

# 1歳6か月児のアレルギー対策

## アレルギーの病気

## 早期発見と悪化予防のための生活の工夫

## 環境整備

### ダニ対策

ダニの性質をよく知り、ダニを増やさない生活の工夫をしましょう。



室内のダニは、アレルギーの原因になります。

ぜん息(ぜんそく)や湿疹がひどくお子さんは、ダニアレルギーを持っている可能性があります。ダニを増加をおさえて、症状を軽くすることは可能です。ダニの増加をおさえて、症状を軽くすることは可能です。無理のない範囲で、できることからやってみましょう。

#### 室内

- 1 湿度に注意 定期的に窓を開けて換気しましょう。**
  - 加湿器を使う場合は、湿度を高くしすぎないように注意しましょう。
  - 洗濯物はできる限り室内干ししないようにしましょう。
  - 湿度計・湿度計を使うとよいでしょう(目安:40~60%)。
- 2 そうじのポイント**
  - 3日に1回程度は、丁寧なそうじ機かけをしましょう。
  - そうじ中は窓をあけましょう。
  - 棚の上などはふきそうじをしましょう。
  - 布のソファなどはそうじ機かけをしましょう。
  - 年に1度は、天井を含めてふきそうじを。
  - カーペットも年に数回は洗います。
  - エアコンのフィルターもそうじも忘れずに。



#### 寝具

- 晴れた日は天日干しをしましょう。布団の中央部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。布団たたきには必要ではありませんが、もし布団たたきをするのであれば、その後必ずそうじ機かけをしましょう。(布団たたきでダニのふんや死がい布団の表面に浮き上がっています。)
- 1週間に1回程度、寝具の表と裏の両面にそうじ機をかけましょう。マットレスも忘れずに。
- 直接肌にふれるカバーやシーツ類はこまめに洗濯しましょう。



### 呼吸の症状

もしかいたら、こんな症状があったらかかりつけ医に相談してみましょう。

- ☑ 昼間元気で、夜から明け方にかけて咳こんで、目がさめる。
- ☑ 布団の上で遊んだり、ホコリを吸うと咳がでたり息苦しくなる。
- ☑ 風邪をひくといつもせせーせー、ゼロゼロしたり、風邪が治っても咳も長引く。

ぜん息の症状の特徴を知りましょう。ぜん息は空気の通り道(気管支)が狭くなり、息が苦しくなる病気で、息を吐くときに、胸からせせーせー、ヒューヒューと音が聞こえることがあります。

こんなときはすぐ受診しましょう。

- 息の仕方が普段と違う。
- 息が苦しくて歩けない
- 食べられない、寝になれない
- ぐったりしたりホーとしたり逆に興奮したり暴れたりする。



夜間に受診したら、夜間診療センターに電話して相談しましょう。#8000(電話)の活用を



### その他の対策

#### ペット

犬、猫、ハムスターなど、毛のあるペットや鳥などは、毛やフケなどがアレルギーの原因になります。お子さんにアレルギーの病気がある場合は、なるべく室内で飼うのは避けましょう。たばこの煙は、ぜん息だけではなく、すべてのアレルギーの病気を引き起こす原因になります。電子たばこも、安全とは限りません。ベランダや換気扇の下であっても、受動喫煙の影響を及ぼします。アレルギーのお子さんがある家庭では、家族みんなが禁煙をしましょう。保険適応される禁煙外来を行っている病院や医院が多くなっています。この機会に、一度相談してみましょう。

#### たばこ



# 1歳6か月児のアレルギー対策

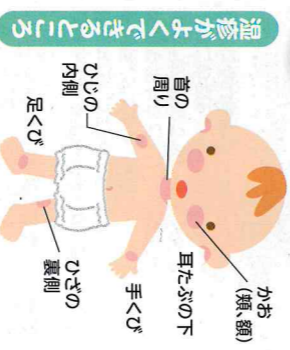
## アレルギーの病気

## 早期発見と悪化予防のための生活の工夫

## 症状について

### 皮膚の症状

アトピー性皮膚炎などの湿疹の特徴を知りましょう。正しいスキンケアと外用薬の使用をして、湿疹のない肌を保ちましょう。



湿疹がよびできるとして、かゆみがあり、よくなったり悪くなったりします。

#### お風呂の入り方

- ★お風呂の温度はぬるめに
- ①石けんはよく泡立て手で優しく洗います。
- ★耳や、ひじ、ひざなどの関節も丁寧に。
- ②すずきは十分にしっかりと。
- ★シャワーもぬるめにし、勢いが強すぎないように。
- ③ふくときはこすらないように押えるようにします。



石けん 洗剤の強いものは避け、ミルク状によく泡立てましょう。●石けん水をペットボトルに入れてよく振ると、きめの細かいいい泡がたちます。



いい泡とは? 手を逆さまにして落ちないくらいいい泡

#### ポイント ステロイド外用薬

ステロイド外用薬で湿疹を完全になくし、きれいにすることが大切です。湿疹がなくなっても保湿剤できれいな皮膚を保つようにしましょう。



入浴後、ふいたらすぐぬりましょう。大人の人差し指の第一関節分の量が大人手のひら2枚分の面に塗るようにならぬりましょう。

### 食物によるアレルギー症状

特定の食べ物を食べた後に次のような症状が出ます。

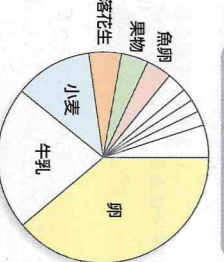
- 皮膚のかゆみ、じんましん、口やのどの違和感(イライラ感)唇や舌の腫れ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、嘔吐声のかすれ、咳、せせーせー、ヒューヒュー
- 複数の症状が急激に進むアナフィラキシーや、血圧低下意識がもうろうとするアナフィラキシーショックに至ることもあります。

#### ポイント 特異的IgE抗体

IgE抗体検査(血液)で陽性となった食物でも、食べてみて症状がでなければ「食物アレルギー」と診断されず、除去する必要はありません。

### 食物アレルギーが心配なときは?

- 1 まずは、皮膚をきれいにしましょう** 湿疹がひどいときは、食物アレルギーになりやすくなります。病院を受診してスキンケア(上記)やぬり薬で治療しましょう。
- 2 初めて食べるものは少しずつ** 初めて食べるものにもアレルギー症状が出る可能性があります。アレルギーの多い食べ物(右図)は少しずつ食べ始めていきなり強い症状をおこさないようにしましょう。
- 3 症状かかると思ったら病院へ** 湿疹が治らないとき、すぐに再発するとき疑わしい症状が出たときには、医師と相談して正しい診断を受けましょう。
- 4 除去食は医師の指導のもとで行い** 除去食の制限は、医師の指導のもとで行いどこまで避けるか、いつまで避けるかの見直しを持って進めましょう。



#### ご活用ください

アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト <http://allergyportal.jp>

### アレルギーポータル



アレルギーについて、正しい知識を身につけて疾患の治療、管理、予防をしましょう

アレルギーポータル 検索

