

食物アレルギー児を持つお母さんの妊娠中・授乳中の食事について (改定第3版)

愛媛生協病院小児科・アレルギー科

- ・食物アレルギーは、アレルギー体質という遺伝的素因の人に、種々の環境要因や食物の影響によって発症する疾患です。
- ・リスク因子として、①家族歴、②短い日光照射、③皮膚バリア機能の低下、④環境中の食物アレルギー原などが、挙げられています。
- ・食物アレルギーの感作経路は、主に、①経口、②経皮、③経気道の3つの感作経路があります。
- ・室内にはダニアレルゲン以上に、小麦・卵・牛乳などの食物アレルギー原が存在しています。曝露量の傾向は、キッチン床>寝具>リビング≧洋室床の順となっています。

第一子が食物アレルギー児で、第二子以降の妊娠中及び授乳中に、母親が食事制限をすることによって、出生児のアレルギー疾患の発症を予防する試みがありました。明確な指針は示せませんでした。

日本小児アレルギー学会による「食物アレルギー診療ガイドライン2021」には、「食物アレルギーの発症予防のために妊娠中と授乳中の母親の食事制限を行うことを推奨しない」と記載されていますが、当科では、以下のように妊娠中・授乳中の食事の注意を行うことを勧めています。

【妊娠中・授乳中の食事などの注意】

①和食を基本に

食事は、和食を基本にします。朝食は、白御飯と具だくさんの味噌汁をお勧めします。具は色々な食材をローテーションしながら、偏らないようにしましょう。

②油を摂りすぎない

フライパン料理を減らし、「煮炊き・焼く・蒸す」を調理の基本にしましょう。油は、キャノーラ（なたね）油を控え目に使いましょう。また、魚の油は積極的に摂りましょう。

③便秘の解消を

お母さんの腸内細菌叢が赤ちゃんの腸内細菌叢の確立に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢のバランスが悪い赤ちゃんは、アレルギー疾患を発症するリスクが高くなると言われています。便秘気味のお母さんは、便秘を改善するために、食物繊維や乳酸菌飲料を積極的に摂りましょう。

④鶏卵

妊娠判明時～妊娠7ヵ月：胎内の赤ちゃんは、まだ免疫系が発達していないので、食事制限は不要です。

妊娠8ヵ月～授乳中：妊娠8ヶ月頃から、胎児は卵などの食物抗原に免疫反応を始めます。約半数のお母さんの母乳から、少量の卵成分が検出されるというデータがあり、「経母乳」的に食物アレルギーの感作が起こると考えられています。食物アレルギーの引き金となりやすい「鶏卵の除去」をお勧めします。但し、ゆで卵は抗原性が低下しているので食べても構いません。

生後6ヵ月から、湿疹の治療をしながら加熱全卵を少量食べたほうが、1歳の時点の卵アレルギーの有病率が低くなることがわかりました。

⑤牛乳・乳製品

■妊娠中

牛乳は大量摂取さえしなければ、アレルギーになることはまれです。また、カルシウム源としても必要な食品です。

○牛乳200ml/日まで 飲みましょう。

or

○腸内細菌叢を改善する目的で、「ヨーグルト」を200g/日 食べましょう。

or

○第一子が牛乳アレルギーの場合は、妊娠8か月以降は、予防用のミルクの「森永Eお母さん」[®]を、2〜3スティック/1日 飲みましょう。

■授乳中

○生後1〜3カ月の間に、母乳以外に1日10ml以上のミルクを飲んでいるほうが、6か月時点で牛乳アレルギーになりにくいことがわかりました。

⑥小麦

- ・アレルギー体質がある日本人が、毎日のように小麦を摂取し続けると、鶏卵・牛乳に次いで、小麦アレルギーになることがあります。主食は、米飯にしましょう。
- ・小麦の摂取量は、2〜3食/週（パン：1食/週、麺類：2食/週 まで）程度で食べましょう。

⑦大豆

- ・おもに、豆腐を2〜3食/週 程度で食べましょう。
- ・豆乳は抗原性が強いので、過量摂取はお勧めしません。

⑧肉類・魚介類

- ・肉類：魚介類≒1：1の比率で食べましょう。
- ・肉類は、牛肉：鶏肉：豚肉≒1：1：1の比率で、偏りなく食べましょう。
- ・第一子が鶏卵アレルギーの場合でも、鶏肉の除去は不要です。
- ・第一子が牛乳アレルギーの場合でも、牛肉の除去は不要です。
- ・魚は白身魚だけでなく、n-3系多価不飽和脂肪酸やビタミンDを多く含む青魚も食べましょう。

⑨金属を多く含む食品

チョコレート・ココア・黄な粉・納豆・抹茶・麦芽飲料・ゴマダレ・雑穀・糠、胚芽などの食品は、ニッケル・クロムなどの金属イオンを多く含みます。お母さんが金属を多く含む食品を食べると、一部が母乳から分泌されるので、過量摂取は避けましょう。

【周産期の注意点】

周産期は、以下のアドバイスを参考にして下さい。

①膣カンジダ症に罹った場合

妊娠後期に膣カンジダ症に罹ったときは、出産までに治療を済ましておきましょう。

②周産期には皮膚の清潔に心がけましょう

- ・お母さんがアトピー性皮膚炎の場合、特に周産期には皮膚の清潔に心がけましょう。お母さんの皮膚の細菌叢（特に、黄色ブドウ球菌：とびひの菌）が、赤ちゃんの腸内細菌叢に影響を与えることがわかっています。
- ・赤ちゃんの腸内細菌に黄色ブドウ球菌が多いと、赤ちゃんがアレルギー疾患を発症するリスクが高くなると言われています。

③出産のための産婦人科入院中も、「鶏卵の除去（但し、ゆで卵は摂取可）」を含めて、可能な範囲で上記の食事の注意を継続してください。

④初乳は、できる限り与えてください。

⑤母乳が足りない場合は、生後3日目までは、育児用粉乳ではなく、予防的に「エレメンタルフォーミュラ[®]：アミノ酸乳を与えると牛乳への感作が減ることがわかりました。

【出生児についての注意】

①赤ちゃんの食物アレルギーの発症原因として、乳児湿疹等の皮膚のバリアが弱い部位からの経皮感作が重要視されています。赤ちゃんを触るときによく手を洗う、お着替えする場所や寝具にお菓子の粉などの食べ物のカスが落ちていないように、環境整備に注意しましょう。

②顔面・頭部を含めて、牛乳や小麦・米などのたんぱく質（蛋白加水分解物）の成分を含まない石鹸をよく泡だてて、優しく、丁寧に洗ってあげてください。

③発疹が出てきた場合は、当科を受診してご相談ください。

④離乳準備は5か月〜5か月半から開始し、5か月半〜6か月の体調の良い時に、「和食の離乳食」を開始します。離乳食での鶏卵の開始は、医師の指示に従ってください。

⑤生後6か月と1歳の時にアレルギー検査を行って評価しますので、当科を受診してください。