

はたらく車の
楽しいぬりえ



アレルギーについての情報が
満載のサイト、「アレルギー-i」にも
ぜひアクセスしてください。



アレルギー-i

こちら
から!

www.allergy-i.jp

サノフィ株式会社



子どものアレルギー対策ハンドブック

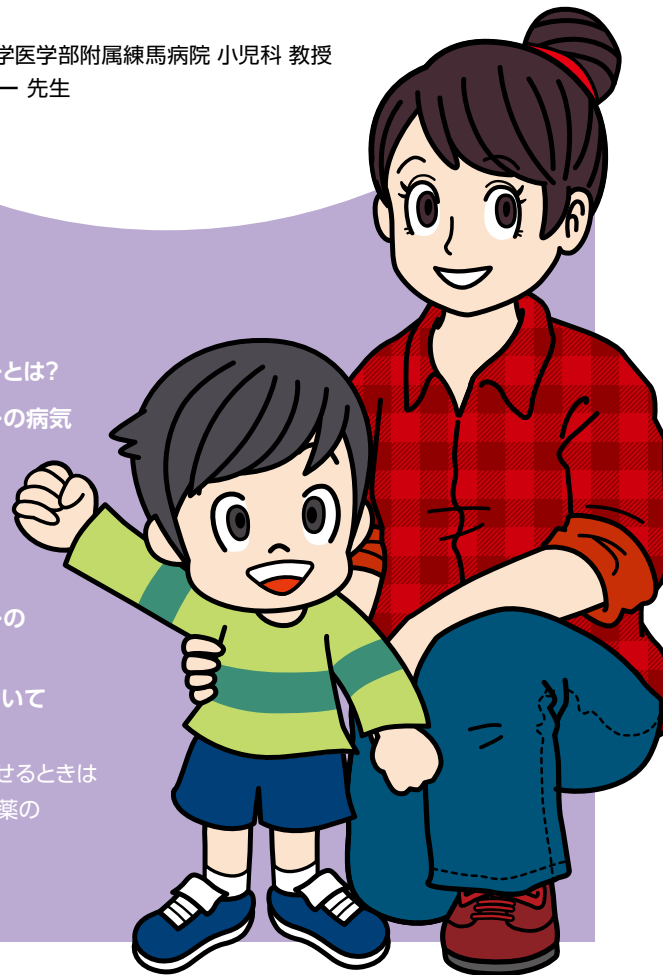
お子さんと一緒にできる アレルギー対策

【監修】

順天堂大学医学部附属練馬病院 小児科 教授
新島 新一 先生

CONTENTS

- 子どものアレルギーとは？
- 子どものアレルギーの病気
 - ▶ 食物アレルギー
 - ▶ アトピー性皮膚炎
 - ▶ 気管支ぜんそく
 - ▶ アレルギー性鼻炎
- 子どものアレルギーのセルフケア
- 薬について知っておいてほしいこと
 - ▶ 子どもに薬を飲ませるときは
 - ▶ アレルギーの飲み薬の脳への移行



子どものアレルギーとは？

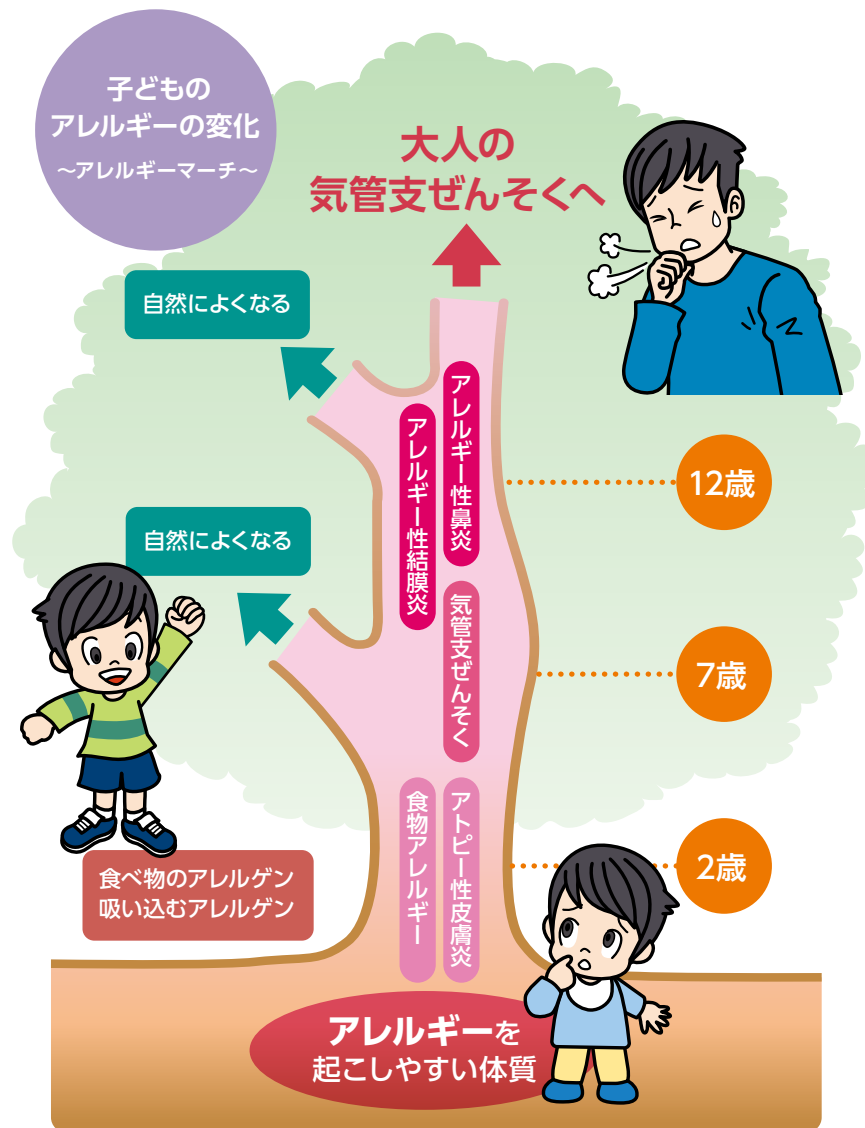
子どものアレルギーは、もともと持っているアレルギーを起こしやすい体質に、外からいろいろな刺激（アレルギー）が加わって起こると考えられています。

アレルギーの病気には、「食物アレルギー」、「アトピー性皮膚炎」、「気管支ぜんそく」、「アレルギー性鼻炎」などがありますが、子どもの場合、これらの病気が成長とともに姿を変えて次々として出てくる場合があります。これを「アレルギーマーチ」といいます。

でも、すべてのアレルギーの子どもがこのような経過をたどるとは限らず、早いうちからきちんと治療を続けることで、症状が出なくなる子どももたくさんいます。

Q 子どものころアレルギーを起こした食べ物は、一生食べられないの？

A 子どものころの食物アレルギーの多くは成長とともによくなっていき、乳幼児期に卵、牛乳、小麦のアレルギーがあっても、3歳ぐらいで約半数、6歳ぐらいで約80%の子どもがこれらを食べられるようになっていきます。

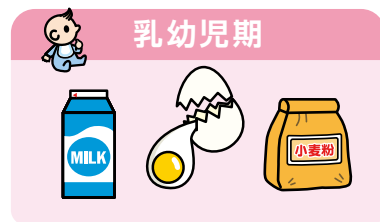


子どものアレルギーの病気

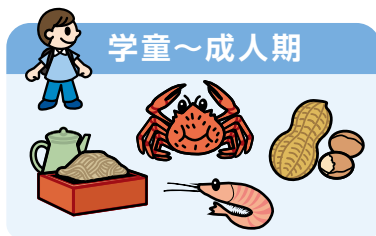
食物アレルギー

食物アレルギーは、ある特定の食物によってじんましんやかゆみなどの皮膚の症状、また人によっては腹痛や吐き気、せきや呼吸困難などを起こす病気です。原因となる食物は、以下のように年齢によって違いがみられます。

● 食物アレルギーの原因食物



乳幼児期
卵、牛乳、小麦など



学童～成人期
甲殻類、小麦、果物、魚類、ソバ、ピーナッツなど

※ソバ、ピーナッツは大人になっても治りにくいといわれています。

● 食物アレルギーの治療

▶ 正しい診断に基づく食事療法



症状が出ないようにするために、必要最小限の食物除去が行われます。正しい栄養指導を受けて、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

▶ 薬による治療



予防として食前に飲む薬があります。また、症状が出てしまった場合は、飲み薬の「抗ヒスタミン薬」、アナフィラキシーショックに対して「アドレナリン自己注射薬」が使われます。

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、皮膚がかさかさしたり、赤いブツブツができたりして、かゆみの強い湿疹がよくなったり、悪くなったりを繰り返す皮膚の病気です。アレルギーだけでなく、皮膚の防御機能の悪さが原因の場合もあります。特徴的な症状は年齢ごとに違い、以下のように変化します。

● アトピー性皮膚炎の症状の違い



● アトピー性皮膚炎の治療薬

▶ 塗り薬



皮膚の乾燥には「保湿薬」、湿疹などの炎症症状には「ステロイド外用薬」や「アトピー性皮膚炎治療軟膏」などの塗り薬が使われます。

▶ 飲み薬



かゆみがある場合は、「抗ヒスタミン薬」の飲み薬が使われます。粉薬や錠剤、シロップ剤などの形があります。

子どものアレルギーの病気

気管支ぜんそく

気管支ぜんそくは、刺激物質を吸い込むことで、空気の通り道である気管支が発作を起こして狭くなってしまふ病気です。せきや、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸の音、呼吸が苦しくなるなどの症状が起こります。

● 気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎を引き起こす主な刺激物質



アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は、刺激物質を吸い込むことで、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状が起こる病気です。スギなど植物の花粉が原因で起こる「花粉症」と、ハウスダストなどが原因で起こる「通年性アレルギー性鼻炎」に分けられます。

● 気管支ぜんそくの治療薬

▶ 発作を予防する薬

発作を起こさないために毎日続けて使う薬で、「吸入ステロイド薬」、「抗ロイコトリエン薬」の飲み薬、「ケミカルメディエーター遊離抑制薬」の吸入薬などがあります。



▶ 発作を止める薬

発作が起きたときにそれを止めるための薬で、「吸入β₂刺激薬」、「発作を止める点滴薬」や「ステロイド薬」の全身投与があります。



● アレルギー性鼻炎の治療薬

▶ 飲み薬

くしゃみ、鼻みず、鼻づまりを軽くする「抗ヒスタミン薬」が多く使われます。抗ヒスタミン薬は、飲みやすさを考えて、粉薬や錠剤、口腔内崩壊錠などの形があります。



▶ 点鼻薬

鼻に直接噴霧する薬です。「ケミカルメディエーター遊離抑制薬」、「鼻噴霧用ステロイド薬」などの点鼻薬が使われます。



アレルギー免疫療法とは

原因となっている特定のアレルギーを少しずつからだの中に入れて、根本から症状を起こしにくくする治療法です。スギ花粉症とダニによるアレルギー性鼻炎に対して、薬を舌の下に入れる「舌下免疫療法」と、皮下に注射する「皮下免疫療法」の2つの方法があります。ただし、いまのところ舌下免疫療法は12歳以上が対象です。

(2017年12月現在)

子どものアレルギーのセルフケア

子どものアレルギーのセルフケアでは、そのアレルギーを引き起こしたり、悪化させたりする刺激物質から、できる限りお子さんを遠ざけてあげることが大切です。

● 住まいや環境の対策

ダニ・カビ

- シーツやふとんカバーは週1回以上洗濯

- こまめに換気し、湿度50%以下に

- 布張りソファやぬいぐるみは置かない

- カーペット、畳よりもフローリング

タバコ

- タバコの煙は、アレルギーすべての発症リスクを高めるため、家族は禁煙を目指すことが大切

- 掃除機は、1畳あたり30秒以上かけ、週2回以上を心がける

● 花粉の対策

- マスクやメガネを着用し、上着は表面がスベスベした素材のものに

- 帰宅したら、屋内に入る前に花粉をよくはらい、洗顔、うがいを

- テレビや新聞などの花粉飛散情報を毎日チェック

- 窓や戸のむやみな開閉は避け、部屋の掃除をこまめに

● スキンケアの対策

皮膚の清潔

- 汗や汚れはシャワーで洗い流す
- からだはこすらず手でやさしく洗う
- 石けんやシャンプーは洗浄力が強くはない、刺激の少ないものを

皮膚の保護

- 必要に応じて入浴後にすぐ保湿
- 日焼け止めなどで紫外線の刺激を防ぐ
- 衣服も刺激の少ない綿素材のものに

ひっかき防止

- 例えかいても傷がつかないように、爪は短く

● 食事の対策

- 食物アレルギーの場合の食物の制限・除去や解除は、必ず医師の指導のもとで行う

- 栄養を考えてバランスの良い食事を心がける

- 食物除去中で、給食での対応が難しいときは、お弁当を持たせることも考える

- 調理器具や食器は、そのたびにきちんと洗えば、基本的に他の人と分けなくても大丈夫

薬について知っておいてほしいこと

子どもに薬を飲ませるときは

子どもが薬を飲むのが嫌いだったり、飲んででも吐き出してしまう、という悩みをお持ちの保護者の方も多いと思います。そこで、子どもの飲み薬は、飲みやすさを考えて、粉薬や錠剤、シロップ剤など、さまざまな形でつくられています。子どもが飲みやすい形の薬を医師に相談したり、薬剤師に飲ませ方を聞いてみるとよいでしょう。

● 嫌がる子どもに薬を飲ませるときのポイント

▶ 粉薬の場合

ごく少量の水で練って子どものほほの裏に塗りつける（ゼリーやアイスクリームなどに混ぜてもよい）



注意

■ 牛乳アレルギーの子どもの場合は、アイスクリームには混ぜないでください。
■ 薬によっては食べ物に混ぜてはいけないものもあるので、混ぜる前に必ず医師または薬剤師にご相談ください。

▶ シロップ剤の場合



そのまま薄めずに



少しずつ口の奥の方に入れて飲ませる



食前に哺乳瓶の乳首で飲ませてもよい

▶ その他の工夫



薬が飲めたときは、よくほめてあげる



飲めたらごほうびシールを貼る



水に溶いたまま時間をおくと苦くなるので、すぐ飲ませる

アレルギーの飲み薬の脳への移行

アレルギーの飲み薬のひとつ「抗ヒスタミン薬」のなかには、脳に移行し、眠気や、**知らず知らずのうちに集中力や判断力、作業能率が低下した状態（インペアード・パフォーマンス）**を起こすものがあり、**子どもの勉強の能率や運動にも支障**をきたすことがあります。

● ヒスタミンのはたらきとインペアード・パフォーマンス

