

## 母乳と人工乳はどちらがアレルギーになりにくい？

5月のゴールデンウィークもあっという間に終わりましたね。リフレッシュできた方、逆に子ども達に振り回され疲労が増した方、様々な休日だったと思います。さて、沖縄はこれから梅雨入りです。気温・湿度の変化が激しい時期ですので、子ども達の体調管理をいつも以上に気をつけていきましょう。

さて、「アレルギー」とは過敏症のことを言います。ダニ・ハウスダスト、花粉、食物など、本来人体に害を与えないものに対して過剰に反応してしまう病態です。一方、「免疫」という言葉もありますね。細菌やウイルスなど異物が体内に侵入してくるのを阻止する機能です。

「アレルギー」と「免疫」の双方とも、身体に侵入してきたものを異物と認識して、排除する機能は共通なのです。一方、「免疫寛容」(めんえきかんよう)という言葉があって、特に人体に害を与えない食物や花粉などには本来反応しない仕組みがあります。これが何かの原因で機能していない状態が「アレルギー」なのです。

「母乳児と人工栄養児のどちらにアトピー性皮膚炎が多いのか？」乳児の食物アレルギーで一番多い食物は「卵」です。その他の食物も母乳を通じて乳児の口から入ってきます。従って、私の印象では母乳栄養児にアトピーが多いような気がしています。

しかし、母乳栄養児の方がアレルギー疾患の発症率が低いとする報告が主流なのです。アレルギーの発症は、親のアレルギー体質の有無、母親の食事内容、生活様式などが深く関わっていますので、まだ結論が

出ていないのが現状です。

母乳には善玉菌であるビフィズス菌を増殖させるオリゴ糖、乳酸、ラクトフェリンなどが含まれており、細菌やウイルスに対する腸の免疫を強化しています。アレルギー発症においてもビフィズス菌が多い乳児ほど低率という報告があります。そのため最近では善玉菌の入った食品を「プロバイオティックス」と呼び、それを与えるとアレルギー症状が改善したという報告もあります。

母親がとった食物抗原(アレルギーの原因となる食物)が母乳に移行し、乳児のアレルギーの原因となる準備段階を「経母乳感作」と言います。しかし、すでに胎盤を通じて感作されているとする「胎内感作」の可能性もあり、これまでに乳児のアレルギー発症の予防策として妊娠後期からの除去食の研究がされてきました。

妊娠後期から卵や牛乳を除去すると、乳幼児のアトピー発症が低くなるという論文や除去してもしなくても発症率には関係なかったとする論文もあります。

従って、妊娠中は過剰な除去をしないで、同じ食物を継続して多くとらなければよしとするのがいいでしょう。

母乳は、感染防御、栄養学的には人工乳より優れている事は言うまでもありません。母乳によって実際に乳児の湿疹が悪化するならば、やはり除去は必要と思いますが、血液検査だけで判断するのは慎重にしなければなりません。(たまなは)