

生まれてくる子の食物アレルギー予防

第一子に食物アレルギーがあり、アトピー性皮膚炎や気管支喘息で辛い思いをされたり、これから親になる本人がアトピー体質であつたりしますと、生まれてくる子供のアレルギーを防ぎたいが、どうすれば良いかという質問を受けることが多くなります。

もちろん、体質の遺伝は、無視することができません。でもそれならば、近年になって、食物アレルギーをはじめ、アレルギー疾患が増加していることの説明は難しいのです。やはり、アレルギー疾患の発症には、食生活を含めた環境因子の影響が大きいと考えざるを得ません。

日本での食物アレルギー研究のパイオニアである群馬大学名誉教授の松村龍雄先生は、出生直後又は早期のミルクアレルギー乳児の診療経験から、食物アレルギーの発症には、胎内感作（胎内で育っている間に母親の食べ物によって感作されてアレルギーになる）が大きく関係しているとし、アレルギーに関わる医療者に常に念頭に置かねばならないと忠告しています。

一般的には、妊娠 8 ヶ月頃から、第一子や親のアレルゲンを除くか、卵、牛乳、小麦など乳児に多いアレルゲンを除くように指導されているようです。しかし、その方法では、個別の多様なアレルゲンには対応できませんし、胎内感作がすでに成立していることが多いので、不十分ではないかと思うのです。私の経験では、胎内感作の一番危険な時期は、つわりの頃と、それに続く 1~2 ヶ月の間ではないかと思えます。ちょうどその時期は、胎児の胸腺(免疫組織)が、他の臓器にも増して急成長するので、何らかの関係があるのではないかと思っています。その時期の母体は、今まで何とも無かった食物に急にアレルギーを起こしていたり、嫌いになっていたりますのです。

つわりには、「芽ぐむこと」という素敵な意味もあるのです。つわりは、免疫組織が、何物にも害されず、アレルギーを予防し、健やかに生まれたいという胎児の意志と、健やかな赤ちゃんを産みたいという母の願いが込められたもののように思えます。

つわりが余りにひどくて、何度か入院点滴をしていた妊婦さんがいました。Oーリングテストで調べますと、胎児に、魚介類すべてのアレルギーが疑われました。そこで、だし類に至るまですべての魚介類を除去してみますと、つわりが治まりました。赤ちゃんは、生後も、魚介類を除去する必要がありましたが、給食を食べる頃には、治っていました。

牛乳アレルギーの赤ちゃんの母は、つわりの時、急に牛乳が嫌いになったといわれました。

納豆や豆が食べられなくなった方の子供さんは、大豆アレルギーでした。

このように、つわりの頃、嫌いになる、食べられなくなるというサインは、とても大切な情報です。胎児の推定アレルゲンは、第一子や親と同じとは限りません。その時食べている食物と一番関係が深いからです。これまでの経験では、妊娠 5 ヶ月頃に、つわり状況やOーリングテストを参考に、胎児期からの食物アレルギーを予防することは可能であると思えます。

食物アレルギーは、胎内感作のみではなく、後天感作もありますので、生まれてからも、引き続き、アレルギーを予防する環境や食生活に気をつけていただきたいと思います。

これまでの、「人の食性とは？」や「アトピー性皮膚炎の原因物質は？」等をご参照下さい。