

1 月 HUG だより

情報提供者：HUG スタッフ

1 月のテーマ：乳幼児の食物アレルギー

食物アレルギーの症状や原因は、前月の HUG だよりでお伝えしましたが、ご覧になられたでしょうか。今回はその続き【アレルギーの予防や対応について】です。周囲に食物アレルギーのお子さんがいなくても、知っておくとお役に立つ情報です。是非ご覧ください。

食物アレルギーが見つかるタイミングは離乳食を食べ始める頃に多く、その後の成長に合わせて様々なものを食べていく過程でも発症します。食物アレルギーで最も多くみられる症状はかゆみや^{じんましん}蕁麻疹、皮膚の赤みなどの皮膚症状です。多くは食物摂取から数分～2 時間以内に出ます。



◆予防、発症を減らすポイント

離乳食の進め方

- ・新しい食品は平日の午前中に食べさせましょう（受診しやすい時間）
- ・少量から開始しましょう（ひとさじ）
- ・卵・乳・小麦などは段階的に進めましょう
- ・一度に複数の新食材を試さないようにしましょう



スキンケアが大事

乳児湿疹があると食物アレルギーのリスクが高くなりやすいので、毎日の保湿ケアが予防に役立つと言われています。

◆0～3 歳でアレルギー症状が出たときの対応

★まず最初にやること

- 1 食べることを中止する
- 2 どの食材をどれだけ食べたか確認する
- 3 症状が出た時間の確認



①軽い症状の場合（皮膚症状のみ）

例：口の周り ほほの赤み 少量の^{じんましん}蕁麻疹 かゆみ 鼻水が少し出る

対応・食べるのを中止して様子を見る（5～10 分ごとに観察）

- ・皮膚症状だけで子どもが元気ならまず経過観察

観察ポイント（悪化サイン）

- ・元気が急に低下
- ・咳が出る
- ・^{じんましん}蕁麻疹が全身に広がる
- ・嘔吐



②中等症の場合（皮膚症状＋呼吸器症状または消化器症状）

例：嘔吐 繰り返すくしゃみ 咳が出始める 全身に^{じんましん}蕁麻疹が広がる 元気がなくなる

対応・すぐ医療機関へ連絡

- ・エピペン指示がある場合使用（処方がある場合）
- ・悪化する場合 119 番通報



0～3歳は急激に悪化することが多いので迷ったら救急へ

◆0～3歳ならではの危険なサイン

- ・泣き方が変わる（声が弱い・かすれる）→のどが腫れている可能性
- ・急に静かになる ポーっとする→低血圧の初期サイン
- ・いつもと違うぐずり方→小さい子は「苦しい」「気持ちが悪い」が言えない
- ・突然の嘔吐→アナフィラキシー初期症状のことがある



◆エピペン（アドレナリン自己注射薬は重篤な全身性アレルギー反応の症状進行を一時的に緩和）

アナフィラキシーのリスクがある場合、医師の指示に基づき体重15kg以上が対象（一般的に5～6歳頃）とされています。ただし医師の判断で例外もあります。お子さんが使う場合は保護者、保育園の先生が使い方を把握しておくことが大切です。（体重15kg未満のお子さんでも医師の判断で処方される）



◆まとめ

食物アレルギーのお子さんが保育所（園）や幼稚園に通う場合は、入学する先の関係者、医療機関、保護者が必要な情報を共有し対応することが大切です。HUGを利用されるお子さんも同じ対応をさせて頂いています。アレルギーを持つお子さんが安全に過ごせる環境を整えること、スタッフ全員がアレルギーについての知識を持ち緊急時の対応方法を定期的に研修実施、理解していることが重要です。みんなの連携で子どもが安全に集団生活を送れるようにしましょう♪