

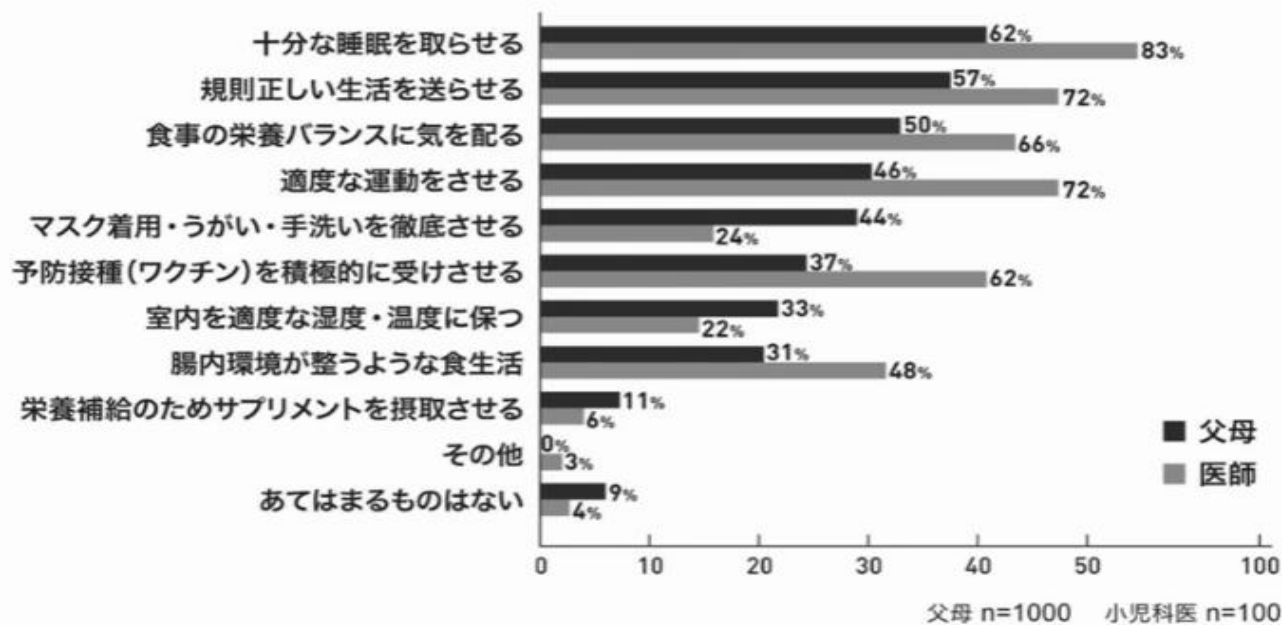
ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもの健康

子どもの感染症と「免疫力」の大きなギャップとは？

お子さまの免疫力を育てる(強化する)ため、
父母が実践していること／小児科医がすすめること (複数回答)



株式会社明治が未就学児の親1000人と小児科医100人に行った最新調査で、ある実態が明らかになりました。直近1年で親の81%が子どもの感染症による発熱を経験し、そのうち74%が家族に感染しています。感染症は家庭生活や仕事に大きな影響を与えているにもかかわらず、親の76%が「子どもの免疫力を育てたい」と思う一方で、77%が「具体的な免疫力の育て方を知らない」というギャップを抱えています。このギャップの背景には、コロナ禍での行動制限があります。小児科医の多くは、子どもの免疫力低下の原因として「過度な除菌」や「外遊びなど外出機会の減少」を挙げています。専門家によると、免疫機能は幼い時期、特に3～4歳頃までに様々な病原体や異物に触れることでトレーニングされ、適切に発達します。清潔さを過度に意識しすぎると、この大切な発達の機会を奪ってしまう可能性があるのです。

また、親は免疫対策として「睡眠」や「食事」を重視していますが、医師が推奨する「適度な運動・外遊び」と「予防接種」が十分に行われていないことが判明しました。お子さんの免疫力をしっかりと育てるためには、室内だけでなく、親子で積極的に外遊びの機会を持ち、免疫細胞に経験を積ませることが非常に大切です。感染症をただ避けるだけでなく、「病原体と戦える体」を育てるという視点を持って、日々の生活に取り組む必要があります。

(参考記事:株式会社明治 2025年4月1日「子どもの感染と免疫力に関する意識調査」)