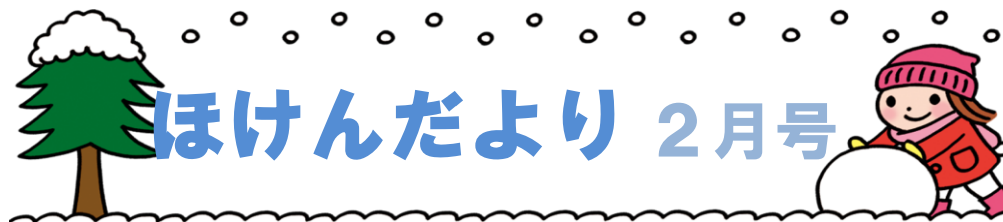




Social Welfare Corporation  
**KUJIRA**



発行日：令和6年2月1日

廿日市くじら保育園



廿日市くじらの  
HPも  
ご覧ください

-- 寒いからといってお家の窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えをこころがけましょう

2月20日は「アレルギーの日」です。  
2020年に公表された全国調査の結果によると、2歳児の約10人に1人が食物アレルギーを持つと報告されています。

食物アレルギーの症状は多くの場合、原因食物を摂取後30分以内、遅くとも2時間以内に起こります。症状で最も多く見られるのは、皮膚症状（かゆみ、じんましん、赤くなるなど）で、9割近い人にみられます。ほかに、咳、目のかゆみ、鼻水、吐き気や腹痛など、人によりいろいろな症状が現れます。

即時型食物アレルギー

新規発症の原因食物（年齢別の順位・2764症例の結果）

	1番	2番	3番	4番	5番	
0歳	鶏卵	牛乳	小麦			0歳では鶏卵、牛乳、小麦による発症が圧倒的に多い。
1、2歳	鶏卵	魚卵類	木の実類	牛乳	果物類	1、2歳では魚卵類や木の実類による発症が出現。1位の鶏卵と合わせて約6割を占める。
3～6歳	木の実類	魚卵類	ピーナッツ	果物類	鶏卵	3～6歳では木の実類による発症が多く、3割以上を占める。3位にピーナッツが出現。
7～17歳	果物類	甲殻類	木の実類	小麦	鶏卵	7～17歳では果物類と甲殻類（えび・かに）による発症が上位となり、合わせて4割弱を占める。
18歳以上	甲殻類	小麦	魚類	果物類	大豆	18歳以上では甲殻類（えび・かに）、小麦、魚類、果物による発症が発症率に大差なくみられる。

### 「離乳食を遅らせない」「食物除去をしすぎない」

最近では、離乳食を遅らせてもアレルギーの予防にはならないことがわかってきました。離乳食は通常通り開始し幅広く食べた方がよいのです。また、血液検査が陽性であっても食物アレルギーの症状が必ず起こるわけではありません。食べられるはずの食物まで過剰に除去することがないよう、よく医師と相談しましょう。

### 食物アレルギーって治るの？

乳児期に発症する主な原因食物（鶏卵、牛乳、小麦）や大豆は年齢とともに食べられるようになる傾向が強くなり、一般的に3歳までに50%、6歳までに80～90%が食べられるようになります。それ以外の原因食物は同じように耐性を獲得することが難しいので慎重に経過を見ていく必要があります。食物経口負荷試験を受けるなどして必要最小限の食物を除去し、食べられる範囲を可能な限り広げていくことが大切です。

### 実はスキンケアが大事

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことが分かってきました。小さい頃からしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

### 先月の子ども達の様子

コロナウイルス  
アデノウイルス  
胃腸炎

の発症がありました。

