

我が子をアレルギーにさせないためには「原因・対策・対処法」を専門家に聞いた

by 幸岡 久美子 (g+) / 2014年10月20日

アレルギーを抱える子どもは、5年間でなんと2倍に増加。かわいい我が子のアレルギーをどうしたら予防できるのでしょうか？免疫学教授の中尾篤人先生に伺いました。



スーパーの試食コーナーでさえ、「アレルギーはございませんか？」と聞かれることが出てきたこの頃。アレルギーを抱える子どもは、この5年間でなんと2倍に増加^[1]。食物から花粉症、アトピーまで種類は多々あれど、誰も何らかのアレルギーを持っているのでは無いか、と思うほど当たり前のようになってきました。

近年すさまじい勢いでアレルギー人口が増えている原因は、過度な清潔思考、抗生物質の使い過ぎ、そして化学物質にあふれる環境だと考えられているそう。

参考記事：子どもは雑菌に触れさせた方がいい！専門家に聞いた、免疫を下げる間違い習慣(ハピママ*)

親としては、かわいい我が子がアレルギーにならないように考えてあげたいものですが、どうしたら予防できるのでしょうか？

調べてみると、何と、妊娠中・授乳中からできるアレルギー対策もあるのだとか。その方法は？札幌大学医学部、免疫学教授の中尾篤人先生に伺いました。

*1)2013年文部科学省「食物アレルギーに関する研究報告書」より

赤ちゃんにも増える「アレルギー」とは？

改めておさらいしてみましょう。アレルギーとはいったいどういうものなのでしょうか？

対象となる物質は、食品をはじめ、花粉やダニ・ホコリなど様々。症状についても、くしゃみや咳、皮膚のかぶれ、じんましん、といったものから、重大なものではアナフィラキシーショックまで原因物質や体質によって異なるようです。

中尾先生によると、最近では「口腔アレルギー」という、果物を食べた口の中や唇のまわりだけイガイガする、といった口のまわりでのみ反応がおこるアレルギーも増えてきているそう。

アレルギーは発症後すぐにアレルギーだと断定することは難しく、このような症状が何度か繰り返す、もしくは2週間以上つづくような場合はアレルギーの可能性が有るそう。

子どもの場合、自分では体調の変化に気づきにくいので、親が見て気になる症状があれば、発症した日時や様子、その日の食事や行動を都度メモにとっておくといいかもかもしれません。



自分では気づきにくい症状が軽度であっても、睡眠不足、外出できない、勉強がはかどらない、など重大な問題になることも多く、放っておけばアナフィラキシーショックの危険性もあるため、早めに気づいてあげたい所ですね。

しかし、最近ではアレルギーを発症する年齢が下がってきている事も問題となっているそう。まだ自分の意思を表現することができない赤ちゃんまでも、アレルギー発症件数が増えてきているというのです。

我が子をアレルギーにさせないためには「原因・対策・対処法」を専門家に聞いた - ハピママ*

<http://ure.pia.co.jp/articles/-/26665>

画像の領域の取り込み日時: 2014/10/21 9:15

なぜうちの子がアレルギーに？

病院で、「ご家族にアレルギーの方はいらっしゃいますか？」と聞かれる事もありますよね。しかし、親子間でアレルギーが遺伝するのにかについては、はっきりと分かっていないそう。

実際、親子そろってアレルギー持ちではあっても、その対象となっているものが違ったりすることも多いですよね。

では、なぜ生まれただけの赤ちゃんまでアレルギーになるのでしょうか？それには母乳が関係している可能性が高いそうなのです。

母乳でアレルギーが予防できる！？

母乳の中には、TGF-βと呼ばれる、過剰な免疫反応を抑える大切な成分がたくさん入っているそう。

中尾教授によると、お母さんの母乳の中にこの成分が多いほど、飲んでいる赤ちゃんのアレルギー発症率が低いということが明らかになっているそう。

なぜこのTGF-βに個人差があるのかというと、それはお母さんの身体と母乳が密接に関係しているから。お母さんの身体自体にこれを増やすことで、母乳の中にもこのアレルギーを抑える成分が増えるそうなのです。



因に、お母さんがアレルギー体質だとこの成分の値も変わるのか？という点、その関係があるのかについては、まだはっきりとはしていません。どちらにしても、子どもの為にはできる予防策はしてあげたいですね。

アレルギーを予防する母乳のつくり方

さて、ではアレルギーを予防できる成分とは、

ご存知の方も多いと思いますが、近年「花粉症やインフルエンザに効く」などと話題の「乳酸菌」。これが、免疫を鍛えてくれ、様々なアレルギーを抑えるのにも役立つそう。ただし、ここからが肝心。この乳酸菌にも様々な種類があり、その種類によって効き目が違うそうなのです。

一時話題になった明治のヨーグルト「R-1」の1073 R-1 乳酸菌、「LG21」のLG21 乳酸菌、おなじみやカルトの乳酸菌シロタ株（ヤクルト創始者である代田博士の名前からとったそう）、ピフィス菌などなど、乳酸菌は分かっているだけでも350種類以上はあるのだとか。

また、よく耳にする「プロバイオティクス」というのは、これら、腸の中で働いて身体に良い作用をもたらす、乳酸菌を含む微生物の総称だそうです。

中尾教授によると、母乳中のアレルギーを抑える成分を増やすには、お母さんが複数の乳酸菌を摂取することが効果的なのではと考えられるそう。

そして、この乳酸菌摂取は、妊娠中の胎児や、お母さん自身にも同じように効果が期待できるのだとか。母乳研究を60年続けているピーンスターク・スノーからは、母乳を飲む赤ちゃんのアレルギーリスクを軽減する「3つの乳酸菌」という商品も登場しており、今後も赤ちゃんのアレルギー予防に注目が集まりそう。

おっぱいは大切な「センサー」

昔は母乳より粉ミルクの方が優れているという時代もありましたが、今では混合を含めた母乳育児の割合は95%近くに達しているのだとか。

「母乳の発明のひとが母乳です。」と中尾先生。「母乳には、栄養的な役割はもちろん、免疫成分があります。そして、授乳中に出るオキシトシンという成分はお母さんを穏やかにします。お母さんが受けている精神的なストレス、周囲の環境の状況、さまざまな情報が、母乳を通じて赤ちゃんに伝わります。おっぱいは赤ちゃんにとって、大切なセンサーのような役割なのです。」

日本人の母乳と、乳産国で豊か自然の中暮らししている人の母乳を比べると、その成分には大きな違いがあるそう。日本人の母乳には、化学物質に反応して増えるというアレルギー因子が高い数値で含まれているのだとか…

大気汚染や添加物、目に見えない様々なものが、日本人の母乳成分を、アレルギーを誘発するようなものに変えてしまっているのではないかと言われています。

ここまでの話を聞くと、子どもがアレルギーになるのは、親の不摂生のせいではないかと、申し訳ない気持ちになりますよね。

実際私自身も子どもが生後3ヶ月でアレルギーを発症。突然全身に真っ赤なじんましんが出てしばらくは原因が分からず、涙を流したこともありました。

しかし、「あまり神経質になりすぎないように」と中尾教授は言います。

「今はアレルギーになる子がほとんどになってきました。その大きな原因は、お母さんがファストフードばかり食べていた事や、オーガニックではない化粧品を使っていたことではありません。遺伝の可能性もほとんど無いと言われています。一番は環境の問題。個人レベルで解決できる問題ではなくなってきています。」

WHO(世界保健機関)でもアレルギーに対して警告が出され、もはや世界的な傾向としてアレルギー増加が危険視されています。私たちは地球規模のレベルで予防策を講じていかなければなりません。そのため現在も、アレルギーになった人への対処療法を含めた、様々な研究がなされています。

家族でアレルギー対策として乳酸菌を摂取したり、添加物を避けたり、予防を考えるのはとても良い事ですが、子どものアレルギーは、半分ほどの割合で大人になると治ります。あまり神経質になりすぎるとそれ自身にも良くありません。様々な雑菌にもさらながら身体を強くし、免疫を鍛えていってはいかがでしょうか？」

赤ちゃんを母乳で育てたくても、どうしても母乳が出なかったり、様々な都合で母乳育児ができない人もいます。確かに母乳が赤ちゃんに与える成分も大切ですが、粉ミルクもなるべく母乳に近い成分へと日々進化しています。

赤ちゃん、子どもにとって一番の栄養はお母さんの笑顔。出来る事から、無理の無い範囲で対策をしつつ、環境問題についても目を向けていきたいですね。



「3つの乳酸菌H1」(ピーンスターク・スノー)