

# すくすく GENKI

2016年2月

京都協立病院  
小児医療課

立春を過ぎ、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになりました。例年より遅いですが、インフルエンザが流行しだし学級閉鎖も出てきています。「手洗い」「うがい」をして体調管理を心がけてください。

また、風邪で鼻水が出ているのか？花粉症で鼻水が出ているのか？区別が付きにくい時期にもなっています。毎年くしゃみや目のかゆみを訴える子どもも増えてきています！

## 子どもの花粉症について



### アレルギー性鼻炎とその症状は？

鼻のアレルギーにより、鼻水（水様性鼻汁）、くしゃみ、鼻づまり（鼻閉）などの症状が起こるのがアレルギー性鼻炎です。この場合のアレルギーは即時型反応といって、アレルギーをおこす原因（アレルゲンと言います）が入って、すぐ（15～20分以内）に症状が現れます。

### 花粉症とは？

アレルギー性鼻炎のうち、花粉がアレルゲンの場合を花粉症と言います。花粉の飛ぶ時期により、季節性にアレルギー性鼻炎が起こるのが特徴です。鼻の症状以外にも目のかゆみなどの症状をとまなうこともあります。

### 花粉症をおこす植物は？

日本では、花粉症の一番多い原因は杉花粉です。近年杉花粉は増加傾向にあり、国民の7人～10人に一人が罹患していると言われています。他に樹木でヒノキ、ハンノキ（ヤシヤブシ）、シラカバなどの花粉が原因となります。カモガヤ、ハルガヤなどイネ科の花粉やブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの花粉もよく原因となります。

### 花粉の飛散時期は？

春が近づき少し暖くなると杉花粉が飛び始めます。近畿地方では2月の中旬から3月末くらいまでが一番杉花粉の多い時期です。杉花粉が減り始める頃から、ヒノキの花粉の飛散が多くなり、5月の初めまで続きます。花粉情報の「飛散開始日」は1個/c m<sup>3</sup>以上が2日連続で観測された日ですので、実際はそれより前から飛散ははじまっています。12月や1月から症状があらわれる人があるのはこのためです。イネ科の花粉は夏が中心で5月から8月、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの花粉は、秋が中心で8月から10月がピークになります。

# 花粉を避けるために

## 帰宅時の注意

- \* 玄関で衣服や髪をよく払ってから入室する
- \* 洗顔・うがい・手洗いをし、鼻をかむ

## 家の中での注意

- \* 飛散が多い時は窓・戸を閉めておく
- \* 飛散が多い時は洗濯物・布団を外に干さない
- \* 掃除を励行する（とくに窓際を念入）



## 掃除の仕方

- \* 掃除機をかけた後フローリング・畳の部屋は、雑巾で水拭きをする。
- \* 空気清浄機をお持ちであれば、掃除後舞い上がった花粉を取る。



空気清浄機の置き場所としては、顔の高さに置く。  
寝るときは、ベッドや布団の近くに置き有効活用してみてください。

## 外出時の注意

- \* 飛散の多い時の外出は避ける
- \* 長い髪は束ねる
- \* マスク・メガネ・帽子を着用する
- \* けばだつた毛織物などの衣類は避ける



## マスクの選び方

- \* 顔の形に合うマスクを使用することが最も大切
- \* 呼吸がしやすく、頬や鼻とマスクの間の隙間が少ないもの
- \* 使い捨てが基本。高価なマスクを購入する必要はない
- \* 花粉が多く飛散するときは、湿ったガーゼを層の間に挟むのも花粉捕集に有用



## おねしょ相談 お気軽に



幼児期は「おねしょ」があっても必ずしも病気とは言えませんが、5～6歳を過ぎても続く場合は「夜尿症」と診断されます。続けばお子さんも楽しい宿泊行事への参加をためらい、だんだん自信をなくしたり・・・親御さんと共にストレスになってきます。

当小児科では、対処方法の相談や治療を行っていますので、まずはスタッフにご相談ください。