

過剰な不安を持たないで ～赤ちゃんの食物アレルギーと離乳食～

食物アレルギーとは？

「食物アレルギー」とは、特定の食品を食べたり、飲んだりした時に、アレルギー状態を引き起こしてしまう免疫反応のことです。

原因は食べ物などに含まれているタンパク質ですが、何を食するとアレルギー反応を起こすかは、人によって違います。その症状もさまざまですが、軽く済む場合もありますが、アナフィラキシーショックなど、命に関わるほど深刻な状態に陥る場合もあります。

乳幼児期の食物アレルギーでは、卵と牛乳が原因のものが半数以上を占めています。しかし、これらは小学校に入学するくらいまでには改善され、食べられるようになる可能性があります。高いと言われています。青年期から成人期以降では、エビなどの甲殻類、そば、小麦や果物などが原因で発症することが多くなります。

「自分で判断」は禁物

具体的な食物アレルギーの

反応として多いのは、皮膚が赤くなる、痛がゆい、じんましんや湿疹が出るなどの皮膚症状です。下痢、便秘や嘔吐などが出ることもあります。もっとも、湿疹などの症状は、アレルギーでなくても出ます。例えば、山いもなどで皮ふがかゆくなるのは、山いもに含まれるかゆみ物質が原因です。食品に含まれる塩分による「塩ただれ」や「よだれかぶれ」などで口のまわりが赤くただれることもあります。これらはアレルギーとは無関係です。

赤ちゃんの肌はデリケートなので、こうしたトラブルもよく起こります。ですから、「○○を食べさせたらこうなった。アレルギー？」と勝手に判断し、食物制限をするのは禁物です。

最近では「アレルギーだったから怖いから」と、卵などを与えるのを控えるお母さんもいますが、それは間違いです。赤ちゃんの体をつくる材料となるタンパク質は、赤ちゃんの成長に不可欠な栄養素だからです。

食事はバランス良く

両親や兄弟に何らかのアレルギー症状があり、赤ちゃん本人にもアレルギーの心配がある場合は気をつけながら離乳食を進めていく必要があります。しかし、アレルギーのリスクもないのにむやみに制限をしては、赤ちゃんの成長に悪影響を与えかねません。どうしても赤ちゃんが心配な人や何らかの症状が出たという人は、専門医に相談しましょう。

▼問い合わせ先
保健福祉課 健康づくり業務
☎(62)2115

体の調子を整える
ビタミン
・ミネラル源食品
野菜、海藻、キノコ類や果物など



成長に不可欠な栄養素
タンパク質源食品
肉、魚、卵、大豆製品
や乳製品など



力や体温を生み出す
エネルギー源食品
穀類、イモ類や麺類など



パパとママの間で甘えん坊の愛奈ちゃんもご満悦

「早く一緒に親子マラソンを走りたい」。スポーツ好きなパパとママはそう話しています

五十嵐 愛奈ちゃん

平成 22 年 5 月生まれ
～川桁
史朗さん・奈菜恵さん夫婦の長女

最近、鏡の中の自分が大のお気に入りだという愛奈ちゃん。鏡を見つめてキスをする姿を、家族みんながやさしく見つめます。常に誰かがそばにいないと寂しがるので、一家は愛奈ちゃんを中心に回っているそうです。

「抱っこをする」と、あっちこっちと指をさして家の中を移動したがるのに、自分でハイハイはしない甘えん坊です」と笑うのはママの奈菜恵さん。

「父も僕たちも陸上選手という陸上一家ですから、やっぱり陸上競技をやってほしいですね」と話すのはパパの史朗さん。春になったら、どんな外で遊ばせたいと話しかうパパとママが見つめる先には愛奈ちゃんが。まさか、トレーニング開始？

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

サークル紹介

町内でおひな様めぐりを楽しむ人たちの休憩所にと、こぼほんでお茶会を開いた青木宗寛社中の皆さん。歩き疲れたお客さんに、笑顔でお茶を勧める姿が印象的です。

「気軽に、お茶の世界を体験してほしい」と話す青木寛美代表は、以前から学びいながら、お茶の振る舞いをしていました。

「その中からお点前を習いたい」という人が増えて、お稽古もするようになりました。今も振る舞いはしています。もっと多くの皆さんに楽しんでほしいですから」と笑顔で話します。

中津川溪谷のレストハウス、いなわしろ市や学びい祭などでお茶を振る舞い、お茶の素晴らしさを町民に伝える青木宗寛社中の皆さん。現在 20 人で活動しています。

※このコーナーでは、活動を PR したい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。☎(62)2111

裏千家 青木宗寛社中 (青木 寛美代表)



(写真左)「気軽にお茶の世界を体験してほしい」と青木代表
(写真中、右)お手前を披露し、来場者に振る舞う遠藤安也奈さん(右)

2月27日、こぼほんでのお茶会に参加した会員の皆さん

