

3歳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 病気について

アレルギーの病気 からだを守るはずの免疫のしくみが、本来は体に害のない物質にも過剰に反応して、症状がでる病気です。

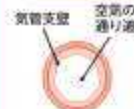
気 管支ぜん息

●病気のしくみ

ぜん息は空気の通り道(気管支)が刺激により狭くなり(発作)、息が苦しくなります。



正常な気管支の断面



ぜん息患者さんの気管支の断面



●発作の原因

ダニの死がいやフン、動物の毛やフケ、たばこの煙を吸い込むことなどが発作の原因になります。



●症状

- 昼間元気で、夜から明け方に咳こんで、目をさましたりします。
- 大笑いや運動で咳が始まったり、ゼーゼーしたりします。

●こんなときはすぐ受診しましょう

- 息の仕方が普段と違う。
- 息が苦しくて、歩けない、食べられない、横になれない、眠れない。

気管支が狭くなり、息ができない事で命の危険にまで及ぶこともあります。



●ぜん息の薬

ふだん使う薬と、発作のときに使う薬があります。

ぜん息のお子さんの気管支は、発作がないときも炎症(腫れている)状態で刺激に敏感になっています。この「炎症」を治療するため、発作がないときでも使う薬がぜん息治療の中心です。

薬のことを正しく知り、不安なく、適切に服用することが大切です。かかりつけ医、薬局の薬剤師と相談しながら治療していきましょう。



治療の目標

発作を減らさないように予防して、ぜん息がない子と同じように生活できることです。



①ぜん息の理解

ぜん息に関する正しい知識を持ちましょう。

②環境の整備

家のそうじや寝具対策、禁煙で発作の原因と取り除きましょう。



③体力づくり

体を使った遊びや運動で体力をつけましょう。



④ぜん息の薬

発作がなくなると、ふだん使う薬を忘れて、発作が再発することがあります。必ずかかりつけ医と相談して治療していきましょう。

ア トピー性皮膚炎

かゆみのある湿疹が良くなったり悪くなったりを繰り返します。原因は、ダニや汗、食物、乾燥や汚れなど皮膚への刺激です。たばこの煙も原因になります。



ぬり薬で湿疹を完全になくし、きれいにすることが大切です。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。

●お風呂

●汚れを取り除くため石けんを使います。

●刺激になりすぎない洗い方

★石けんをメレンゲ状に泡立てて使います



★手で優しく洗います

★ごしごしこすらないようにふきます

●保湿

●入浴後、ふいたらすぐ保湿剤をぬり、皮膚を乾燥や刺激から守りましょう。

●ステロイド外用薬

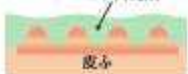
●湿疹・かゆみの原因である皮膚の炎症をおさえるための薬です。

入浴後、ふいたらすぐぬりましょう



大人の人差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。

ステロイド外用薬



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 物アレルギー

●症状

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。

●検査と診断

特定の食べもので左記の症状を感じたら、病院で血液検査などを受けてアレルギーかどうか確認しましょう。確実な診断のために、病院で食べてみる食物経口負荷試験を受けることもあります。

