

【食物アレルギー発症予防に関するまとめ】

| 発症予防 | 最近の考え方 |
|------------------------|---|
| 妊娠中・授乳中の母親の食物除去 | 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物除去を行うことを推奨しない。 食物除去は母体と児に対して有害な栄養障害を来す恐れがある。 |
| (完全)母乳栄養 | 母乳には多くの有益性があるものの、アレルギー疾患予防という点で完全母乳栄養が優れているという十分なエビデンスはない。 |
| 人工栄養 | 加水分解乳による食物アレルギーの発症予防には十分なエビデンスがない。 |
| 離乳食の開始時期 | 生後5～6か月頃が適当(わが国の「授乳・離乳の支援ガイド2007」に準拠)であり、食物アレルギーの発症を心配して離乳食の開始を遅らせることは推奨されていない。 ※1・2 |
| 乳児期早期からの保湿スキンケア | 生後早期からの保湿剤によるスキンケアを行い、アトピー性皮膚炎を30～50%程度予防できる可能性が示唆されたが、食物アレルギーの発症予防効果は証明されていない。 |
| プロバイオティクス プレバイオティクス | 妊娠中や授乳中のプロバイオティクスの使用が児の湿疹を減ずるとする報告はあるが、食物アレルギーの発症を予防するという十分なエビデンスはない。 |

※1 ピーナッツの導入を遅らせることがピーナッツアレルギーの進展のリスクを増大させることにつながる可能性が報告され、海外、特にピーナッツアレルギーが多い国では乳児期の早期(4～10か月)にピーナッツを含む食品の摂取を開始することが推奨されている。

※2 アレルギーを発症しやすい食物(ピーナッツ、鶏卵)を生後3か月から摂取させることが、生後6か月以降に開始するよりも食物アレルギーの発症リスクを低減させる可能性が海外から報告されたが、安全に耐性を誘導する食物の量や質についてはいまだに不明な点があり研究段階といえる。
(出典:食物アレルギー診療ガイドライン2016ダイジェスト版より)