

2月のほけんだより



令和7年2月 のしお一丁目保育園

乾燥して寒い日が続いていますね。保育園ではこまめな換気や温度・湿度などの環境管理を行っています。体調が悪い時は、無理をせず、ゆっくりと休養しましょう。

＜アレルギー性鼻炎＞

スギ花粉症の子どもたちにとって、苦しい季節になりました。今年は飛散が早く1月から花粉が飛び始めましたね。飛び始めると、鼻の粘膜にある肥満細胞（マスト細胞と呼ばれます）の表面についたIgE抗体がスギと反応し、肥満細胞の中にある様々な化学伝達物質が放出されて症状が起ります。このように、特定のアレルゲンと反応して鼻炎の症状が出る病気をアレルギー性鼻炎と呼びます。アレルゲンには、花粉、家のホコリ（ダニが主成分）、動物の皮膚や毛などがあります。特定のアレルゲンに対するIgE抗体は、誰にでも出来るものではありません。生まれつきの体质と考えられています。

症状：アレルギー性鼻炎の典型的な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。普通の風邪の症状と似ていますが、アレルゲンと出会うと突然症状が出るのが、特徴と言えます。これらの症状があると、日中もティッシュが手放せない、鼻づまりで口呼吸になり口が乾いてのどが痛い、夜も苦しくて寝れない、のどに落ちた鼻水が刺激となって咳ができるなどの問題が出てきます。また、副鼻腔炎を起こして頸部や頭部の痛みが出たり、中耳炎を合併したりすることがあります。

診断：多くの場合は、症状から診断できます。アレルゲンを調べるときは、皮膚反応テストをしたり、採血して血中の特異的IgE抗体の量を測ったりします。症状の出方が季節に限定したものであれば、花粉がアレルゲンとして疑われます。一番多いのはスギ花粉ですが、飛散が終わる時期に再度症状が悪化することがよくあり、これは、スギ花粉に続いて飛散するヒノキ花粉が原因です。また、秋の花粉症の原因になるブタクサなどの雑草は飛散距離が短いので、雑草の生えている周辺で症状が出やすいと言えます。

一方、1年中症状がみられる場合は、ダニアレルギーをまず考えます。肉眼では見えない「チリダニ」というどこにでもいるダニが原因です。温度湿度共に上昇する春から夏、特に梅雨時は繁殖が活発になり、秋から冬にかけて繁殖活動が低下します。しかし、人間の住環境が快適になったおかげで、ダニが1年中繁殖を続けられるようになってしました。そのため、アレルギー症状も続くようになっています。

風の強い日など花粉の飛散量が多い日は、外出時はマスクを着用するなどが効果的です。また、花粉を自宅に持ち込まないよう、帰宅したら着替えたり顔を洗いましょう。洗濯物や干した布団はよく叩いてから取り込みましょう。ダニを防ぐのは、よく掃除機をかけてホコリがたまらないようにする、カーペットやカーテンなどは毛足の長い生地を避ける、ぬいぐるみなどを置かない、布団に掃除機をかけるなどの対策が考えられます。

治療法：抗アレルギー薬を使います。どうしても改善しなければステロイドの飲み薬を使用します。ステロイドの点滴薬も比較的よく使われます。

保育園では眼がかゆい子には顔を洗ったり、冷やすぐらいしかできません。日常生活に支障が出るほどの症状があれば、早めの受診をお勧めします。



〇歳児健診：28日

