

本号の主な内容

【お詫び】

【事務局より】

【Dr.伊藤のすこやかコラム：食物アレルギーと離乳食開始時期の関係】

【研究者リレーコラム：虐待は予防できる】

【お詫び】

2013/6/19 13:00～14:00 の間に、事務局より配信させていただきました、
「件名：【東大「WLB と健康」メルマガ】第 23 回」メールマガジン」
のメール内 URL に一部誤りがございました。
ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございません。

新しい URL を改めてご連絡させていただきます。
またコラムを加筆して配信させていただきますこと、重ねてご連絡させていただきます。

【事務局より】

こんにちは、事務局です。
カラ梅雨と思われた今年の 6 月ですが、中旬辺りから本格的な梅雨に入ったようです。
この時期は、湿気と洗濯物に悩まされる方も多いかと思います。
子どもができて、生活が変わったこととのひとつに、洗濯の回数が増えたという言う人も多いのではないで
しょうか？
匂い防止洗剤や除湿乾燥機を上手に使いながら、この季節を乗り切りたいと思います。
今月の話題は、伊藤先生からは食物アレルギーと離乳食、藤原先生からは虐待の防止をいただきました。

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：食物アレルギーと離乳食開始時期の関係】(伊藤淳先生)

だいぶ暑くなってきました。皆さんお元気ですか？
今日は、食物アレルギーについてご紹介します。

昨年、小学生が給食の時間に重いアレルギー症状を起こし亡くなった事故は、皆さんの記憶にも新しいと思
います。
ここ 20～30 年で食物アレルギーに限らず、アトピー性皮膚炎、喘息、鼻炎・結膜炎などいわゆるアレルギー
の病気で苦しむ患者さんは増加し続けてきました。
その原因解明に多くの研究や調査が行われてきましたが、まだ決定的な原因は分かっていません。
食生活の変化、衛生環境の改善、都市化、核家族化など生活環境の変化と、私たちの免疫システムが互いに影
響しあってアレルギーが増えたのだろう、というのが今のところ分かっていることです。

このような状況ですから、過去に「これがアレルギーに悪そうだ」と言われ犯人扱いされたものが、今では「関係なかった」と無罪になるようなケースもいくつか出てきています。

その一つに、【離乳食を始める時期】があります。

「離乳食を早くはじめると食物アレルギーになる」と一時期さかんに言われました。近年の研究で、これは間違いであることが証明されました。正確には、「離乳食または特定の食材を与える時期を遅らせたとしても食物アレルギーの発症を予防できなかった」のです。むしろ、遅らせることでその食材に対するアレルギー反応を強めてしまったという報告さえ出ています。

食物アレルギーは、食べ物に含まれるたんぱく質に対して体が過剰な反応を起こした状態です。最初に体内に取り込んだ時に体はアレルギーの準備状態を作り、そして次に取り込んだ時に過剰反応します。

食べ物のたんぱく質を最初に体内に取り込むのは、離乳食ではなくて、なんと、お肌からごく微量のたんぱく質が入り込んでくるのがきっかけであると分かってきました。

日常生活の中で私たちのお肌は様々な食物由来のたんぱく質に触れてしまっているのです。

そして、ツルツルお肌はたんぱく質の侵入を防ぎますが、乳児湿疹や乾燥肌のカサカサお肌は肌を包むバリアーが弱く、容易にたんぱく質が入ってくることも分かってきました。

したがって、早い時期からスキンケアをしてしっとりお肌を保つことで、食物アレルギーを予防できるのです。

今日のメッセージ：離乳食は普通に開始して OK。スキンケアをしっかりと！

伊藤淳（小児科医）

【研究者リレーコラム：虐待は予防できる】（藤原武男 先生）

虐待の通告件数が 5 万件を超え、その予防が待たれるところです。

実は、予防できる虐待があることが近年の研究でエビデンスが蓄積されてきました。

それは乳幼児揺さぶられ症候群 (shaken baby syndrome, SBS)、あるいは虐待による頭部外傷 (abusive head trauma, AHT) です。なぜなら、SBS/AHT を引き起こす引き金は赤ちゃんの「泣き」であることがわかっており、赤ちゃんの泣きにきちんと対処できれば予防できるからです。

これを一番初めに示したのは小児脳神経外科医の Dias 先生で、2005 年に発表しました。

彼は産科病棟でお母さんたちに「泣いても揺さぶってはいけない」ということを徹底して教え、SBS/AHT を約 50% 減少させました。

その後、赤ちゃんの泣きの特徴に特化した予防プログラムを Barr 先生が開発されました。

つまり、赤ちゃんの泣きのピークは生後 2 か月であり、その後泣きは減少していくこと、健康な赤ちゃんでも泣きやまないことはあること、を教えるのです。

そしてそうであるからこそ、泣かれてもお母さんが悪いのではない、というメッセージを伝えます。

この内容の DVD とパンフレットにより、お母さんが泣かれた場合に望ましい行動を約 2 倍とるようになることを示しました。

