



川崎市の
アレルギー疾患
関連ポータルサイト

赤ちゃんの
アレルギー疾患が
気掛かりな保護者の方へ



制作：古川真弓先生
さいわいこどもクリニック
(前都立小児総合医療センターアレルギー科)

監修：大矢幸弘先生
国立成育医療研究センター
アレルギーセンター長

アトピー性皮膚炎と食物アレルギーの 発症予防・重症化予防のポイント

アトピー性皮膚炎の 発症予防

お肌が乾燥しがちな赤ちゃんやアレルギーのハイリスク*の赤ちゃんは、早い時期から保湿を中心としたスキンケアをおこなしましょう。(3ページ)

*ハイリスクの赤ちゃん
両親またはきょうだいにアトピー性皮膚炎の方がいる



牛乳アレルギーの発症予防

母乳に加え粉ミルクを飲み始めた赤ちゃんでは、少量（最低10mL程度）でよいので粉ミルクを定期的に継続して飲んでおくのがよいでしょう。(10ページ)



食物アレルギーの発症予防

赤ちゃんの湿疹はいつか治るだろうと放っておかず、早期に治療を始めて湿疹ゼロのすべすべなお肌を目標にしましょう。(9ページ)

アトピー性皮膚炎の重症化予防



食物アレルギーの発症予防

離乳食の開始を遅らせたり、特定の食物を制限したりせずに生後5-6か月頃から開始し様々なものを食べさせましょう。(10ページ)



鶏卵アレルギーの発症予防

離乳食に慣れてきたら、生後6か月頃からしっかり加熱した鶏卵を少量から始めるとよいでしょう。(10ページ)



食物アレルギーの重症化予防

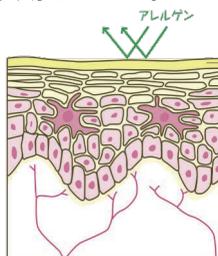
食物アレルギーと診断されたら、自己判断せずに、医師の診断に基づく必要最小限の除去を実践しましょう。(10ページ)



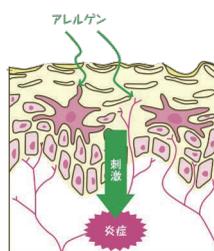
これらを実践すれば、すべてのお子さんがアトピー性皮膚炎や食物アレルギーが必ず防げるというわけではありませんが、アレルギー疾患に悩む子どもたちやご家族の方々に少しでもお役に立てれば幸いです。

赤ちゃんのお肌

赤ちゃんのお肌は、様々な刺激（衣服の摩擦、洗濯洗剤、よだれ、汗、おしっこやうんちなど）によってお肌のトラブルを起こします。トラブルが起きているお肌、つまり炎症のある皮膚では、本来の皮膚の構造がこわれてしまい結果としてバリア機能が弱まっています。そのため、異物（細菌やウイルスやアレルギーなど）が体の中に侵入しやすくなってしまいます。お肌のトラブルは放っておかずに、適切な保湿やスキンケアを行うことが大切なのです。



正常な肌



乾燥・炎症のある肌

環境再生保全機構：ぜん息予防のための
小児アトピー性皮膚炎ハンドブック、2009より 一部変更

『乳児湿疹』ってなに

乳児湿疹とは生後から1歳未満頃にみられる『湿疹を特徴とした病気』の総称であり、以下のような病気が含まれます。この頃の湿疹は自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

乳児脂漏性湿疹

生後1か月頃の赤ちゃんの頭、まゆ毛、おでこ、耳のまわりなどの皮脂が多い部分に黄色いかさぶたや赤くザラザラとした皮疹が現れる病気です。皮膚にいる菌によって分解された皮脂の成分が刺激になることが主な原因と考えられています。1～2か月の間に自然に良くなることが多いです。

アトピー性皮膚炎

生後1～2か月頃から症状がはじまることもあり、乳児湿疹に含まれます。症状の経過、治療への反応、アレルギーの家族歴などをもとにアトピー性皮膚炎と診断しますが、生後2か月未満の赤ちゃんでは診断が難しい場合があります。



刺激性接触性皮膚炎

いわゆる“かぶれ”のことです。刺激となるような物質が皮膚に触れてその部位に赤くザラザラとした湿疹が現れることがあります。以下のようなものが含まれます。

おむつかぶれ

尿や便などの刺激に加えて、おしりふきの拭き取る刺激やおむつでこすれる摩擦刺激が加わって起こる皮膚炎です。

よだれかぶれ

よだれや食べ物の刺激によって口まわりやほっぺなどに起こる皮膚炎です。

その他のかぶれ

石鹸や衣類用洗剤や柔軟剤、肌に合わないクリームなどによって皮膚炎が起こることがあります。



その他（湿疹化）

あせもや乾燥肌などでも、悪化して湿疹になってしまうことがあります。

あせも

高温多湿の環境で起こり、小さな赤いぶつぶつした皮膚疹が突然できます。涼しい環境で過ごしていれば自然に治ります。しかし、汗により周囲の組織に炎症が起こり湿疹化して痒みを伴うことがあります。

乾燥肌

かゆみを伴うこともしばしばです。保湿剤によるスキンケアでよくなることがほとんどですが、皮膚を掻くことを繰り返すことにより炎症が起こり、湿疹化してしまうことがあります。



スキンケアで皮膚トラブルを 予防しよう

皮膚トラブルを防ぐにはお肌を洗って清潔に保ち保湿剤をぬってバリア機能を保つことが大切です。国内で行われた研究でアトピー性皮膚炎のハイリスクの赤ちゃん（両親またはきょうだいにアトピー性皮膚炎がある）に対して、新生児期から保湿剤による全身のケアを行うことによりアトピー性皮膚炎の発症を30%以上減少させることができたという報告^{※1}があります。全てのお子さんに効果があるわけではありませんが、お肌が乾燥しがちな赤ちゃんやアレルギーのハイリスクの赤ちゃん（両親またはきょうだいにアレルギー疾患の方がいるなどの遺伝的な要因がある）は生後早期から適切なスキンケアを行うことをおすすめします。

スキンケアの方法

スキンケアの方法がリーフレットと動画で紹介されています。実践してみましょう。



乳幼児
スキンケア



環境再生保全機構
乳幼児スキンケア, 2020

洗いは？

- 泡&素手で顔も体も洗う
- 汚れと泡を残さずに洗い流す

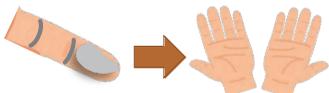
片手で支えながら赤ちゃんを洗うのは大変。お風呂にマットやタオルを敷いてそのうえに寝かせて洗えば両手を使えてしっかり洗えます。泡で洗っても滑って落としそうになる心配もありません。



軟膏の量の目安は？



- 1指先単位 (FTU) という目安量



指のひと節分の軟膏量で、手のひら2枚分の範囲を塗ることができる

※軟膏のチューブの口径により多少異なります

- 小さじスプーンを使ったときの目安量

乳児の全身：小さじ1杯（約4g） 

幼児 3～5歳の全身：小さじ1.5杯（約6g） 

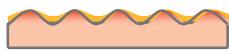
- ティッシュペーパーが一枚張りつくくらいのベタベタ感

軟膏の塗り方は？

湿疹の部分の皮膚は腫れて出っ張ってデコボコしています。そのため、薄くのばしたりすり込んでしまうと、出っ張った湿疹の部分に薬が残りにくいため十分な治療効果がえられません。



のせるようにたっぷり塗った場合



薄くすり込むように塗った場合



口のまわりや頬の湿疹の対策

口の周り是指しゃぶり・よだれ・ミルクや母乳・離乳食などで様々な刺激があり、湿疹がでやすい部位です。

ミルクや母乳、離乳食の前にワセリンを口の周りや頬まで塗って保護しましょう。



子どもの衣類やタオルの選び方

子どもの衣類やタオルは、できるだけ肌触りのよいものを選びましょう。抱っこをしたときに赤ちゃんの顔に触れる可能性のあるお父さんやお母さんの上着の素材にも配慮しましょう。

知っておきたい アトピー性皮膚炎のこと

アトピー性皮膚炎とは、かゆみのある湿疹が特徴で、良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。アトピー性皮膚炎の診断は、症状の経過、治療への反応、家族歴などを参考にしながら診断します。症状が重症化しないように早めに適切な治療を始めることが大切です。

アトピー性皮膚炎の仕組み

アトピー性皮膚炎ではバリア機能の弱さがあるため、刺激や異物（アレルゲンなど）が体の中に入り込みやすい状態にあります。

バリア
機能の弱さ



アレルギー性の免疫細胞が働いて炎症を起こします。

アレルギー
性炎症

かゆみ

かゆみを感じる神経が、皮膚の表面まで伸びてしまうため、かゆみを感じやすい状態になっています。

赤ちゃんはかゆいのかもしれない？！

まだしゃべることのできない赤ちゃんたちはかゆみを動作であらわします。お母さんやお父さんの胸に顔をすりすり。裸になると手をつかってポリポリ、ポリポリ。床に背中をこすりつけるように体をくねくね。足と足をこすり合わせてすりすり。

すりすり



ポリポリ



くねくね



かゆみの悪循環

炎症のある皮膚をひっかくことにより、皮膚の表面の構造がこわれて、刺激や異物が入りやすくなり、炎症が悪化し、さらにかゆみが強まるという悪循環に陥ってしまうことが知られています。かゆみを我慢すればこの悪循環を断ち切ることができますが、なかなか我慢できるかゆみではありません。これを断ち切るためには、かゆみを止めることが大切です。そのためにはステロイド外用薬をはじめとする炎症を抑える塗り薬をしっかりと使って炎症をとることが最も効果的です。かきこわさないように手を押さえたり、ひっかかないように子どもにいい間かせたり、注意し続けるのは保護者の方もとてもエネルギーを使いますし、あまり効果的ではないかもしれません。

急なかゆみに対する対応

- 日頃から湿疹をコントロールすることが大切ですが、急なかゆみに対して以下の工夫を。
- ・保冷剤（ガーゼで包む）や濡れタオルで冷やす
 - ・流水で洗ってステロイド軟膏を塗る
 - ・手を使う遊びなどで意識をそらす
 - ・冬の乾燥時期は、保湿剤をぬって乾燥を防ぐ

アトピー性皮膚炎の治療で重要な3つのこと

アトピー性皮膚炎の発症や悪化にはいろいろな要因が関係しています。総合的に対処して、皮膚のかゆみや炎症を落ち着かせてすべすべのお肌を長く保つことが大切です。

1 基本のスキンケア

皮脂や汚れを洗って清潔にしてから、たっぷり保湿をしてバリア機能を高めます。

2 正しくくすりを使いこなす

ステロイド外用薬などの薬を正しく使ってかゆみや炎症をしっかり抑えます。

3 悪化因子の対策も忘れずに

環境中の悪化因子をみつけて可能な限り取り除いたり対策します。悪化や再発を防ぐためには非常に大切です。



ステロイド軟膏ってどんなくすり？

ステロイド外用薬には皮膚の炎症を抑える効果があり、アトピー性皮膚炎の基本となる治療薬で安全性の高い薬です。ステロイド外用薬には下の表に示すような強さの段階があります。年齢、部位、湿疹の程度などに応じて選択します。

子どもでは主にⅢ群、Ⅳ群ステロイド外用薬を中心に使用することが多く、湿疹の程度によってⅡ群を使用することもあります。ステロイド外用薬は弱いものがよいわけではなく炎症の程度に見合った強さのステロイド外用薬を選択することが大切です。

ステロイドの強さ	主な商品名
強 ↑ ↓ 弱	Ⅰ群 デルモベート ダイアコート
	Ⅱ群 フルメタ アンテベート トプシム リンデロンDP マイザー ビスダーム テクスメテン ネリゾナ パンデル
	Ⅲ群 エクラー メサデルム ポアラ ザルックス ベトノベート リンデロンV フルコート
	Ⅳ群 リドメックス レダコート アルメタ キングダベート ロコイド グリメサゾン
	Ⅴ群 プレドニゾロン

ステロイド軟膏は、アトピー性皮膚炎以外にも虫刺されやかぶれ、あせもなど、子どもの皮膚トラブルでよく使われる薬です。

子どもの顔の湿疹は一部の重症なお子さんを除いては、おおむねⅣ群でコントロールできます。顔はよだれなどで薬が取れやすいので、塗る回数を増やしたり、眠ってから塗るなどタイミングの工夫が必要かもしれません。

塗り薬は塗る量や塗り方などによって効果に大きな差がみられます。塗る量や塗り方は4ページを参照してください。

アトピー性皮膚炎のセルフケアを上達させるために

アトピー性皮膚炎は慢性疾患です。治療の目標は湿疹がない状態をできるだけ長く保ち、やがて薬が必要がない状態を目指します。そのために大切なことは、病院で塗り薬の使い方を具体的に教えてもらい家庭で実践することです。

受診はクスリの使い方など治療方法を学ぶチャンス

アトピー性皮膚炎の治療では、医療機関で教わった治療を家庭で実践していくことがとても重要です。医師と患者さんや保護者で、ステロイド外用薬などを塗る部位や塗り始めや中止するタイミングなどの認識がズレていることがしばしばあります。ぜひ診察では、お肌の症状を見せながら普段のケアについて医師に伝えたり、処方された塗り薬をどの部位に・どれくらいの量を・どれくらいの期間塗り続けるのかなど使い方などを具体的に教えてもらいましょう。

「この赤い部分は湿疹だと思うのですがありますか？」

「このカサカサしている部分にはステロイドを塗りますか？保湿剤ですか？」

「Aの軟膏はココに、Bの軟膏はココとココに塗っているのですがそれでよいですか？」



湿疹が悪化してしまったときに受診日までにできる工夫

アトピー性皮膚炎のコントロールができていても、体調不良やさまざまな外的な刺激などにより湿疹が悪化してしまうことがあります。悪化因子の除去や対策に加えて、上手にステロイド外用薬などを用いて、できてしまった湿疹を数日で落ち着かせることを目指しましょう。この悪化時の対応を身につけることが、症状をコントロールするうえでとても重要です。

● スキンケアの方法を確認

スキンケアの動画をもう一度確認しましょう。軟膏の塗る量を確認したり、湿疹部分がじゅくじゅくしている場合でもしっかり洗うようにしましょう。

● ステロイド軟膏の塗り方の工夫

湿疹が悪化したときのステロイド外用薬の塗り方について医師に確認しておくといでしょう（例）。塗る回数を増やすのか、くすりを変えるのか、塗る範囲を広げるのかなど具体的に確認します。

（例）

- ・1日に塗る回数を増やす（1日1回→1日2回 1日2回→1日3回）
- ・塗る間隔を狭くする（3日に1回→毎日）
- ・いつもより長めに塗る（ツルツルになっても中止せず2-3日長めに塗る）
- ・範囲を広く塗る



食物アレルギーの症状で 受診をするときのコツ

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べると免疫が過剰に反応して、じんま疹、嘔吐、咳などの様々な症状を起こす病気です。食物アレルギーの診断のポイントは「特定の食べ物を食べると症状がでる」、「免疫が関与している」、「再現性がある」を確認することです。そのためには、詳細な病歴に加えて血液検査や皮膚検査でのIgE抗体の確認、食物経口負荷試験が必要になります。



食物アレルギーの症状や状況を伝えるポイント



問診は原因の食べ物を特定したり重症度を見極めるためにもっとも大切です。できるだけ詳しく医師に伝えられるように準備しましょう。

1 何を食べたか

食べ物の種類だけでなく調理方法も伝えましょう。
加工品の場合はアレルギー表示を写真にとっておきましょう。

2 どれくらいの量を食べたか

一口なのか、数口なのか、コップで1/3杯など具体的に伝えましょう。

3 食べてから症状がでるまでの時間

即時型食物アレルギーの場合は、食べてから2時間以内に症状がでることがほとんどです。またその時に入浴や運動後、午睡後なのかなど症状がみられたときの状況も伝えましょう。

4 どんな症状がでたか

皮膚が赤くなる、じんま疹、嘔吐や下痢、咳やゼーゼー、目や唇の腫れ、不機嫌やぐったりなど伝えましょう。皮膚の症状は写真をとるのもよいでしょう。

5 症状はどれくらい続いたのか、くすりを飲んだか

すぐに消えたのか、薬を飲んで消えたのかなど、どれくらいで症状が治まったのかなど伝えましょう。

6 過去に同じものを食べて症状があったか

再現性があることは原因を特定するうえで重要な情報です。以前食べても何もなかったということがあればそのことも伝えましょう。

知っておきたい 食物アレルギーのこと

昔と今では、食物アレルギーの考え方はぜんぜん違う！？

この10～20年で食物アレルギーの考え方は大きく変わりました。

昔 は妊娠中や授乳中の予防的な食物除去、乳幼児に対する予防的な食物制限が推奨されていましたが、さまざまな研究からこれらは否定されています。

今 の食物アレルギーの発症・重症化予防の考え方は、湿疹があるときはステロイド外用薬などの炎症を抑える薬を使って速やかに炎症を落ち着かせ早期に皮膚のバリア機能の修復を目指します。さらに、離乳食の開始を遅らせたり特定の食物を遅らせたり制限することなく適切な時期から様々な食材を少しずつ食べさせます。



積極的な湿疹の治療



遅らせたり制限せずに
離乳食を開始する

食物アレルギーの発症予防と栄養に関するQ&A

Q₁ 食物アレルギーの発症を防ぐために妊娠中や授乳中の母親の食事制限は必要ですか？

A 妊娠中や授乳中のお母さんが鶏卵や牛乳など特定の食物を除去することで、生まれてくる赤ちゃんの食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の発症を防ぐことができるという科学的な根拠はありません。むしろ極端な食物の除去や制限はお母さんや赤ちゃんの栄養障害を引き起こす危険性があります。妊娠中も授乳中も様々な食材を食べて栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

Q₂ 食物アレルギーの発症を予防するために、湿疹の治療が大切と聞きましたが本当ですか？

A 湿疹などでバリア機能が壊れた皮膚からアレルゲンが体に侵入してアレルギーの免疫が活発になりIgE抗体を作る（経皮感作）ことが知られています。食物アレルギーが発症する可能性が高い乳児期早期に発症したアトピー性皮膚炎の赤ちゃんに、しっかりと湿疹の治療を行い、湿疹ゼロを目指した治療を行ったところ食物アレルギーの発症を予防できたという報告があります※2。赤ちゃんの湿疹は早期にしっかりと治療し湿疹ゼロを目標にすることが重要です。

Q3 母乳に加えて普通ミルクを少しだけ追加して飲んでいると牛乳アレルギーになりにくいと聞きましたが本当ですか？

A 母乳に加えて生後1か月から少量（最低10mL程度）の粉ミルクを定期的に飲んでいたほうが粉ミルクを全く飲まなかった赤ちゃんより牛乳アレルギーの発症が少なかったという報告^{*3}があります。牛乳アレルギーの予防という点からは、母乳がよくできるようになっても粉ミルクを完全にやめてしまうのではなく、母乳を継続しながら少量の粉ミルクを定期的に摂取しておくのがよいでしょう。一方で、出生直後から3日間粉ミルクを加えない方が、その後の牛乳アレルギーになりにくいという報告^{*4}もありますので、出生後まもなくは可能であれば完全母乳の方が良いかもしれません。

Q6 牛乳アレルギーと診断されているのですが、離乳食はいつから始めたらよいのですか？

A 離乳食を開始する前に食物アレルギーと診断されている赤ちゃんも、離乳食の開始や進め方の基本は同じです。米や野菜などはアレルギーの原因となることは少ないため、5-6か月になったら通常通りこれらの食材からはじめましょう。ただし、食物アレルギーと診断されている原因食物に関しては必ず医師の指示に従ってください。

Q4 食物アレルギーが心配なので、離乳食の開始は遅らせた方がよいのですか？

A 離乳食の開始を遅らせても、食物アレルギーの発症を予防する効果はないことがわかっています。また、特定の食物を食べ始める時期を遅らせても、食物アレルギーが予防できるという科学的な根拠はありません。むしろ発症のリスクを高めるという考え方もあります。5-6か月になったら離乳食をはじめましょう。自己判断で食物の制限をするのはやめましょう。

Q5 食物アレルギーにおける正しい診断に基づく必要最小限の除去とはどういうことですか？

A 食べると症状がでる食べ物だけを除去します。心配だから、怪しいからという理由で、自己判断で除去すると食べられる食べ物まで除去してしまっていることがあります。血液検査の結果が陽性であっても、これまで全く問題なく食べていたものを除去する必要はありません。また、普段食べられている量でも体調によって症状が見られることがあります。自己判断で除去せず、どの程度の量まで食べてよいか医師に相談しましょう。

Q7 卵を食べさせるのが心配なのですが、どのように始めればよいのですか？

A 卵はしっかり加熱することでアレルゲン性（アレルギー症状を起こす力）が低くなります。そのため卵を初めて食べさせ

るときは、固ゆで卵（100度のお湯で20分間、つまり沸騰してから20分間ゆでた卵）の全卵をすりつぶして少量（米粒1つぶ、または耳かき1杯程度）^{*5}から食べさせるとよいでしょう。全卵から始めることが不安であれば、固ゆで卵の卵黄をスプーン1/3程度から開始して1/4個くらいまで到達したら、卵白を少量から食べさせましょう。こわいから遅らせるのではなく、ほんの少しからでもよいので食べさせられるとよいですね。食べさせるのが心配という方はひとりで悩まず、医師にご相談ください。

信頼のおける正しい情報

アレルギーポータルは厚生労働省の補助事業として、日本アレルギー学会が運営しているサイトです。アレルギーの病気ごとの特徴や治療方法がまとめられたページや、患者さん向けの冊子や医療従事者向けのガイドラインなどがまとめられている他、災害時の対応やアレルギー専門の医療機関情報なども調べることができます。ぜひ一度アクセスしてみてください。



パンフレット作成にあたり参考にした資料

- ・アトピー性皮膚炎ガイドライン2021. 日本皮膚科学会 日本アレルギー学会
- ・食物アレルギー診療ガイドライン2021. 日本小児アレルギー学会 共和企画
- ※1 Horimukai K, et al. Application of moisturizer to neonates prevents development of atopic dermatitis. J Allergy Clin Immunol. 2014
- ※2 Yamamoto HK, et al. Enhanced early skin treatment for atopic dermatitis in infants reduces food allergy. J Allergy Clin Immunol. 2023
- ※3 Sakihara T, et al. Randomized trial of early infant formula introduction to prevent cow's milk allergy. J Allergy Clin Immunol. 2021
- ※4 Urashima M, et al. Primary Prevention of Cow's Milk Sensitization and Food Allergy by Avoiding Supplementation with Cow's Milk Formula at Birth: A Randomized Clinical Trial. JAMA Pediatr. 2019
- ※5 Natsume O, et al. Two-step egg introduction for prevention of egg allergy in high-risk infants with eczema (PETIT): a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. Lancet. 2016

赤ちゃんのアレルギー疾患が気がかりな保護者の方へ

発行：令和5年9月

発行者：NPO法人アレルギーを考える母の会

〒241-0024 横浜市旭区本村町17-1-106

FAX：045-362-3106

E-mail：sonobe@hahanokai.org

令和5年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

(本冊子の無断複写・転載を禁じます)