした。離乳食の開始時期に大きな変化がないにもかかわらず、鶏卵の摂取時期だけが遅くなった原因は明らかではないが、この時期に食物アレルギー患者が増加して保護者の関心が高まり、「卵の摂取を遅らせれば卵アレルギーにならない」とされていたことと無関係ではないと思われる。しかし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。むしろ最近のランダム化比較試験のメタ解析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と報告されている。これを踏まえ本ガイドでは卵黄の摂取開始時期の目安を生後5,6か月に変更した。3) 食物アレルギーの診断：離乳食の進行において食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合でも、保護者の判断で除去するのではなく、医師の診断に基づいて必要最小限の除去を行う。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。