

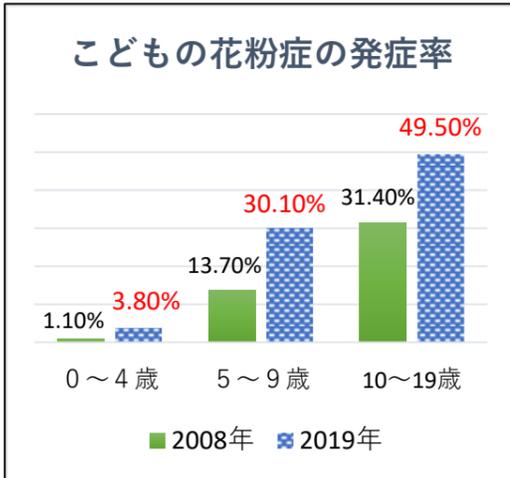
3月のほけんだより

呉市役所 こども施設課 0823-25-3144

●こどもの花粉症が増えていきます●

●主な症状は、「鼻水・鼻づまり」「くしゃみ」「目のかゆみ」●

これらの症状は、睡眠や食欲に影響することがあります。乳幼児は症状をうまく伝えられないため、まわりの大人がこまめに観察して、早期に治療を始めましょう。



小児科や耳鼻咽喉科へ

小児科や眼科へ

●薬で症状を抑えます●

眠気の少ない抗ヒスタミン薬を中心に、次のような薬が処方されます。症状によっては、漢方薬を処方されることもあります。

鼻水等の症状で処方される薬もありますね。

抗ヒスタミン薬

- アレルギー反応を抑え、症状を軽減する
例えば、オロパタジン（アレロック®）、フェキソフェナジン（アレグラ®）など

ロイコトリエン受容体拮抗薬

- 気管支を広げ、咳や息苦しさを改善する
- 咳の発作を予防する
例えば、プラナルカスト（オノン®）、モンテルカスト（キプレス®, シングレア®）など

●家庭でできるセルフケア●

マスクの着用

天気予報等で花粉の飛散予報を確認できます。

花粉が付着しにくい素材を選ぶ

綿素材のもの、表面がツルツルしている素材の衣服は花粉が付着しにくいです。

衣服に付いた花粉を取り除く

粘着クリーナーがおすすです。

帰宅後の手洗い・うがい 洗顔

目には見えませんが、顔や手、喉に付着している花粉を取り除きましょう。

5歳からできる舌下免疫療法

- スギ花粉やアレルギーの原因となるものを、少しずつ体の中に取り入れ、体を慣らすことで、体質の改善が期待できます。
- 薬を舌の下に1分ほど置くことができれば、5歳から治療ができます。

せんとく こどもの花粉症と喘息

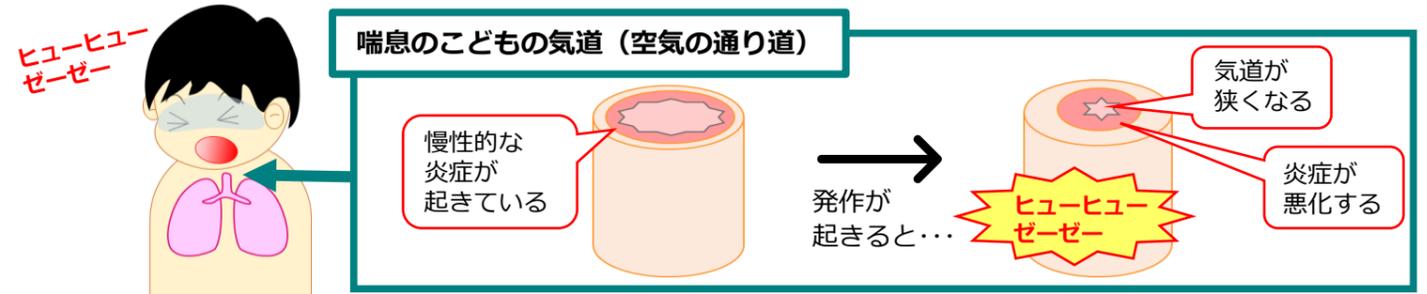
●こどもの喘息の発症は乳幼児期が多いです●

●主な症状は、「夜～朝にかけて繰り返す咳・喘鳴（ゼーゼー）・息苦しき」●

標準的な治療や管理方法が、ガイドラインで定められ広まったことにより、最近では、こどもの気管支喘息による入院や死亡率は、大きく減少しています。しかし、こどもの4～10%に喘息が見られ、その中の約80～90%が6歳までに発症すると言われています。

乳幼児の気道は狭く分泌物が多いため、呼吸困難が急速に進行しやすいという特徴があります。

また、喘息の発症の原因として、ダニやハウスダストなどのアレルゲン、たばこの煙を吸い込むことや、RSウイルスなどによる感染症、気温の変化等があります。



こどもは、喘息発作の息苦しさを、言葉で表現することが難しい場合があります。夜間や明け方に泣く、機嫌が悪くなる、顔色が悪くなる、横になって眠ることができない等の症状があれば、早めに受診をしましょう。喘息発作により、呼吸困難や意識がはっきりしない等の様子がある場合は、救急車を呼ぶ等の緊急の対応が必要になることもあります。喘息の診断を受けている場合は、『発作時の対応』について、主治医に確認しておきましょう。

●薬で呼吸機能を整え、発作を予防します●

治療は発作を予防するためのステロイド薬の吸入や、ロイコトリエン受容体拮抗薬等の内服を続けます。また、発作が起きた時に症状を抑える薬もあります。この2種類を使い分けて治療します。

●家庭でできるセルフケア●

こまめな掃除

ダニやハウスダストは、布団などの寝具やじゅうたん、ぬいぐるみ等に付着します。ペットの毛やフケが、喘息の原因となることもあります。

清潔な空気

花粉の飛散がある時期以外は、窓を開けて換気をしましょう。空気清浄機の活用もよいでしょう。

ウイルスによる感染症を予防

予防接種を受ける、人の多い場所に行く時はマスクを着用しましょう。

ポイント!

花粉症と喘息はお互いに悪化の要因になるので、両方を同時にケアしましょう。

たばこの煙を避ける

家族に喫煙者がいる場合、こどもが煙を吸わないように、喫煙場所を決めましょう。

ご協力をお願いします!!

呉地域の医療を守るために、わたしたちにできること

現在、呉地域は医師不足・看護師不足により、救急医療体制の維持が難しくなっています。

- ❖こどもの普段の健康状態を知っている「**かかりつけ医**」をもつことで、病気の早期発見と治療につながります。
- ❖専門の医師による診察と治療を受けるために、**通常の診療時間内に受診**をしましょう。
- ❖緊急性がない場合は、**自家用車や交通機関等**を利用しましょう。

