



令和5年度

ほけんだより

No.7 令和5年9月30日

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服などの調節をして、かぜを予防しましょう。本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。

アレルギー疾患の対応の研修を終えて

R 5年9月15日

アレルギー疾患はなぜ発生するのか

- 環境因子と遺伝的要因が合わさって発症する。
- 環境因子…住環境・大気汚染・微生物・アレルゲン等
環境の変化が大きく、清潔すぎても問題
- 遺伝因子…両親や兄弟がアレルギー体質のハイリスク児。

アレルギーの仕組み

- 私たちのからだには、敵(細菌、ウイルスなど)から身を守る防御システム(=免疫)が備わっている。
- アレルギー疾患の人の体では、反応しなくてもよい無害なものに 防御システムが働いてしまう。(免疫の過剰反応)

アレルギーマーチ

ハイリスク児は、年齢と共にアレルギー疾患が次々と発症することがある、大人になると自然と良くなる。

★アレルギーについて、正しい知識を身に付けて、アレルギー疾患の治療・管理・予防をしましょう。(以下のサイト閲覧)

- 厚生省……………「アレルギーポータル」
- 独立行政法人…「環境再生保全機構」
- NPO法人……………「アレルギーを考える母の会」

ハイリスク児のアトピー性皮膚炎の予防と治療

- ハイリスク児にとっては早期からのスキンケアが大切。湿疹は速やかに治療を開始してツルツルの肌にする。様々な食材を遅らせずに食べていくことが大切。

アトピー性皮膚炎とは

かゆみ、特徴的な皮膚の症状として“湿疹”が現れやすい、慢性的に繰り返すことをいう。

かゆみによる様々な症状

- 睡眠障害によりイライラし、集中力の低下 ・笑顔がない
- 目を掻くことで視力の低下(白内障・網膜剥離)
- 皮膚の感染症になりやすい

湿疹の症状は混在して見られることが多い。掻き壊すことにより症状は変化する。

- 乳児期(2歳未満)顔全体から体全体に徐々に広がる。
- 幼児期(2~12歳)関節部分に現れる。

スキンケアの方法と炎症のための外用薬

泡で洗う、きめ細かい泡でしわを伸ばしてたっぷりの泡で揉むように優しくしっかり洗う。

お風呂上りにステロイド軟膏と、保湿剤をのせるようにたっぷり塗る。良くなると止めてしまうが、ツルツルになって+2~3日間多く塗る。



喘息

- 風邪をひくとすぐに発作を起こす。救急受診や入院が必要。
- 運動時発作をおこす ・将来的に呼吸機能が低下する
- 発作による喘息死の危険性。

悪化因子

- 動物の毛 ・花火 ・花粉 ・大気汚染 ・カビ、ダニ
- 風邪のウイルス ・タバコ

喘息の治療・治療薬

- 悪化因子を減らす ・予防薬を毎日使う ・十分な睡眠
- 規則正しい生活 ・バランスのとれた食事
- 長期管理薬→慢性的に続く炎症を抑えて発作を予防(吸入ステロイド薬・気管支拡張薬、吸入薬は即効性)

アナフィラキシー

皮膚・粘膜・消火器・呼吸器等の複数の臓器、全身に症状が見られ症状が急速に進行し、迅速かつ適切な対応が不可欠。アナフィラキシーショックは、アナフィラキシーにショック症状を伴う症状。血圧低下・意識レベルの低下・脱力を伴う症状。生命を脅かす可能性がある。(ぐったり・意識もうろう・呼びかけに反応できない・顔色が悪い)



食物アレルギー

アレルギーの多くが即時型。アレルゲンが体内に入った直後から2時間以内の短い時間で、症状が出る。軽い症状からアナフィラキシーやアナフィラキシーショックに進行、症状の程度は様々。喘息の合併は、呼吸の症状やアナフィラキシーの重症化のリスク。体調不良・運動・入浴で症状が出やすくなる。牛乳・小麦・ピーナッツ・そばは重篤な症状を起こしやすい。

食物アレルギーの治療

食べると症状が誘発される食品だけ除去。家庭で食べたことのない食物は、基本的に園では提供しない

緊急時の治療薬

抗ヒスタミン薬・気管支拡張薬・エピペン、アドレナリン自己注射製剤(アナフィラキシーの全ての症状を和らげる)迅速に救急車で病院へ

アトピー性皮膚炎・喘息・食物アレルギー・アナフィラキシー・アナフィラキシーショック等を疑う時は、体調の変化・呼吸器の変化等の見落としがない様に観察を続け、緊急の場合は速やかに救急車を呼ぶ。また即効性のある吸入ステロイド薬やエピペンを使う等。サイトから詳しい情報を収集して下さい。