

2023年

かわむら小児科

公式 LINE



モ〜モ〜くらぶ



## 花粉症について

今年はスギ花粉の飛散量が多いので、花粉症の人が多く出ています。花粉症は、花粉が鼻や眼などの粘膜に接触することによって引き起こされるアレルギーの病気です。2月から4月はスギ、4月から5月はヒノキが主になります。昔は年齢が大きくなってからなると言われていましたが、最近は低年齢化しており、1歳からでも見られます。近年急増した原因は、清潔すぎる環境、抗生剤の多用、大気汚染などがあり、ある程度不衛生でエンドキシン(細胞内毒素)の多い環境で育つと花粉症になりやすい、下水道などインフラが完備されている所で育つと発症率が高くなると言われています。

アレルギー性鼻炎の主な症状は、くしゃみ、水様の鼻水、鼻づまりで、花粉症ではこれに加えて眼のかゆみ、充血、涙目、皮膚・耳・のど、下着を外に干すとおちんちん(膣)のかゆみなどがあります。診断は花粉の飛散時期に一致して症状が見られること、本人のアレルギー疾患(喘息やアトピー性皮膚炎など)の既往や家族歴などからほぼ推測できますが、血液検査でスギなどの花粉が陽性であれば確定します。かぜとの区別が難しい場合もありますが、かぜでは咳、熱、のどの痛みなどが見られ、鼻水も水様から膿性になったりします。

花粉症がある人はメロン、トマト、スイカなどの果物や野菜で口腔アレルギー症候群(口の中がかゆくなったり、唇がはれたりする)を起こすこともあります。

花粉症の症状を緩和する薬は、第二世代抗ヒスタミン薬(抗アレルギー薬とも言われる)の飲み薬や目薬が使われます。最近では眠気などの副作用が少ない飲み薬が出ています。他、ステロイドの点鼻薬(微量で、局所に効き、吸収されにくいので副作用はほとんどない)やステロイドの点眼薬(子どもでは眼圧が高くなりやすいので注意)などを使います。近年根本的な治療法として舌下免疫療法というのがあります。舌の下に毎日1分間スギのエキスの錠剤を置いておき3〜5年間続けます。5歳以上ぐらいの子でないと難しいかと思いますが、ご希望の方はご相談ください。

## 朝ごはんを食べよう

朝食を抜いたり、ジュースやスナック菓子で空腹を満たしていたり、野菜嫌い、偏食など、食生活が乱れている子どもたちが増えています。食生活の乱れは「キレル」など子どもの問題行動につながります。

朝食を摂ることは、体を眠りから覚ます働きを持つと同時に、脳や体へエネルギーを供給し集中力や注意力、さまざまなことへの意欲を回復させます。

生活リズムは幼児期から。

「早く寝る→早起きをする→朝食を摂る→精神面が安定する→昼間活動的になる→夜間によく眠れる」の良い循環を保ち、体も心も安定した日々を送れるようにしましょう。

(こまさん)

### ・・・感染症情報(3月1日現在)・・・

- ★新型コロナ、インフルエンザ(A型のみ)はまだ少し見られますが、減ってきています
- ★ノロウイルスと思われる胃腸炎が少し流行しています

## モーモーハウスだより

モーモーハウスに入室されるお子さんは、みんなお手伝いが大好きです。食事の前に椅子を並べたり、テーブルを拭いたり、みんな率先してやってくれます。きっとおうちでもお手伝いをされているのでしょうか。お手伝いを通して食事のありがたさが感じられるようになってくるといいですね。

## 3月15日(水) 休診

日本医師会母子保健委員会出席のため