



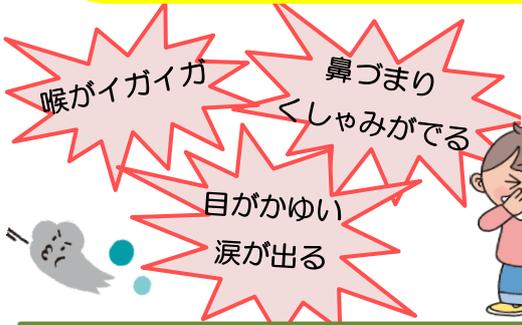
にこにこニュース



〒870-0943 大分県大分市片島 83-7

<https://www.oita-kodomo.jp/>

(代表) TEL097-567-0050



その症状『秋の花粉症』かもしれません！

【秋の花粉症の原因植物】



図：サーモフィッシャーダイアグノスティックス株式会社 アレルギー性鼻炎の主な原因花粉より引用

『秋の花粉症』とは、**草や木の花**粉が原因で鼻や目などに起こるアレルギーの病気です。くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状や、目の痒み・充血・涙目 など目の症状も伴います。子どもの場合には自分で症状を訴えることが乏しいので、日頃生活を共にする時間の長い保護者が注意して観察してあげる必要があります。



～花粉症のセルフケア～

花粉症の子どもは、原因花粉と接触しなければ発症しません。そこで原因花粉の回避が必要です。

本人や保護者が出来る対策！

- ① 飛散の多い時には外で長時間遊ばせない。
- ② 花粉シーズンにはマスクを着用する
- ③ 外から帰ったときは、衣服や髪をよく払い入室する。
- ④ 飛散の多いときは、窓や戸を閉めておく。
- ⑤ 布団や洗濯物の外干しを避ける。
- ⑥ 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。



出典：鼻アレルギー診療ガイドライン 2009

当院でも検査できます！

アレルギー外来

毎週火・水曜日 午後

※完全予約制のため受診を希望される場合はお電話でお問い合わせ下さい。

まずはご相談下さい！

〈子どもに目薬をさす方法のポイント〉

- ◎ 上下のまぶたを無理に開けようとせず、下のまぶたのみを引っ張り、下のまぶたの上に目薬を落とす。
- ◎ まぶたを開けることすら嫌がるお子さんには、仰向けに寝て目を閉じた状態で目頭に目薬を落とす。
- ※ お子さんが泣いている最中は、涙で流れてしまうので点眼を避けましょう。

〈子どもに点鼻薬を使うポイント〉

- ◎ 子どもの鼻は小さいので、奥までぐっと押し込まずに入口付近に噴霧口が入るようにする。
- ◎ 少しうつぶき加減にして、スプレー先端をやや外側に向けると鼻の穴全体に薬が行き渡りやすくなる。
- ※ 点鼻薬によって使用方法が異なるので、薬局でしっかり教えてもらいましょう。





🐦 気管支喘息とは？

空気の通り道である気管支が狭くなり呼吸が苦しくなって「ヒューヒュー」「ゼーゼー」となる状態を繰り返す病気です。特に息を吐くときに苦しくなります。気管支喘息では慢性的に気管支に炎症が起こっており、簡単な刺激で気管支が腫れたり粘液(痰)が分泌されたり、気管支の筋肉が縮んでしまったりして発作が起こります。

炎症が長く続いてしまうと気管支自体が硬くなり、治療が難しい状態になってしまいます。

🐦 気管支喘息を悪化させる原因

感染症、ダニやペットの毛、気圧・気温の変化や大気汚染、タバコ、受動喫煙、激しい運動、カビ、ストレスなどがあります。自分がどのような悪化要因と関連しているかを知ること、発作を防ぐ対策を立てることができます。

🐦 対策と治療方法

①悪化因子への対策

ダニ、ペットの毛対策、受動喫煙、気圧・気温の変化、ストレス

②薬物療法

i) 非発作時(長期管理薬)

普段から使用して炎症を抑え、発作を予防する薬として吸入ステロイド(炎症を抑える。気管支に直接効果を発揮するため少量で効果が得られ、内服や点滴を長く使用したときのような副作用はほとんどない)や、ロイコトリエン受容体拮抗薬(アレルギーを抑える。吸入ステロイドよりは効果が弱い内服という使用しやすさがある)などがあり、各々の喘息の強さ、発作頻度を評価しながら喘息の長期的なコントロールを行います。

ii) 発作時

狭くなった気管支を広げるため、β2刺激薬(炎症を抑える効果はない)の吸入を行います。酸素の値が低い時は酸素投与も行い、必要に応じてステロイドの全身投与(点滴・内服)などを開始します。呼吸状態の改善がない時には気管内挿管での呼吸管理が必要となる場合もあります。



喘息天気予報アプリもあります

🐦 強い喘息発作のサイン

- ・母乳やミルクを飲まない
- ・咳で眠れない
- ・唇や顔色が悪い
- ・機嫌悪く泣き叫ぶ
- ・激しく咳込んで吐く
- ・呼吸が速い、あらい、うなる
- ・息を吐く時にヒューヒューゼーゼーが強い
- ・息を吸う時に肋骨の間がへこむ、鼻の穴が開く

※1歳以上から就学前の幼児は、遊ばない、話さない、歩けない、ボーっとして興奮しているなどいつもと様子が違う時は要注意です。上記の症状がある場合はすぐに受診が必要です。発作時の薬がない場合や使用しても改善しない時も受診しましょう。



気管支喘息は症状のないときでも、慢性的に気道の炎症が持続することで少しずつ治りにくい状態になってしまう可能性があります。発作がない時でも適切に長期管理の薬を使いながらコントロールを行っていくことが重要です！定期的にかかりつけ医などで喘息状態の評価をして治療を行い、呼吸状態悪化時は速やかに受診するようにしましょう。

《大分こども病院 ~診療時間のご案内~》

午前 9:00~12:00

午後 15:00~18:00 (月~金)

14:00~18:00 (土)

乳児健診・予防接種

14:00~17:00 (水曜のみ) 予約制

☆休診日: 日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません
お電話なしでご来院ください

☆付き添いに関するお願い☆

当院では感染症対策として、時間外の入院患者様の面会や付き添い、また外来診察時の付き添いは、

『患者さま1名につき、付き添い1名のみ』

と、お願いしています。

お子様の付き添いがお一人で難しい場合は、スタッフにお申し出下さい。ご理解の上、ご協力をお願いします。

ある日の献立 ☆ 鶏つくね ☆

~食欲のない時でも柔らかくて食べやすいですよ(^_^)~

【材料(5人分)】

- A (肉だね)
- ・鶏ひき肉 250g
 - ・木綿豆腐 150g
 - ・玉ねぎ 100g (1/2個)
 - ・大葉 1枚
 - ・卵 25g (1/2個)
 - ・塩こしょう 小さじ1/10
 - ・料理酒 小さじ1
 - ・片栗粉 小さじ1

B (たれ)

- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ4
- ・料理酒 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ5
- ・片栗粉 小さじ1



【作り方】

- ①玉ねぎ、大葉をみじん切りにする。
- ②Aの材料を全て混ぜ合わせて粘りが出るまでよくこねハンバーグ状にしたら油をひいてフライパンで焼く。
- ③Bの片栗粉以外の調味料を合わせて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を流し入れ、とろみがついたらつくねの上にかけて完成。