

アレルギー性鼻炎の対策

アレルギー治療の第一歩は、アレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）を体に入れないようにすることです。長続きするよう無理の無い範囲で続けましょう。

室内のホコリを除去する

- こまめに掃除し、水拭きも取り入れる
- 布張りのソファ、カーペット、畳はできるだけ使用しない
- ふとん、じゅうたんはなるべく日に当てる
- おもちゃはぬいぐるみを避ける
- 布団やベッドなどは週に1回以上洗ひ、ダニを通さないカバーをかける



PICK UP!

干し終わりの布団の表面を掃除機で吸引すると◎

花粉を避ける

PICK UP!



外出後は玄関で花粉をしっかりと払いましょう

- 花粉情報をこまめにチェック
- 洗濯物を外で干さない
- 外出時は帽子、メガネ、マスクを着用する
- 表面がけばけばした毛織物などは避け、花粉が付きにくく落としやすいレインコートのようなナイロン生地を選ぶとよい。

ペットを避ける

- アレルギー原因となるペットは飼わない、また飼っている場合は部屋で飼わないようにする。
- 動物の毛、羽毛などを使った衣類、寝具をさける

その他、気をつけたいこと

- 帰宅後はうがい、目や鼻の中など丁寧に顔を洗い、鼻をかむ
- 部屋の湿度を50%、室温を20～25℃に保つようにし、室内の乾燥を防ぐ
- タバコの煙を避ける
- 適度な運動を行う



PICK UP!

小さい子は濡れタオルで顔を拭いてあげよう

今月のテーマ

子どものアレルギー性鼻炎

<対象年齢／0～6歳>

花粉シーズンの前に確認しよう！
子どものアレルギー性鼻炎

よく「アレルギー性鼻炎と花粉症は違うものですか？」と質問を受けることがあります。アレルギー性鼻炎には、特定の季節だけのもの（季節性アレルギー）と季節に関係のないもの（通年性アレルギー）があります。「花粉症」は季節性アレルギーとなるため、同じ病気です。現在、アレルギー疾患は、世界的に増加、低年齢化が進んでおり、1歳6ヶ月検診を受けた子どもの約1.5%にアレルギー性鼻炎が認められた（※）との報告もあります。低年齢化と増加の原因は様々ですが、住宅環境の変化、食生活・生活習慣の変化が一番の原因だと言われています。も

しアレルギー性鼻炎になった場合、症状としては、くしゃみ、水のような鼻水、鼻づまりがあります。そのまま放置しておくと、副鼻腔炎（ちくのう症）や鼻出血の原因となることもあるため、早期の治療が必要です。子どもには小児用抗アレルギー薬の内服やステロイド噴霧型点鼻薬の使用が効果的です。大人と違い、小さな子どもにはレーザーなどの手術法や舌下免疫療法を行うことは困難です。完全に症状を止めることは難しいため、まずは、ダニやハウスダストなどのアレルギーの元を子どもから遠ざけ、快適な日常生活ができるように導いていきましょう。

※出典：Osawa Y, Suzuki D, Ito Y et al : Prevalence of inhaled antigen sensitization and nasal eosinophils in Japanese children under two years old. Int J Pediatr Otorhinolaryngol, 76 (2) : 189-193, 2012



●監修
内藤孝司先生

子どもが喜んで来てくれる病院となるよう、アットホームな雰囲気作りを心がけています。体の不調を取り除くために必要な治療をしっかりと行っていきます。



終みみはなのクリニック

大府柘山:愛知県大府市柘山町3-315 ☎0562-46-3341

◎日・祝、土午後 大高駅前:名古屋市区大高町鶴田61間瀬ビル1F ☎052-621-3314 ◎水・日・祝、土午後 <診療時間>月～金:9:30～12:30、14:30～18:30、土:9:00～13:00 <http://hiiragi.org>
アレルギー性鼻炎専門サイト:<http://www.allergy.nagoya>