



# しあわせおっぱい通信



岐阜県総合医療センター 4階東病棟(Vol.35) 2018年 秋号

当院HP

## “母乳とアレルギー”

年々、アレルギーという言葉を目にする事が多くなりました。  
今では国民の3人に1人が何らかのアレルギーを持っているといわれています。  
また、食物アレルギーは1歳未満の乳児に最も多く発生しています。  
そんなアレルギーと母乳育児の関係を、みなさんご存知ですか？



### ①母乳はアレルギー予防になります！

母乳を赤ちゃんにあげることは、腸管からの抗原（アレルギーの原因）の吸収を防ぐ、または遅らせる効果があります。また母乳にはPUFA（多価不飽和脂肪酸）や種々の抗酸化物質といったアレルギーを予防する物質が含まれています。

→実際に母乳だけで4か月以上育てることにより、赤ちゃんがアトピーになりにくくなる・アトピーになるとしても時期を遅らせる効果があるといわれています。



### ②卵や牛乳アレルギーが心配。授乳中は控えた方がいい？

日本の食物アレルギーに関するガイドラインでは、妊娠中から授乳期のママに対して予防的に食事を制限することは勧めていません。

→母乳中のアレルゲンは、量が少ない上に大部分が抗体にブロックされているため、赤ちゃんが母乳を飲んでも症状を起こさないか、ごく軽い症状のことが大部分です。ただ、4~5カ月の赤ちゃんのアトピー性皮膚炎が、お母さんのアレルゲン除去でよくなるケースは沢山あります。

心配な場合でも決して自己判断で除去することはよくありません。必ずアレルギー専門医に除去が必要か判断をしてもらいましょう。もし、お母さんの食事の除去が必要な場合でも、通常はきびしい除去は必要なく赤ちゃんの症状が改善していきます。また、数か月後にはお母さんの除去食が不要になることが多いです。

参考 1.これでナットク 母乳育児：へるす出版  
2.アレルギー 母乳育児 スキンケア：南山堂



### ～研修会のお知らせ～

テーマ：母乳育児とアレルギー  
日時：2019年1月17日（木）  
18:00～19:30 予定

講師：多田香苗（愛育こどもクリニック）  
場所：情報交流棟3F 講堂

☆参加無料☆託児ありますので  
お気軽にご参加ください。  
申し込みは病診連携室に  
ご連絡ください。

