

3歳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

病気について

アレルギーの病気から守るはずの免疫のしくみが、本来は体に害のない物質にも過剰に反応して、症状がでる病気です。

気管支ぜん息



●**発作の原因**
タニの死がいやフン、動物の毛やフケ、たばこの煙を吸い込むことなどが発作の原因になります。

●**症状**
● 屋間元気で、夜から明け方に咳こんで、目をさましたりします。
● 大笑いや運動で咳が始まったり、せーせーしたりします。
● **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、寝けない
● 食べられない、横になれない
● 眠れない。

●**ぜん息の薬**
ふだん使う薬と、発作のときに使う薬があります。
ぜん息のお子さんの気管支は、発作がないときも炎症(腫れている)状態に敏感になっているため、発作がないときでも使う薬がぜん息治療の中心です。

●**治療の目標**
発作を起こさないように予防して、ぜん息がない子と同じように生活できることです。
①ぜん息の理解
ぜん息に関する正しい知識を持ちましょう。
②環境の整備
家のそうじや寝具対策、禁煙で発作の原因を取り除きましょう。
③体かづくり
体を使った遊びや運動で体力をつけましょう。
④ぜん息の薬
発作がなくなると、ふだん使う薬を忘れて、発作が再発することがあります。必ずかかりつけ医と相談して治療していきましょう。



●**症状**
● 息が苦しくなり、横になれない
● 命の危険にまで及ぶこともあります。

●**薬の正しい使い方**
薬の正しく知り、不安なく、適切に服用することが大切です。かかりつけ医、薬局の薬剤師と相談しながら治療していきましょう。



アトピー性皮膚炎

かゆみのある湿疹が良くなったり悪くなったりを繰り返します。原因は、タニや汗、食物、乾燥や汚れなど皮膚への刺激です。たばこの煙も原因になります。

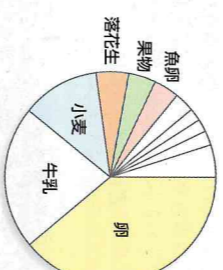


●**お風呂**
● 汚れを取り除くため石けんを使います。
● 刺激になりすぎない洗い方
★石けんをメレンゲ状に泡立てて使います
★手で優しく洗います
★ごしごしこすらないようにふきます

●**ステロイド外用薬**
● 通疹・かゆみの原因である皮膚の炎症をおさえるための薬です。
入浴後、ふいたらすぐ塗りましょう
大人の人差指の第一関節分の軟膏が大人の手のひら2枚分の面積に対して適量です。
ステロイド外用薬
皮膚

●**症状**
皮膚のかゆみ、じんましん、口や舌の腫れ、くしゃみ、鼻水、鼻つまり、嘔吐、声のかすれ、咳、せーせーヒューヒュー

●**検査と診断**
特定の食べ物で左記の症状を感じたら、病院で血液検査などを受けてアレルギーかどうか確認しましょう。確実な診断のために、病院で食べてみる食物経口負荷試験を受けることもあります。



名古屋市環境局公衆健康課のパンフレットを改定して、厚生労働科学特別班「アレルギー-家庭に対する保健指導でアレルギー関係のための研究」が作成しました。(2019.3)

3歳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、タニを増やさない生活の工夫をしましょう。



- 1 高温多湿を好む
温度:25~28℃
湿度:65~85%
- 2 [栄養となるもの] 動物(人間)のフケ カビ、食べ物のカス
- 3 じゅうたんや寝具、ぬいぐるみの中に多い

●**ぜん息・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎のあるお子さんの多くは、ダニアレルギーを持っている。**
「ダニを0匹にすることは不可能ですが、毎日のそうじや片づけの工夫、生活空間を整えることでダニの増加をおさえることは可能です。ダニアレルギーによる症状を和らげるため、積極的なダニ対策に取り組みしましょう。

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。
● 糊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。カーテン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

●**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ようであれば、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や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。
● 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。

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。

アレルギー性鼻炎

くしゃみ、鼻水、鼻つまりのほか、眼のかゆみ(アレルギー性結膜炎)を伴うこともあります。主な原因は、ダニやスギ花粉です。(花粉症もアレルギー性鼻炎の一種です) 症状によって、運動や睡眠などの日常生活に支障をきたすことがあります。原因を避ける環境整備や、適切に治療を行うことが大切です。

アレルギー性鼻炎

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

厚生労働省

名古屋市環境局公衆健康課のパンフレットを改定して、厚生労働科学特別班「アレルギー-家庭に対する保健指導でアレルギー関係のための研究」が作成しました。(2019.3)