

2025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、最近で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トキシン(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。

指しゃぶり

指しゃぶりをしているお子さんの多くは、奥歯をかみ合わせた時に上下の前歯が接触しない「開咬」という状態になっています。

指しゃぶりは3歳頃までは生理的なものであり歯並びにも影響しないと言われているので、3歳頃までは無理にやめさせる必要はないとされています。

3歳を過ぎたら徐々にやめる努力を開始すべきとされますが、その際にも叱ったりしないことが大切です。

昼間の指しゃぶりが減り、寝付く前の短時間に限定していけば卒業の日は近づいています。寝る時に子どもがしゃぶる指と親の指をつないで寝かしつけるのもよいでしょう。

指しゃぶりを止めることができれば、多くの場合開咬は改善します。

(マーチ)

・・・感染症情報(3月7日現在)・・・

★ノロウイルスと思われるウイルス性胃腸炎(嘔吐下痢症)が最も多いですが、インフルエンザA型、B型、新型コロナ、溶連菌、アデノウイルス、ヒトメタニューモウイルス、RSウイルスも少しずつ出ています。いずれも大流行というほどではありません。

まほうのわくわくおにぎり

作: まいのおやつ

おいしくあたたかいおにぎりが主役の絵本です。

絵本に出てくるおにぎりのレシピもついていて、読んで作って楽しい食べ物に興味をわく「食育」にもなる絵本です。(しずく)



3月5日(水)・6日(木) 休診

日本医師会母子保健委員会出席のため