

私は、東陽子供家庭支援センター“通称・みずべ”で育児相談を行なっていますが最近、アトピーなどアレルギー性の疾患に関する相談が増えています。

本来、健康を守るはずの免疫反応のなかで、生体に障害をおこすものをアレルギーと呼んでいますがアレルギーは、おこり方から四つの型に分類されています。そのなかで IgE という抗体に遺伝的な体質が関係しておこる病気をアトピー性疾患と呼んでいます。

近年、新生児の多くにも発症が見られますが原因は胎内感作つまり母体内の環境因子の悪化により IgE 抗体の産生が亢進されるためだと考えられているのです。要するにこれを防ぐには、妊婦さんが胎内の赤ちゃんを気遣った生活を如何に実行し胎内の環境を整えるかが大切ということです。

先ず、食生活ですが偏食をしないでバランスの取れた食事が基本です。また、不用意な高タンパクの摂りすぎには注意してください。鶏卵と牛乳の連続摂取は胎児の IgE 抗体の産生に密接に繋がっていると言われていています。牛乳は一度煮沸してから、鶏卵は加熱して召しあがるといいでしょう。また魚は赤身より白身の方が良いと思います。この他にタバコの害について一言付け加えておきます。タバコを嗜む方で妊娠されたら即刻止めてください。赤ちゃんにとって「百害あって一利なし」大きな代償を伴って自分に返ってくる場合があります。またタバコ好きのお父さんも妊婦さんの前では控えましょう。

こうした食生活を含めた環境因子の向上は出産後も続けることをお勧めします。それは母乳の効用を最大限に生かすという点からです。早期の母乳はアトピー性疾患の発症を遅らせ症状も軽減できると言われています。妊娠中同様、バランスのよい食事を心がけ、環境因子を悪化させないように努力しましょう。

また最近、子供さんのアトピーはお砂糖の使用をやめると 95% 治るという報告もあります。子供さんが痒みや不快感で顔を歪めているのを見るのは切なくなります。出来そうでなかなか出来ないことかもしれませんが是非試みてください。