

# 愛育だより

## 幼児のアレルギー

平成30年10月

アレルギー発症のきっかけはバリア機能の低下した肌にあります。アレルゲンとなるダニやホコリ、カビなども、最初は皮膚から侵入します。つまり、アトピー性皮膚炎の症状があると食物アレルギー発症との関連も深く、その後も気管支喘息やアレルギー性鼻炎・結膜炎、または花粉症を併発しやすいことが分かっています。

### 幼児期の湿疹が出やすい部位

- ひじの内側
- ひざの裏側
- 体の左右対称にでる



### 「洗う、潤す」スキンケアを毎日する

湿疹がない場所もせっけんを使って全身を洗い、保湿剤も全身に塗ります。湿疹がある部分はステロイド外用薬を使用し、同時にスキンケアも行います。

- ①ポンプボトルや泡立てネットなどを使い、逆さにしても落ちない泡を作る
- ②たっぷりの泡を使い、全身（湿疹部分や顔も）を指の腹を使って洗う。
- ③37～38℃のぬるま湯ですすぎ残しがないようにしっかり泡を流す。
- ④優しく水分をふき取り、肌に水分が残っているうちに保湿剤を全身に塗る。

### アレルギー性鼻炎は気管支喘息にも関係

生活する中でダニやホコリなどがアレルゲンとなり、鼻や目の粘膜で炎症が起こる症状がアレルギー性鼻炎・結膜炎です。花粉をアレルゲンとする季節性の症状が花粉症です。

また、鼻づまりによって眠れなかったり、強いかゆみがあったりして日常生活に支障がある場合は、早期の治療が必要です。

3歳までに  
アレルギー性鼻炎（花粉症を含む）  
と診断されると



7歳までに  
気管支喘息を発症する確率が  
健全な子どもの3倍！！

### ダニ・ホコリ・花粉を除去して生活の場の環境を整えよう

つらい症状を低減させるには、治療のほかにアレルゲン（特にダニ）を除去して環境を整えることが大切です。喘息の症状がない場合でも、掃除をしてアレルゲンを除去すれば発症のリスクを減らすことにもなります。

- 寝具やソファのカバーなどはダニを通しにくいものに
- ペットやぬいぐるみはこまめに洗い、症状が強い時は遠ざける
- 部屋の湿度を50%くらいに保つ（ダニは60～80%を好む）
- 掃除機掛けのほか、フローリングには水拭きも効果的



わくわくサークルのご案内



☆予約はいりません。当日会場へお越しください。

日時：平成30年10月31日（水）10:00～11:30 場所：西庄公民館

参加料：無料

内容：パネルシアター・手遊び

持ち物：コップ・小皿・フォーク

坂出市母子愛育会