

# 小児のアレルギー疾患 保健指導の手引き



平成30年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）  
アレルギー疾患に対する保健指導マニュアル開発のための研究

研究代表者 足立雄一  
富山大学大学院医学薬学研究部小児科学講座

## アレルギー発症予防

	年代区分				ページ数
	① 妊娠中	② 新生児～離乳食前	③ 離乳食～1歳	④ 幼児	
Q1 卵など食物アレルギーになりやすいものは妊娠中・授乳中は避けた方がいいのでしょうか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		10
Q2 妊娠中の食事でアレルギーにいいものはありますか？	<input type="radio"/>				10
Q3 親やきょうだいにアレルギーがあると、アレルギーになりやすいですか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11
Q4 母乳栄養の方がアレルギーになりにくいのでしょうか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			12
Q5 ペットを飼うとアレルギーになりやすいですか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12
Q6 妊娠中の喫煙はアレルギーに関係ありますか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13
Q7 生まれた後早くからスキンケアをした方がアレルギーになりにくいのでしょうか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			13
Q8 食物アレルギーにならないために、離乳食を開始するのは遅らせる方がよいのでしょうか？		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		14
Q9 水泳（ベビースイミング含む）がぜん息の予防に良いとききましたが、本当でしょうか？		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14
Q10 掃除が不十分だとアレルギーになりやすいですか？		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15
Q11 交通量が多い道路の近くにすんでいます。ぜん息にならないために引っ越した方がよいですか？		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15

「小児のアレルギー疾患 保健指導の手引き」から**アレルギー発症予防**のところをピックアップしています。詳しい解説は手引きをご覧ください。



[https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/tebiki-1\\_1.pdf](https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/tebiki-1_1.pdf)

## アレルギー発症予防

質問	答え
Q1 卵など食物アレルギーになりやすいものは妊娠中・授乳中は避けた方がいいのでしょうか？	妊娠中や授乳中に母親が特定の食物を避けることはせずに、バランスのよい食事をこころがけて下さい。
Q2 妊娠中の食事アレルギーにいいものはありますか？	子どものアレルギーを減らすために強く勧めることができる食事はありません。特定の食物をとりすぎたり、さけたりすることなく、バランスのよい食事をこころがけましょう。
Q3 親やきょうだいにアレルギーがいると、アレルギーになりやすいですか？	アレルギーの発症に遺伝的素因は関係ありませんが、それだけでアレルギーになるわけではありません。

## アレルギー発症予防

質問	答え
Q4 母乳栄養の方がアレルギーになりにくいのでしょうか？	母乳には多くのメリットがありますが、母乳栄養の方が子どもがアレルギーになりにくいかどうかは、はっきりわかりません。
Q5 ペットを飼うとアレルギーになりやすいですか？	毛のあるペットを飼うことで新たに感作され、症状がでてくることは十分ありえます。
Q6 妊娠中の喫煙はアレルギーに関係ありますか？	妊娠中の喫煙は子どものぜん息の発症につながるばかりでなく、アレルギー以外にも母親と子どもに様々な悪影響をもたらすことが知られています。 母親だけでなく禁煙・分煙が必要です。

## アレルギー発症予防

質問	答え
Q7 生まれた後早くからスキンケアをした方がアレルギーになりにくいのでしょうか？	新生児期から保湿剤によるスキンケアを行うことで、アトピー性皮膚炎が予防できる可能性があることがわかってきました。スキンケアのみで食物アレルギーなどのアレルギー疾患を予防できるかわかっていませんが、乾燥や湿疹などの皮膚の症状がある場合には早めにスキンケアを行うとともに湿疹に対する治療も開始しましょう。
Q8 食物アレルギーにならないために、離乳食のは遅らせる方がよいのでしょうか？	食物アレルギーの発症予防を目的として離乳食の開始を遅らせることは推奨されていません。

## アレルギー発症予防

### 質問

### 答え

Q9 水泳（ベビースイミング含む）がぜん息の予防に良いとききましたが、本当でしょうか？

水泳（ベビースイミング含む）によってぜん息を予防することができるかはわかっていません。

Q10 掃除が不十分だとアレルギーになりやすいのですか？

掃除がアレルギーの発症に影響を与えるかどうかははっきりわかっていません。ただダニが多い環境で生活するとダニに感作されやすくなるので、家のホコリを減らすコツを知っているといいでしょう。  
(リーフレット参照)

Q11 交通量が多い道路の近くにすんでいますが、ぜん息にならないために引っ越した方がよいですか？

交通量の少ないところでぜん息の発症が予防できるかどうかわかっていません。



# 3か月児のアレルギー対策

生活のポイント お子さんのよりよい育ちのために



## ダニ対策 ◎室内環境

### 家に住むダニ(チリダニ)

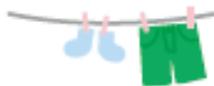
- 1 高温多湿を好みます  
温度: 25~28℃  
湿度: 65~85%
- 2 エサは動物(人間含)のフケやアカ、カビ、食べ物のカスなど
- 3 じゅうたんや寝具、ぬいぐるみの中にいます



## 1 部屋づくり

そうじしやすく、ほこりがたまりにくいように、片づけをして余分なものをへらしましょう。

- 棚の上などのものはできるだけ少なくしましょう。
- できるかぎり、じゅうたんは敷かないようにしましょう。
- 布のおもちゃやぬいぐるみ、クッション等は丸洗いできるものを選びましょう。
- 布のソファも、ダニが増えやすい場所になります。



1㎡につき  
20秒が  
目安ね!



ゆっくり、  
ていねいに...

## 室内のダニは、アレルギーの原因になります。

ご家族にアレルギーのある方や、湿疹のある赤ちゃんでは、将来ダニアレルギーになることがあります。無理のない範囲で、できることからダニ対策を心がけましょう。

## 2 湿度に注意

定期的に窓を開けて換気しましょう。

- 加湿器を使う場合は、湿度を高くしすぎないように注意しましょう。
- 洗濯物はできる限り室内干ししないようにしましょう。
- 温度計・湿度計を使うとよいでしょう(目安の湿度: 40~60%)。



## 3 そうじのポイント

- 3日に1回程度は、丁寧なそうじ機かけをしましょう。
- そうじ中は窓をあけましょう。
- 棚の上などはふきそうじをしましょう。
- 布のソファなどはそうじ機かけをしましょう。
- 年に1度は、天井を含めてふきそうじを、カーテンも年に数回は洗いましょう。
- エアコンのフィルター  
そうじも忘れずに。





## 二対策 ◎寝具対策

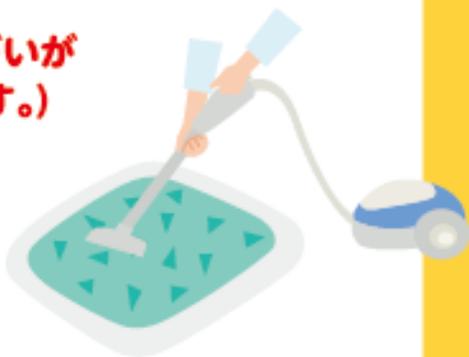
1日の大半をすごす布団の対策  
できることからやってみましょう

晴れた日は天日干しをしましょう。  
布団の中央部が50℃以上になる  
布団乾燥機も効果的です。  
布団たたきは必要では  
ありませんが、もし布団たたきを  
するようであれば、その後必ず  
そうじ機かけをしましょう。



**(布団たたきでダニのふんや死がい  
が布団の表面に浮き上がっています。)**

- 1週間に1回程度、寝具の  
表と裏の両面にそうじ機を  
かけましょう。  
マットレスも忘れずに。
- 直接肌にふれるカバーや  
シーツ類はこまめに  
洗濯しましょう。



## ペットのこと



犬、猫、ハムスターなど、毛のあるペットや鳥などは、  
毛やフケなどが「アレルギーのもと」になります。

**お子さんにアレルギーの病気がある場合は、  
なるべく室内で飼うのは避けましょう。**

★「ペットも大切な家族」という場合は  
◎こまめにシャンプーをして清潔に  
◎寝室にはいれないように  
など、お子さんの症状をみながら、  
ペットと暮らしましょう。



## たばこのこと

たばこの煙は、ぜん息だけではなく、すべてのアレルギーの病気を引き起こす原因になります。電子たばこも、安全とは限りません。



**ベランダや換気扇の下であっても、受動喫煙の影響を及ぼします。**

この機会に禁煙をしましょう。保険適用される禁煙外来のある地域の病院が多くなっています。是非、一度相談してみませんか。

## 病院受診について

家では症状があったけれど、受診時には治まっていることもあります。家で症状があったときのお子さんの様子をできるだけ詳しくかかりつけの医師に伝えましょう。湿疹を写真で撮っておき、見てもらったり、育児日誌等の活用をお勧めします。

