

# 2月ほけんだより

2～3月は花粉症が始まる季節です。日本気象協会は今年のスギ花粉の飛散量は例年よりやや多いと予測しているようです。

アレルギーをお持ちのお子さんは、早めにお医者さんに相談しましょう。

## 食物アレルギー Q&A

### 子どもの花粉症について

こんなサインに注意

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

#### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

#### ●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

#### ●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い  
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



### 花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

### 花粉を家に持ち込まないために

#### 外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

#### 玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

#### 服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



#### 質問①

食べさせる時期が遅いほうが食物アレルギーを起こしにくいのか？

ある研究では、生後4～5か月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10～12か月に卵を食べ始めたグループのほうが、卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおり開始したほうが食物アレルギーになりにくいのです。

#### 答え

遅らせるほうが危険。スケジュールどおりに開始しましょう。

#### 質問②

1回食べて大丈夫なら、もう問題ないのか？

食物アレルギーは食べた量に依存して症状が出ることがあります。例えば、卵を1/8個食べて大丈夫でも、1/4個食べると症状が出るなどという場合があります。特に0歳児で食物アレルギーの原因となりやすい、鶏卵、牛乳（ミルク）、小麦などは少量より開始し、徐々に量を増やしていきましょう。初めて食べるものは、体調がよく、何かあったらすぐ受診できる時間帯に試しましょう。

#### 答え

量を増やしてみましょう。

#### 質問③

食物アレルギーって、防ぐことはできないのか？

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

#### 答え

保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。

食べ物は、胃や腸で消化されてから全身に届きます。



ところが、皮膚から侵入した成分は、ほぼそのまま免疫細胞に届いてしまい、アレルギーを起こしやすいといわれています。