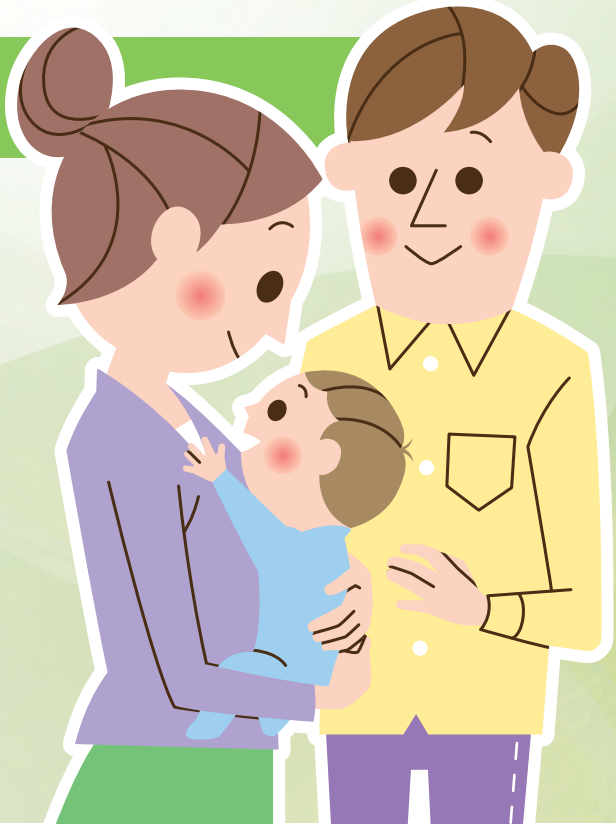
赤ちゃんの敏感なお肌と離乳食の進め方について

アレルギーの予防のために



監修

京都府立医科大学 皮膚科
加藤 則人 先生

京都府立医科大学 小児科
土屋 邦彦 先生

京都大学 皮膚科
神戸 直智 先生

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト
アレルギーポータル
こちらからアクセス▶

大塚製薬は京都府と包括協定を締結し、府民の健康増進に関する取組みに協力しています。

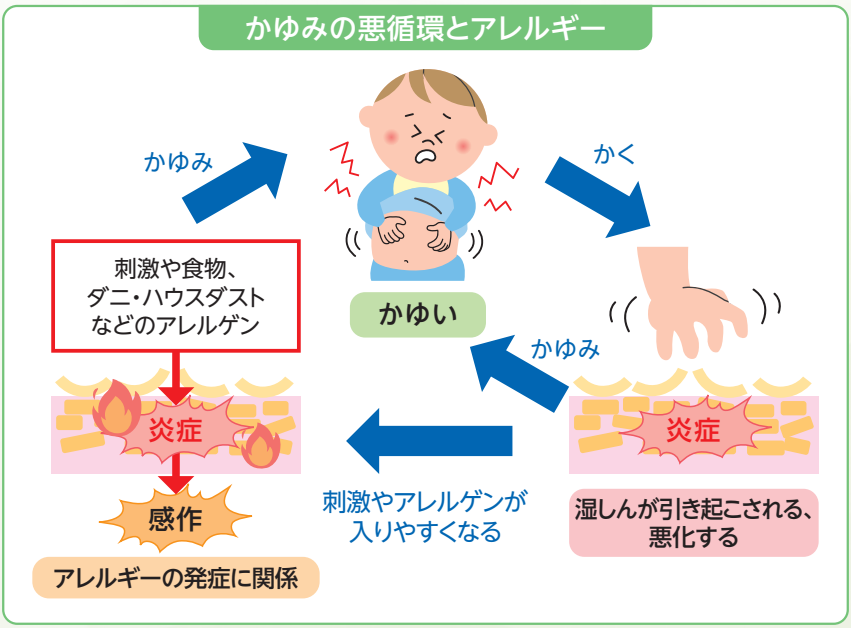
京都府

Otsuka 大塚製薬株式会社

赤ちゃんのお肌と湿しん

赤ちゃんのお肌と湿しん

赤ちゃんのお肌は薄く、過敏で、とてもデリケートです。また、皮脂の分泌が不安定で、汗もかきやすいため、荒れやすい状態になっています。
その状態でお肌をひっかくとお肌のバリアが壊れて、湿しん（一部はアトピー性皮ふ炎）が引き起こされたり、悪化したりし、さらにかゆみが増すという悪循環になります。
また、刺激やアレルゲンが入りやすくなることで、湿しんがさらに悪化したり、食物アレルギーなどさまざまなアレルギーの原因になったりします。



保湿によってお肌を乾燥させないようにすることで、健康的なお肌が守られますです～

詳しくはこちらの動画をチェックしてくださいまし～

京都府広報監 まゆまろ

赤ちゃんの湿しんは、早めに適切な対応を

赤ちゃんのお肌のチェックリスト

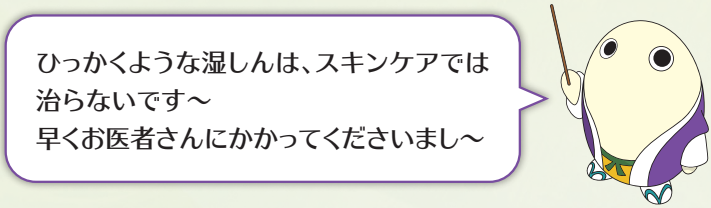
- ☐ お肌をこすりつける
- ☐ 毎日かゆがっている
- ☐ 保湿をしてもお肌が赤くガサガサしている
- ☐ 乳児湿しんまたは湿しんといわれたが治らない
- ☐ 薬を1週間使っても治らない

提供：みやけ内科・循環器科 三宅良平先生

チェックリストに当てはまる場合は、医療機関への受診を検討しましょう。

赤ちゃんのお肌に気になる症状があったら早めに医療機関へ

早くから治療することで、アトピー性皮ふ炎、食物アレルギーの発症や悪化を予防できる可能性があります。気になる症状がある場合はお医者さんに診てもらいましょう。



離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」を参考にして適切な時期にバランスよく

健やかな成長には、適切な時期にバランスよく食べ始めることが大切です。
特に湿しんがある赤ちゃんは、アレルギーを心配するあまり、何も症状がないのに食べ始める時期を遅らせると、かえってアレルギーになりやすいこともあります。
ただし、離乳食で食物アレルギー症状が出ることもあるため、**湿しんなどお肌に気になる症状がある場合は、お医者さんに相談しながら離乳食を始めましょう。**また、離乳食は赤ちゃんの食べる力や離乳食の内容を確認しながら、窒息や誤嚥に注意して進めてください。
離乳食の具体的な方法は以下の授乳・離乳の支援ガイドを参考にしましょう。

離乳の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6ヵ月頃	**離乳中期 生後7～8ヵ月頃**	**離乳後期 生後9～11ヵ月頃**	**離乳完了期 生後12～18ヵ月頃**
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい経験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態		なめらかにすり潰した状態	舌で潰せる固さ	歯ぐきで潰せる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
Ⅰ	穀類(g)	潰しがゆから始める。すり潰した野菜等も試してみる。慣れてきたら、潰した豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
Ⅱ	野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
Ⅲ	魚(g)		10～15	15	15～20
	又は肉(g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐(g)		30～40	45	50～55
	又は卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品(g)		50～70	80	100
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。	
					離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

厚生労働省.「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会. 授乳・離乳の支援ガイド(2019年3月).より引用

2024年7月作成
MZ2407024