



令和5年度 11月

# ほけんだより

No.8 令和5年10月31日

冬に多い感染症流行の季節がやって来ました。手洗いうがいをしっかり行って、規則正しい生活・服装・食生活等を見直しましょう。

寒いからと必要以上に厚着をしていませんか？ 子どもたちが思うように体を動かす事が出来ないので控えましょう。

今月は内科健診があります。お休みをしない様にして下さい。日時は後日お知らせいたします。アレルギー研修の続編。

## アレルギー疾患はなぜ発生するのか

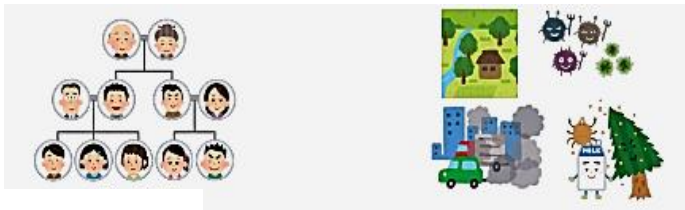
環境因子と遺伝的要因が合わさって発症する多因子疾患です。

例えば、糖尿病、高血圧、多くのがん、認知症などがあります。

遺伝因子

×

環境因子



両親や兄弟がアレルギー体質

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。

## 信頼できる情報サイトはどこ？

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」

< <https://allergyportal.jp/> >

アレルギーに関する様々な情報を集めたポータルサイトです。アレルギーの症状や治療方法、相談できる専門医や災害時の対応方法の情報等が集約されています。



独立行政法人

「環境再生保全機構」

< <https://www.erca.go.jp/> >

ぜん息等に対する対策情報が提供されています。



NPO法人

「アレルギーを考える母の会」

< <http://hahanokai.org/> >

母の会の活動は、アレルギーの子の親の視点からスタートしています。



## 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



年齢と共にアレルギー疾患が、次々と発症することがあります。この様子をアレルギーマーチと言い、大人になるにつれて治っていきます。