



すくすくだより



まだまだ肌寒いですが、暖かい日差しに春を感じる日が多くなりました。また気温の上昇に伴い花粉の飛散量も多くなり鼻汁、くしゃみ、目のかゆみなどアレルギー症状が出ている方も多いと思います。アレルギーの原因や症状は様々で、完治はなかなか難しいものですが、適切な対応をすることで症状は緩和されます。医師と相談のうえ、お子さんに合わせた対応を考えていきましょう。

知っておこう！アレルギー

アレルギーのメカニズム

人間の体には、異物なもの（アレルゲン）が入ったとき、それに対抗する物質（抗体）を作って追い出そうとする働きが生まれます。これは、細菌などから体を守るために必要な反応ですが、過剰になると、害がない物質まで攻撃してしまいます。これがアレルギー反応です。



アレルギー症状別対応

アトピー性皮膚炎

原因：食物、ダニ、ハウスダストなど

症状：皮膚が乾燥し、慢性的に湿しんが出ている状態になりかゆみも強い。ひじ、ひざの裏、首、耳のつけ根に多く現れる。

対応：皮膚の乾燥を防ぎ、清潔に保つこと。湿しんやひっかき、その傷口から細菌が入って悪化することが多いので、ステロイド軟こうや抗アレルギー剤の服用でかゆみを抑える。また、ストレスを除き、遊びなど集中できる環境を整えることも大事。



気管支ぜんそく

原因：食物、ダニ、ハウスダスト、動物の毛などによるアレルギー症状としてぜんそく発作が起き、繰り返すうちに気道が過敏になり、冷気など少しの刺激でも発作を起こすようになる。

症状：呼吸が苦しくなる。ゼーゼーという呼吸音が聞こえ、たんを伴う湿ったせきが出る。

対応：寝ているより、座っているほうが呼吸が楽になる。水分をとると気道が潤ってせきが治まりやすい。



じんましん

原因：食後しばらくしてから出ることが多く、食品を限定することは難しい。花粉や虫刺され、体調を崩したあと、睡眠不足、精神的ストレスなどで起こることもある。

症状：皮膚が部分的に赤くはれ、とてもかゆい。かくとどんどん広がってさらにかゆくなる。数時間から1日程度で自然に治まることが多い。

対応：患部は、冷やしたほうがよく、かゆみ止め、抗アレルギー剤などを服用する。首や顔に集中して出ている場合は、気道にも浮腫が出てきて呼吸困難になるおそれがあるため、すぐに病院を受診する。



注意



アナフィラキシーショック

原因：アレルギーのある食品の摂取や、ハチなどに刺されたときなどに起こる。

症状：原因物質を摂取したあと、急にくしゃみが出始め、息が苦しくなる。血圧が低下して、意識が薄れてしまうこともある。

対応：呼吸困難、意識低下、ショック症状が見られたら、すぐに救急車を。30分ほどで危険な状態になることもある。ショック症状を起こしたときは、衣服を緩め、足を15度くらい上げた姿勢で寝かせ、目を離さない。何を食べたか、どのような症状か医師にきちんと話せるようにしておく。

3月の健診日程のお知らせ

★4か月児健診（受付 9:00～10:15）

毎週火曜日：7, 14, 28日

★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：1, 8, 15, 22日

★3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：2, 9, 16, 23日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ：39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

