



立春が過ぎ暦の上では春のはじまりですが、まだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先ようです。室内環境や衣服の調節、感染症予防に配慮しながらこの時期を元気に乗り切りましょう。

「2月20日はアレルギーの日」です。アレルギー疾患をもつお子さまは年々増えています。今月の保健便りではアレルギー疾患についてお伝えします。

アレルギーってなに？

人の体には、細菌やウイルス、寄生虫などから身を守るための「免疫」という仕組みが備わっています。この免疫の働きが環境やライフサイクルの変化によって異常を起こし、特定の物質に反応して、くしゃみ、発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。

食物アレルギー

特定の食べ物に対して免疫反応が過剰に反応してしまい、じんましんやかゆみ、腹痛、咳などのさまざまな症状を引き起こします。原因となる食べ物を食べない、触れないことが対策の基本となります。



気管支喘息

いろいろな刺激により、空気の通り道である気道が狭くなり、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった喘鳴や咳、呼吸が苦しいなどの症状を繰り返す病気です。ダニやハウスダスト、カビ対策をしたり、風邪やウイルス感染を予防して悪化を防ぎましょう。風邪の時に一時的になる喘息性気管支炎とは異なります。



アトピー性皮膚炎

かゆみのある湿疹がみられ、良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。皮膚のバリア機能(外部の刺激や体内の水分を皮膚から失われるのを防ぐ機能)が低下していることで起きます。スキンケア不足により、他のアレルギー疾患が発症してしまうことがあります。心配な場合は医師に相談し、保湿剤で皮膚のバリア機能を守っていきましょう。



アナフィラキシー

アレルゲンが体内に入ることによって全身にいろいろな症状が同時に急激に現れます。じんましんなどの皮膚症状に加えて、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息がしにくい、咳込みなどの呼吸器症状、ぐったりするなどの全身の症状などが出現します。血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといいます。



代表的なアレルゲン

- ・ダニ、ハウスダスト
- ・花粉
- ・ペットの毛
- ・食べ物



アナフィラキシーの対応には、『エピペン』と呼ばれるペン型の注射薬を使用します。園では、食物アレルギー症状への対応を全職員が行えるようにしています。



アレルギー性鼻炎

鼻の粘膜にアレルギーが起き、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こる病気です。花粉症は季節性アレルギー性鼻炎です。ダニやハウスダスト対策を行い、花粉症の場合は、メガネを着用する、つばの広い帽子をかぶる、服に付いた花粉を払ってから家に入る、帰宅後はうがいや洗顔を行うようにしましょう。



冬を元気にすごす体づくりを...

病気にかからないためには免疫をつけることが大切です。また、寒さで体温が下がると、体の免疫力が落ちてしまいます。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠で免疫力を高めましょう。

手洗い

石鹸を使用し、よく泡立てて洗い、流水でよくすすぎましょう。洗った後はしっかり水分を拭き取りましょう。

うがい

のどの粘膜についたウイルスや細菌を洗い流したり、喉にうるおいをあたえます。

3食しっかり食べる

主食+主菜+副菜のそろった、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

生活リズムを整える

夜更かしを控え、規則正しい生活をして自律神経を保つことも、免疫力アップにつながります。

外遊びや適度な運動

からだを動かして汗をかくと、からだは温まり免疫力が高まります。からだは冷えやすい冬場は、内側からもからだを温めましょう。

