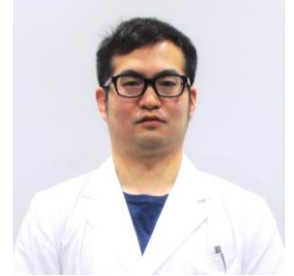




2024年1月発行 35号

# アリス病児保育通信

## ～子どもの食物アレルギーについて～



大阪旭こども病院  
病棟医長 山口 正

皆様は「アレルギー」という言葉の語源をご存知でしょうか。ギリシア語の*allos* (変わる)と*ergon* (力、反応)を組み合わせた造語で、本来体にとって有益に働くはずの免疫反応が有害な反応に変わるという意味を持ちます。なかでも食物アレルギーは、本来なら体に害のないどころか必要な食品によって免疫機能が過剰に働き、蕁麻疹や嘔吐呼吸器症状、ときにアナフィラキシーと呼ばれる生命に関わるような重篤な症状を起こします。

他のアレルギーは、減少もしくは横ばい程度で推移している中、食物アレルギーは、ここ20年間で2倍近くに増えています。これについては食生活の変化によりアレルギーを起こしやすい食べ物を食べる機会が増えていることや、食物アレルギーに対する関心の高まりや診療レベルの向上などの原因が考えられます。

以前は完全除去による食事制限が一般的でありましたが、近年では食事制限は最低限とし、アレルギーの原因となる食べ物を少量から与えて徐々に体に慣らしていく方法が推奨されています。しかし実際には、乳児期に食物アレルギーと診断され、完全除去を指示されてそのまま再評価されず、完全除去対応が続いてしまっているケースも少なからず存在します。食物アレルギーは、正しい知識で、正しい診断・治療をすることが大切です。アレルギーの血液検査で陽性だからといって診断されるものではなく、実際に食べ物を摂取して症状が出るかどうかで診断されるべきです。保育園で友達と一緒にごはんを食べることはかけがえのない時間です。食物アレルギーがあっても安心して安全に楽しい食事の時間を過ごせるようにするのが我々小児科医の使命です。

アレルギーがありこれからどうやって進めていったらよいか迷っている方や、完全除去対応のまま大きくなってしまい、新しく始めるのが不安な方など、食物アレルギーでお困りの方は是非一度当院のアレルギー外来でご相談ください。

### ～アレルギー外来について～

#### 【診療時間のご案内】

毎週木曜日 13時～16時

まずは一般診察を受診しご相談ください。

詳細は大阪旭こども病院ホームページをご覧ください。

専門外来のご案内は  
こちら↓



# 子どもの生活習慣見直してみませんか？

連休が続き、ついつい子どもの生活リズムが崩れてしまっていないませんか??  
子どもにとって生活リズムを整えることは、とても大切で特に睡眠不足は  
成長発達に大きな影響を与えるといわれています。



## 睡眠不足による弊害

- 成長の遅れ
- 集中力や記憶力の低下
- 免疫力の低下
- 朝食の欠食の増加、食欲不振
- 学力の低下

寝つきの悪さ、寝る時間が定まっていないなど…  
睡眠リズム改善のための3つのポイントを紹介します。

## 習慣づくり【3つのポイント】



### ○太陽の光

朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ脳と身体が活発に動き出します。



### ○朝ごはん

脳を活性化させる大事な栄養剤になります。ごはんはリズムを作っていくキーポイントに!!



### ○人との関り

地域の人など家族以外の人との関わりも習慣づくりに繋がります。

参考文献：保育とカリキュラム2023年7月号特別附録

## ～生活に関する絵本の紹介～

寝る前の子どもたちに寄り添ってくれる



### 【おやすみなさいのおと】

夜の森から聞こえてくるいろいろな音が気になって眠れないあらいぐまの子どもたちのお話です♪おやすみ前におすすめです。

1日の流れを知ろう！



### 【あさですよ よるですよ】

「あさですよー」というお母さんの声で始まるエンドウ豆一家の1日を描いた絵本です。

## 事前登録をおすすめします

アリス病児保育室  
登録受付時間

平日：10:00～11:00  
12:30～15:00  
土：10:00～12:00  
※母子手帳を持参のうえお越しください。

病児・病後児合同登録会

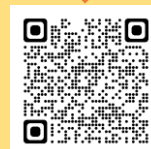
日時：2024年 3月2日（土）9:30～12:00  
場所：大阪旭こども病院 キンダーホープ  
参加施設：病後児保育室ケアルーム菜すな（鶴見区）  
すみれ病院すみれこどもケアルーム（城東区）  
大阪旭こども病院アリス病児保育室（旭区）

※完全予約制です。

予約受付：1月9日（火）～3月1日（金）  
時間：12:30～15:00

当日は登録用紙をダウンロードし記入の上ご持参ください。  
詳細はアリス病児保育室の12月28日更新のブログをご覧ください。

登録用紙のダウンロードはこちら



はじめちゃん



ふたばちゃん



はなちゃん