ほけんだより

2025
4月

保育所うるは
No.7

小児科
佐藤・立川医師監修

いよいよ新年度がスタートしました。ご入園、ご入学、進級、新しい環境に慣れるまでは、お子さん自身も、親御さんも、ストレスを感じやすい時期ではないでしょうか。疲れていると、免疫力が弱まり、体調を崩しやすくもなります。無理をせず、しっかり休息を取ることを心掛けましょう。

花粉症

花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)

●症状　くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、咳(鼻水が喉に流れることによるもの)
●飛散時期　2-3月：スギ、3-4月：ひのき、GW明け：イネ科、秋：ブタクサ・ヨモギ
●発症年齢　幼児から学童が多いが、乳児(1-2歳)でも発症することがある
●検査　血液検査花粉のIgEを調べる
●治療　①抗ヒスタミン薬(アレジオン®、アレロック®など)、ステロイド点鼻薬、点眼薬
※点鼻薬は即効性、効果ともに◎だが、苦手なお子さんも多い
②舌下免疫療法　ラムネ様の舌下錠を毎日、3-5年内服する
●経過　「完全に治る」ことは期待できないが、舌下免疫療法は花粉症の根本的な治療であり、症状が和らぎ、抗ヒスタミン薬を飲まなくてよくなることも期待できる

花粉ー食物アレルギー症候群

フルーツを食べると口の中がイガイガすることはありませんか？これは「花粉ー食物アレルギー症候群」といって、花粉のアレルゲンと、フルーツのアレルゲンがとてもよく似ているため(交差反応)起こる症状です。花粉症によって、症状の出るフルーツも違います。「治る」ことは期待できないため、症状が出る食物を除去することが必要になります。新鮮なフルーツで起こりやすく、ジャムやトマトソースなどの加工品では起こらないため、摂取は可能です。

スギ・ヒノキ	トマト
イネ科	トマト・メロン・スイカ・キウイ・オレンジ・ピーナッツ
ブタクサ	メロン・スイカ・ズッキーニ・キュウリ・バナナ
ヨモギ	セロリ・ニンジン・マンゴー・スパイス類
シラカバ ハンノキ	リンゴ・モモ・サクランボ・キウイ・豆乳・緑豆モヤシ