

ごついたら改善できるの？

子どものアレルギー対策講座

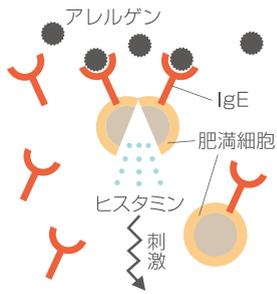
もしかしてアレルギー!? 少しでも症状を楽にしたいと思うママたちへ。免疫を上げる食事や民間療法、病院との付き合い方まで、アレルギーの不快な症状を軽減または完治するための秘訣を詳しくお伝えします。

子どものアレルギーの基本知識

そもそもアレルギーってなに？

人の体内に異物が侵入すると、異物除去のための防御機構として免疫反応が働きます。この免疫機構が過剰に働くと、自らの細胞を傷つけて炎症を起こすアレルギー反応になります。花粉、ダニ、食物などのアレルギーを惹き起こす原因物質はアレルゲンと呼ばれ、これに対しアレルギー反応を起こす抗体はIgE(免疫グロブリンE)と呼ばれます。アレルギー体質の子どもはIgEが得意やく、できたIgEは肥満細胞や好塩基球に結合して感作された状態になります。再びアレルゲンが体内に侵入す

アレルギー体質



るとIgE抗体がキャッチして、結合している肥満細胞や好塩基球からヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質が放出されます。これが血管や神経を過剰に刺激することで種々のアレルギー症状が出現するので、アレルギー疾患として気管支

喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギーなどがあげられます。先進国を中心にほぼ世界的にアレルギー疾患の頻度は増加しています。遺伝素因に加えて、大気汚染、家屋構造や食生活の変化、精神的ストレスの増加などの関与が指摘されています。

各種アレルギー疾患について

気管支喘息は気道の過敏性亢進、炎症性変化により気道が狭くなり、咳、喘鳴、呼吸困難などの症状が出現します。気管支喘息の増悪にはライノウィルスやRSウィルスなどの感染、天候、喫煙、運動、ストレス、疲れなどが関与しています。急性期の発作の治療だけでなく、発作を起こさないように吸入ステロイドとロイコトリエン

拮抗薬(オノンやキプレスなど)による長期管理を行うことが、喘息が治っていく大切な治療になります。

アトピー性皮膚炎は悪化、軽快を繰り返すかゆみのある湿疹を主病変とする疾患です。アレルギーの感作は皮膚から始まるとされ、毎日のスキンケアは欠かせません。シャワーで清潔にする、体を手で洗う、石鹸をよく洗い流す、お湯を40℃以下にして長湯を避ける、食後に口周囲をぬるま湯で絞ったガーゼで拭く、乾燥、バリア機能の低下を補うために保湿剤をぬる、などが大切です。薬物療法の中心はステロイド軟膏の塗布です。ステロイドと聞いただけで拒否反応を示す方もおられると思います。副作用の少ないマイルドなステロイド剤を上手に使い、保湿剤やタクロリム軟膏などの薬を併用して休薬期

花粉症の対策として、
①外出時にマスク、ゴーグルの着用。
③室内に花粉を持ちこまない(繊維材質の服、玄関の外で花粉を落とす)。
④濡れ雑巾による拭き掃除。
⑤空気清浄機が清浄機能のあるエアリノの使用。
⑥加湿器の効用(浮遊している花粉を湿らせて落とす、鼻や喉の粘膜の加湿)。
などがあげられます。

人の免疫の中心は腸管です。アレルギー疾患を克服するためには腸内細菌を元気にすることが大切です。乳酸菌、ビフィズス菌などのプロバイオティクス、内在性のビフィズス菌を増加、活性化するオリゴ糖、食物繊維、糖アルコール(キシリトールなど)の摂取を心がけましょう。アレルギー症状を改善する食物として、レンコン、シソ、ニンニク、クレソンなどがあげられています。食事の欧米化とともに食材の多様化した現在、人工着色料、保存料の入った食品を避け、「和食を中心に」という食生活の見直しも必要と思われま

アレルギーの対策は？

- ①部屋の換気と排気循環式の掃除機で掃除。
- ②敷物のソファー、カーペット、畳はできるだけだけやめ、可能ならフローリングにする。
- ③布団を干すか布団乾燥機使用後に掃除機をかける。
- ④ベッドのマット、布団、枕にダニを通さないカバーを使用。
- ⑤エアコンのフィルター掃除。
- ⑥部屋の湿度を50%、室温を20〜25℃にする。
- ⑦室内でのベッドの飼育を控える。
- ⑧受動喫煙を避ける。

おわりに

アレルギー疾患の経過は長期にわ



たります。ご両親はアレルギー疾患についてよく理解し、医師、幼稚園や学校の先生の手助けを借りながら、希望を持って根気よくつきあっていきましょう。アレルギー体質の改善には、睡眠、運動など規則正しい生活習慣に加えて、お母さんの優しい笑顔が大切です。「病は気から」というように、楽しいことは免疫力をアップさせて、症状も改善できます。愛されている、大事にしてもらっているという幸せな気持ちがあると、お子さまはアレルギー疾患に負けないで、すくすくと成長していかれること

お話ししてくれたのは
こころチャイルドクリニック
野村 真二郎

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。

