

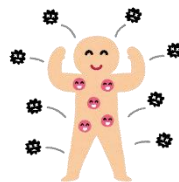
こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！今回は「アレルギー」についてお伝えします。  
また、妊娠中の食事について、母子健康手帳を参考にしながらチェックしてみてください！

—— 知って得するまめ知識！ ——

## 「妊娠中の母子感染」

私たちの身体には外部から何か侵入してきたウイルス、細菌などの病原体や異物に対して攻撃する働きがあります。

これを「免疫」といいます。



アレルギーはその外部からの侵入が自分のものでないと認識すれば、免疫機能が過剰に反応して、身体に好ましくない症状を引き起こします。

これらは免疫反応のひとつで、アレルギー反応といえます。

アレルギーの原因は人により様々です。

妊娠中はお腹の赤ちゃんを自分のものではないもの（異物）と反応しないように、ママの免疫機能が低下していると考えられています。

そのため、アレルギー物質にも免疫力を抑えているので、アレルギー症状が普段より強く出ることがあります。

健康管理には十分気を付けましょう。

よく、「**妊娠中は、アレルギーの原因になる食べ物を控えるほうがいいの？**」ときかれることがあります。

アレルギーを起こしやすい食べ物を食べたからといって必ずしも赤ちゃんに影響するということではないようです。

卵・乳製品・小麦・大豆製品など、食物アレルギーの発症要因は個々に異なり、極端に制限すると偏った食生活になってしまい、栄養的な問題が生じます。

ママが普段から食物アレルギーがある方ばかりつけの医師に相談してください。

特に何のアレルギーもない方はバランスよく色々な食品を摂るように心がけましょう。

ママが食べたものが消化され、栄養分は臍帯を通して赤ちゃんに運ばれ成長していきます。

食事にはそれぞれ大切な意味があります。

両親がどちらかにアレルギー体質の要因があれば、赤ちゃんに体質が受け継がれることがあります。（妊娠後期に胎児にアレルギー抗体が作られます）

アレルギー体質になるかは、遺伝と赤ちゃんが生まれてからの環境に左右されます。

発症には生活環境・生活習慣・食事など様々な因子が影響します。



また、食物添加物がアレルギーと関係があると言われています。

気分転換やおうち時間が増えたことでつい食べ過ぎてしまいがちですが、インスタント食品・ファストフード・スナック菓子類の食べ過ぎには注意しましょう。

バランスよく色々な食材を食べることは、妊娠中のママの健康維持のためにもお腹の赤ちゃんの成長のためにも必要です。



～ みなさんへ ～

## 「妊娠中と産後の食事」について

今回、本編ではアレルギーのことについてお伝えしました。そのなかでお食事について触れましたので、少し広げてお話しします。

みなさんがお持ちの母子健康手帳の後方ページは既に読んでいただけれていますか？

健診など妊娠中の記録は前の方のページを開くことが多いのであまり見る機会は少ないかもしれませんが。

ページの中には、**体格区別妊娠中の推奨体重増加量や貧血予防・妊娠高血圧症候群の予防**などについて情報が載っています。

健診で先生に指摘されたことがある人はぜひ気になるポイントだけでもよいので読んでみてください！

また、はつらつママ教室においても、妊娠中や離乳食について、管理栄養士さんによるお話を開催しています（年3回）。

はつらつママ教室は毎月開催しています。



### 3月

抱っこの練習（赤ちゃん人形使用）  
ベビーマッサージについて

### 4月

離乳食について



お気軽にご参加ください！

詳しくは随時お送りしている案内ハガキをチェックしていただくか、住民福祉課まで直接お問い合わせください。

