

どこからか漂う金木犀の香りに気持ちが和みます。皆さんはいかがでしょうか。  
今回は、9月に開催した「母子保健専門研修会Ⅰ」の特集号です。

長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ



## ……研修会「小児アレルギー疾患への対応」を開催しました……

9月10日開催の研修会「母子保健活動における小児アレルギー疾患への対応」は、当センターでは初めてのオンライン研修でしたが、57所属から120名を超える参加がありました。ありがとうございました。

みなさんからの質問に対し、伊藤先生から健診等ですぐに活かせる回答をいただきましたので情報提供します。

**Q 1** こども病院を受診したい場合は、どうしたらいいですか？

こども病院への受診は、紹介状が必要です。かかりつけ医に相談して紹介状を書いていただければ、保護者がこども病院に電話で予約を入れることができます。アレルギー科については重症でなくても受診可能ですので、いつでもご相談ください。



**Q 2** 一般の方にもこども病院のメール相談を紹介してもいいですか？

アレルギーセンターのメール相談は医療従事者や保健師・養護教諭などの方に限定させていただいております。大変申し訳ありませんが、一般の方の対応はしておりませんので、当院への紹介状をかかりつけ医に書いていただくよう、お伝えください。

**Q 3** 離乳食の進め方で卵黄はスプーン1杯からとりましたが、どの大きさのスプーンですか。

スプーンというのは離乳食スプーンになります。卵黄はアレルギー症状が出ることは非常に少ないので、離乳食スプーン1杯から開始してよいかと思います。

**Q 4** 粉ミルクが飲めたお子さんは牛乳のアレルギーはほとんどないと考えてよいとのことでしたが、粉ミルクが飲めても牛乳がダメ、もしくは最初は良くて成長してアレルギー反応を起こすようになることはあるのでしょうか

離乳食開始まで混合栄養であれば、牛乳アレルギーであることはまずありませんが、新生児期に粉ミルクを飲んでいただけども、その後は母乳のみであった場合で、離乳食開始の時に牛乳アレルギーを発症することがまれにあります。そのため、粉ミルクを途中でやめた場合には、「牛乳アレルギーはないとは言えない」ので注意してください。

**Q 5** 血液検査で陽性だった場合は、どのように対応すればよいですか。

血液検査で陽性であった場合は「食物アレルギーの可能性」があります。この場合、自宅で食べさせるような指導をすると症状が誘発される可能性があるため危険です。このような場合は、「最近だと食物経口負荷試験で食べられる量を確認して、安全な量で食べるような指導をアレルギーの専門医の先生はしていると聞きました。一度アレルギーの専門医の先生に相談してはいかがでしょうか」とお答えしたらどうでしょうか。

**Q 6** 離乳食初期にゆで卵の黄身を与える際は、どのくらいゆでればよいですか。

ゆで卵はしっかりとゆでないと卵白に非加熱成分が混じっていると卵黄に溶け込んでしまうことがあります。初期に卵黄を与えるときは、20分近く固ゆでにした卵黄が安全性は高いと思います。「12分固ゆで」と「20分固ゆで」では卵白のアレルゲン成分が半分以下になるという報告もあります。

オボアルブミン 全卵5gあたり		
生卵	12分固ゆで卵	20分固ゆで卵
1052mg	120μg	56μg

(伊藤節子先生「乳幼児の食物アレルギー」より引用)

**Q 7** 離乳食で卵の黄身を一口摂取した二日後に嘔吐・湿疹が出現したと相談を受けた際、1週間ほど摂取を控えたうえで一口から始めるよう説明しましたが対応方法は適切だったでしょうか。

食物アレルギーは摂取して通常数分～2時間以内に症状がでます(稀に消化器症状が2～4時間後にでる、消化管アレルギーという病気もあります)。そのため、2日後に症状が出たというのは食物アレルギーによる症状とは考えにくいです。まれにアトピー性皮膚炎の赤ちゃんで食物が悪化因子になることはありますので、特定の食品を食べるたびに明らかに湿疹が悪化する場合には、医師に相談するように説明してください。

**Q 8** 大豆のアレルギーの対応について教えてください。

大豆アレルギーは、卵・小麦・牛乳に比べれば稀ですが、アレルギーがある場合は豆腐や納豆などは症状がでるため、摂取はできません。一方で、基本的に味噌・しょうゆなどは摂取可能な場合がほとんどですが、個人差があります。大豆も成長に伴ってよくなる(摂取できるようになる)事が多いので、できれば専門医に相談するように促していただければと思います。

**Q 9** プロアクティブ療法の場合、ステロイドの使用はいつまで続けるのでしょうか。

プロアクティブ療法は、個人差もあるのでいつまで・・・ということは難しいです。

ステロイド使用の判断は医師の指示に従ってください。塗り方については、保健師さんはアドバイスならよいと思いますが、2日に1回にしたら？などの細かい指導は避けて医師に塗り方を確認するように促すほうが良いかと思います。

**Q 10** 洋服の繊維なども皮膚からの刺激でアレルギー反応を起こすことはあるのでしょうか。

洋服の繊維は刺激がある場合も多くあります。チクチク感じるような場合は、その服は避けたほうが良いかと思えます。吸水性の良い綿は良いと思えますが、汗をかいた場合は着替えをしっかりとすることをお伝えしてください。  
また、冬場になると保温性の高い下着を着用することが多くなりますが、湿疹が悪化する場合がありますので、皮膚炎が悪化する場合には避けたほうがよいです。(悪化しないのであれば問題ありません)

**Q 11** アトピー性皮膚炎は風邪のように治ることは難しいとのことでしたが、お母さん方は治ると期待している人が多いです。伝え方の良い方法がありますか。

成人のアトピー性皮膚炎は難治な方もおられますが、一方で子どものアトピー性皮膚炎は薬に対する反応もよく、また薬を塗る面積も大人より少ないですから、コントロールはしやすいです。「湿疹をよくして、スキンケアを続けることで皮膚の良い状態を保ちましょう」とお伝えしていただければと思います。

**Q 12** 食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の発症には遺伝的要素もあるのでしょうか。

アレルギー体質は遺伝傾向はあります。アトピー性皮膚炎、気管支喘息などはアトピー素因といって親のアレルギーの既往が診断の根拠の一つにも挙げられます。ただし、食物アレルギーについては遺伝についてはあまり知られていません。健診で「自分もアレルギーがあるため心配。その食品の摂取を遅らせたい」と言われた場合には、「最近アレルギーの発症予防の観点からも、あまり遅らせないほうがいいと言われています。でも、食物アレルギーは食べてみないとわからないので、ほんの少しずつから初めて、なにかの症状がもしあれば、医師に相談するようにしてください」とお話するのがよいかもしれません。



あれくま

伊藤先生、わかりやすいご講義 ありがとうございます。健診等では、具体的な説明ができそうです。伊藤先生からご紹介があった相談・サイトは次のとおりです。ご活用ください。

- ◆長野県立こども病院小児アレルギーセンターのメールによる相談 [allergy-center@nkodomo-hsp.jp](mailto:allergy-center@nkodomo-hsp.jp)  
伊藤先生から「守秘義務は守りますが、個人情報のある相談はおやめください。」とお話がありましたので相談の際はご注意ください。
- ◆アレルギーポータル <https://allergyportal.jp/>  
小児アレルギー疾患保健指導手引きやリーフレットなどの資料が掲載されています。



### 母子保健専門研修会Ⅱの申し込みはお済みですか？

開催日：令和3年10月25日(月)午後2時～4時まで オンライン研修  
内容：①「コロナ禍における周産期のメンタルヘルス」 信州大学医学部周産期のこころの医学講座 村上 寛 氏  
②「出生前診断と遺伝カウンセリングの実際」 信州大学医学部遺伝学教室 教授 古庄 知己 氏  
申し込み締め切り：10月15日(金)までにE-Mailにより申し込んでください。  
詳細は9月21日(火)配信のメールをご覧ください。

当センターの事業、センターだより等についてご感想・ご意見をお聞かせください。

<連絡先> ◎信州母子保健推進センター 県保健・疾病対策課 直通電話 026(235)7141

担当圏域	母子保健推進員	配置場所	連絡先
佐久・上小・長野・北信	小山 佐知恵	保健・疾病対策課	026(235)7141
諏訪・上伊那・飯伊	吉田 恵理	飯田保健福祉事務所	0265(53)0444
木曾・松本・大北	伝田 純子	松本保健福祉事務所	0263(40)1937

**Q 13** 食物アレルギーは治っても再発する可能性がありますか。

食べられるようになっても、風邪などの体調の悪い時や卵の場合は加熱が不十分なときに症状が出てしまうことがあります。なかなか完全に治ったかどうかまで評価することは難しいのが現状です。(食物負荷試験も鶏卵なら加熱全卵1個、牛乳なら200ml、小麦ならうどん1人前程度まで食べられたら日常摂取量問題なしとしています。)症状を繰り返す場合、また症状が出たときに薬が必要なこともありますので、病院への受診を勧めていただいてもよいかと思えます。

**Q 14** 泡状の保湿剤の使用上の注意はありますか。

泡状の保湿剤は、伸びがよくて塗りやすいと思えます。市販で売っているのはあまり見たことはないのですが、ヒルドイドでフォームタイプのものがあります。使い方は一緒ですが、使用量等については説明書を確認してください。

**Q 15** 小児でアレルギーがある場合、コロナワクチン接種についてどのように保護者の方へ説明したらよいのでしょうか。

アレルギーの既往があるからといって、コロナワクチンによるアナフィラキシーを起こしやすいということはありません。保護者にもそのようにお伝えして、不必要に身構えない方がよいと思えます。どのような方にも一定の確率で副反応は起こりうるので、経過観察をしっかりすることが大事です。

**Q 16** 地域の医師への啓発をお願いしたいです。

今後、長野県アレルギー疾患医療拠点病院として、地域の先生方とのアレルギーに関する診療連携が必要であると考えています。また、機会があれば食物アレルギーに関する知識の共有も図っていきたくと考えています。ご意見ありがとうございます。