

1歳6か月児のアレルギー対策 アレルギーの病気 早期発見と悪化予防のための生活の工夫 症状について

皮膚の症状

アトピー性皮膚炎などの湿疹の特徴を知りましょう。正しいスキンケアと外用薬の使用をして、湿疹のない肌を保ちましょう。

湿疹がよくなる薬はない



湿疹の特徴 かゆみがあり、よくなったり悪くなったりします。

お風呂の入り方

- ★お風呂の温度はぬるめに
- ①石けんはよく泡立て手で優しく洗いましょう。
- ★耳や、ひじ・ひざなどの関節も丁寧に。
- ②すすぎは十分にしっかりと。
- ★シャワーもぬるめにし、勢が強すぎないように。
- ③ふくときはこすらないように押えるようにします。
- 保湿剤は、ふいたらすぐぬり、皮膚を乾燥や刺激から守りましょう。



石けん

洗浄力の強いものは避け、メレンゲ状によく泡立てましょう。
●石けん水をペットボトルに入れてよく振ると、きめの細かい泡がたちます。



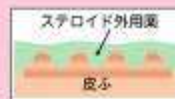
●いい泡とは？
手を逆さまにしても落ちないくらい泡



ポイント ステロイド外用薬

ステロイド外用薬で湿疹を完全になくし、きれいにするのが大切です。湿疹がなくなっても保湿剤できれいな皮膚を保つようにしましょう。

入浴後、ふいたらすぐぬりましょう



大人の人差し指の第一関節分の軟こうが大人の手のひら2枚分の面積に対して適量です。

湿疹のふくらみをおおうようにたっぷり皮膚に乗せるようにぬりましょう。

食物によるアレルギー症状

特定の食べ物を食べた後に次のような症状が出ます。

皮膚のかゆみ、じんましん、口やのどの違和感(イガイガ感) 唇や舌の腫れ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、嘔吐 声のかすれ、咳、ゼーゼー・ヒューヒュー

複数の症状が急激に進むアナフィラキシーや、血圧低下、意識がもうろうとするアナフィラキシーショックに至ることもあります。

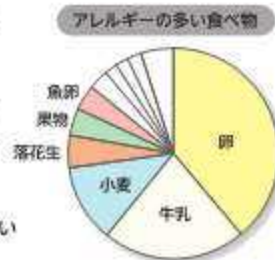


ポイント 特異的IgE抗体

IgE抗体検査(血液)で陽性となった食物でも、食べてみて症状がでなければ「食物アレルギー」と診断されず、除去する必要もありません。

食物アレルギーが心配なときは？

- ① **まずは、皮膚をきれいにしましょう**
湿疹が続いていると、食物アレルギーになりやすくなります。病院を受診してスキンケア(上記)やぬり薬で治療しましょう。
- ② **初めて食べるものは少しずつ**
初めて食べるものにもアレルギー症状が出る場合があります。アレルギーの多い食べ物(右図)は少しずつ食べ始めて、いきなり強い症状をおこさないようにしましょう。
- ③ **症状かな?と思ったら病院へ**
湿疹が治らないとき、すぐに再発するとき 疑わしい症状が見られたときには、医師と相談して正しい診断を受けましょう。
- ④ **除去食は医師の指導のもとで**
食べものの制限は、医師の指導のもとで行いどこまで避けるか、いつまで避けるかの見直しを持って進めましょう。



ご利用ください

アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト
<http://allergyportal.jp>

アレルギーポータル



アレルギーについて、正しい知識を身につけて 疾患の治療、管理、予防をしましょう

アレルギーポータル 検索

日本アレルギー学会 厚生労働省