



# このゆびとまれ通信

つどいの広場このゆびとまれは、  
柳川市の子育て支援委託事業です。

〒832-0076 柳川市坂本町 5-1 柳城児童館

TEL/FAX 0944-72-7706



ママ達のお悩みでよく話題にでてくる『食事』『アレルギー』  
今回は離乳食について小児科医の横地先生にお話を伺いました。

離乳食の始め方、とくに最初の子どもの場合はどうしたら良いか迷うことがあるのではないのでしょうか。

中でも食物アレルギーのことが心配ではないかと思いますが、原則は普通に制限なく始めて下さい。そこで、もしも食べたことで何か気になることがあった場合は、小児科医に相談したら良いと思います。

最近の食物アレルギーに対する考え方が少し変わってきています。以前はアレルギーの心配がある場合は離乳食の開始を遅らせたり、お母さんがアレルギーになる可能性のある食品を取ることを避けるように指導されることがありましたが、今はむしろ離乳の早い時期から少量ずつ接種した方が結果的にアレルギーになる頻度が少なかったという報告が多く、母親が食物制限しても、子どもがアレルギーになる頻度には関係ないという意見が一般的です。からだに“なれ(耐性)”を作るという事です。

アレルギーとは体の免疫反応が過剰に起こった状態と考えて良いです。免疫反応とは身体が抗原(この場合は食物、しかもその中に含まれているたんぱく質)に対して抗体(それを排除しようとするからだの物質、免疫グロブリン)が作られ、それが合体することで起こる色々な症状、たとえばじん麻疹、むくみ、呼吸困難、アナフィラキシーショックなどです。言い換えれば、抗体が出来なければアレルギー反応は起こらないという事です。ところが、赤ちゃんの消化の働きは未熟で、たんぱく質を小さく分解することができず、大きいまま吸収してしまうことがあります。これがアレルギーの原因である抗原になってしまうのです。



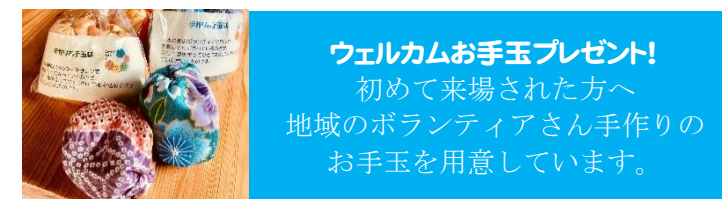
たとえば、おもちゃの“レゴ”で動物を作ったとします。動物の形のまま(たんぱく質)だと自分のものではない違うものだと認識してしまう(抗原)ことになりませんが、それをバラバラにして小さなレゴピース1個(アミノ酸)にしたら自分と同じものと思い、抗原にはなりません。しかし、ひとの体は驚くような仕組みを持っていて、消化能力が十分でない赤ちゃんの腸には、少しの量であれば大きなたんぱく質のままでも受け入れて、免疫反応を起こさない仕組み(免疫学的寛容)が備わっているのです。このことが、早い時期から少しずつ色々なものを食べたほうが、後にアレルギーになる率が少ないという根拠の一つになっています。しかし、大量に摂取するとアレルギーを起こしてしまうことがあり、小児科医と相談しながら進めていくべきです。

問題なのは、皮ふからアレルギーの原因になるたんぱく質が入ってしまうことです。乳児期に湿疹などがあり皮ふに傷があるとそこから直接抗原が入ってしまうことがあります(経皮感作)。これは例え少量でも、腸で起こるような免疫学的寛容は起こりません。だから、赤ちゃんの時に皮ふ、特に顔や手など食べ物に触れやすいところを健康な状態に保ってあげることが大切になってきます。

食物の種類によっても、食べてもアレルギーを起こさなくなる耐性ができやすいものとそうでないものがあります。例えば卵(卵白)は程度にもよりますが多くの場合3、4歳頃になると耐性ができてくることが多く食べられるようになってきます。

たんぱく質は子どもの成長にとって必要不可欠な栄養素です。不必要な制限は避けるべきですが、制限を解除するかどうかは小児科医と相談しながら進めていくべきで、自己判断は危険な場合があります。

## 5月カレンダー



ウェルカムお手玉プレゼント!  
初めて来場された方へ  
地域のボランティアさん手作りのお手玉を用意しています。

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 親子でお外遊び プレーパーク	6 振替休日	7 振替休館	8	9 絵本とお話の会	10 双子ちゃん集まれ	11
12	13	14	15	16 伊藤助産師 相談デー	17	18
19	20	21 蒲池中広場	22 ゆりかごセミナー	23	24	25
26	27 館内整理日 12:30開館 横山助産師 相談デー	28 ベビーマッサージ	29 ゆりかごセミナー	30	31 寺田助産師 何でも相談会	

### ☆伊藤助産師相談デー

5月16日(木) 13:00~15:00

### ☆横山助産師相談デー

5月27日(水) 13:00~15:00

ママ自身の悩みや、子どもの発育発達、育児の悩みなど何でもお気軽にお尋ね下さい。身長・体重も計れます。  
※助産師相談は当日来館されてから随時受付用紙に記入していただきます。

### ☆双子ちゃん集まれ

5月10日(金) 10:30~11:30

双子ちゃんの楽しい交流の時間です。

### ☆寺田助産師母乳・育児・発達・身体何でも相談会

5月31日(金) 10:15~11:45

### ☆蒲池中ひろば

5月21日(火) 10:30~15:00

蒲池中学校の地域ルームに遊びに来ませんか? 昼休みには中学生との交流があります。



### ☆絵本とお話の会

5月9日(木) 13:30~14:00

赤ちゃんから大人まで楽しめる絵本の読み聞かせ。季節の歌、手遊びもあるよ!

### ☆ベビーマッサージ(要予約)

5月28日(火) 10:30~11:30

バスタオル2枚持参・オイル代実費  
ママと赤ちゃんの楽しいひとときを…。



このゆびとまれ ~ご利用案内・お問合せ~

対象: 概ね0~3歳までの子どもとその家族  
利用料: 無料 予約もいりません  
開館: (月)~(金) 10時~16時  
第1(日) 10時~16時<<翌(月)休館>>  
最終(月) 12時半~16時  
HP・FB: 「つどいの広場このゆびとまれ」で検索  
MAIL: [tsudoi-yanagawa@etude.ocn.ne.jp](mailto:tsudoi-yanagawa@etude.ocn.ne.jp)