赤ちゃんの食物アレルギーのおはなし

離乳食の前に、アレルギーの血液検査は必要？

「離乳食を始める前に、アレルギーがないか血液検査で調べてほしい」というご相談をよくいただきます。ご心配な気持ちはとてもよくわかります。

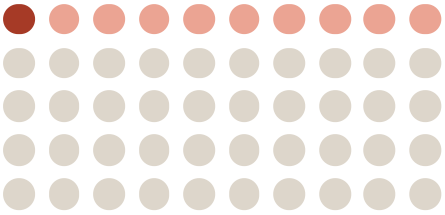
当院の考え方

まだ食べたことがなく、**症状も出ていない赤ちゃんに「念のための血液検査」はおすすめしていません。**
国内外の小児科・アレルギーの専門学会も、同じ考え方です。

血液検査でわかるのは「感作（かんさ）」まで

アレルギーの血液検査（特異的IgE抗体）でわかるのは、体がその食べ物に反応する「抗体」を持っているかどうか（感作）です。

抗体があることと、実際に食べて症状が出ることは別のことです。検査が陽性でも、ふつうに食べられる赤ちゃんがたくさんいます。



1歳の赤ちゃん 約50人のうち

- **牛乳の抗体が「陽性」… 約10人**
- **実際に症状が出た … 約1人**

名古屋医療センターの調査（1歳児753人）では、牛乳の抗体陽性は約20%、実際の牛乳アレルギーは約2%でした。

症状がないのに検査をすると、かえって困ることも

食べ始めが遅れる

「陽性」と聞くと心配になり、食べさせるのを先延ばしにしがちです。食べ始めが遅いと、**かえってアレルギーになりやすい**ことがわかっています。

必要のない除去

本当は食べられるものまで避けると、栄養がかたよったり、食事の楽しみが減ったりします。

湿疹があると陽性に出やすい

湿疹のある赤ちゃんは、食べられる食べ物でも陽性になりやすく、結果の判断がむずかしくなります。

赤ちゃんの負担

小さな赤ちゃんの採血は、赤ちゃんにもご家族にも負担になります。

よくあるご質問

Q 家族にアレルギーの人がいても、検査はしないの？

A ご家族にアレルギーがあっても、症状のない赤ちゃんに前もって検査をすることはおすすめしていません。湿疹を治し、離乳食を予定どおり進めることが予防につながります。

Q 検査で「陰性」なら安心できる？

A 陰性でも、はじめての食べ物は少量から試すことに変わりはありません。検査の結果にかかわらず、進め方は同じです。

アレルギーを防ぐために大切なこと

1 湿疹をしっかり治す
荒れた肌から食べ物の成分が入ると、アレルギーになりやすくなります。乳児湿疹は早めに受診し、スキンケアとお薬でつるつるの肌にしておきましょう。

2 離乳食は遅らせない
離乳食は**生後5〜6か月ごろ**から始めます。アレルギーが心配だからと始める時期を遅らせても、予防にはなりません。

3 卵も少しずつ早めに
卵は**固ゆでの卵黄を少量から**始めます。湿疹のある赤ちゃんは、湿疹を治してから**生後6か月ごろに、よく加熱した卵をごく少量から**。進め方は医師と相談しましょう。

4 食べられたら続ける
一度食べられた食べ物は、ときどき食べ続けることが大切です。

5 はじめての食べ物は
体調のよい日に、すぐ受診できる時間帯（平日の日中など）に、1さじから試しましょう。

当院での対応

- **食べて症状が出たことがある場合**は、その食べ物にしぼって血液検査をします。
- 実際に少しずつ食べて確かめる検査（食物経口負荷試験）が必要な場合は、**専門の医療機関をご紹介**します。
- 湿疹が治りにくい赤ちゃんは、まず当院で湿疹の治療をします。卵などの始め方もご相談ください。

食べて症状が出たときは

受診してご相談ください
食べたあと（多くは2時間以内）に、口のまわりや体が赤くなる、じんましん、顔やくちびるの腫れ、吐くなどの症状が出たとき。

すぐに救急車（119）を
ぐったりしている、ゼーゼーして息が苦しそう、顔色が悪い、何度も吐く などのとき。

- 症状が出た食べ物は、受診するまで食べさせないでください。
- 食べたもの・量・時間・症状をメモし、皮膚の様子は写真に撮っておくと診察に役立ちます。

参考文献：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）」／日本小児アレルギー学会「鶏卵アレルギー発症予防に関する提言」（2017）／日本小児アレルギー学会「食物アレルギー診療ガイドライン2021」／Fleischer DM, et al. J Allergy Clin Immunol Pract 2021;9:22-43（米国・カナダのアレルギー学会の合同指針）／Abrams EM, et al. Allergy Asthma Clin Immunol 2022;18:36（カナダ小児科学会）／二村昌樹「人工乳早期摂取が皮膚バリア障害と食物アレルギー発症に与える影響」Jミルク 2021

かつらがわキッズクリニック
TEL 075-874-4381
〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川 1階 メディモ内
監修：かつらがわキッズクリニック　院長　後藤高弘（2026年10月作成）