3か月児のアレルギー対策

生活のポイント　お子さんのよりよい育ちのために

ダニ対策　◎室内環境

家に住むダニ（チリダニ）

1. 高温多湿を好みます
   温度：25～28℃
   湿度：65～85%
2. エサは動物（人間含）のフケやアカ、カビ、食べ物のカスなど
3. じゅうたんや寝具、ぬいぐるみの中にいます

室内のダニは、アレルギーの原因になります。

ご家族にアレルギーのある方や、湿疹のある赤ちゃんでは、将来ダニアレルギーになることがあります。無理のない範囲で、できることからダニ対策を心がけましょう。

① 部屋づくり

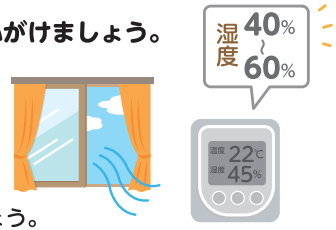
そうじしやすく、ほこりがたまりにくいように、片づけをして余分なものをへらしましょう。

- 棚の上などのものはできるだけ少なくしましょう。
- できるかぎり、じゅうたんは敷かないようにしましょう。
- 布のおもちゃやぬいぐるみ、クッション等は丸洗いできるものを選びましょう。
- 布のソファーも、ダニが増えやすい場所になります。

② 湿度に注意

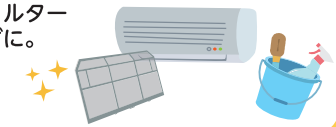
定期的に窓を開けて換気しましょう。

- 加湿器を使う場合は、湿度を高くしすぎないように注意しましょう。
- 洗濯物はできる限り室内干ししないようにしましょう。
- 温度計・湿度計を使うとよいでしょう（目安の湿度：40～60%）。



③ そうじのポイント

- 3日に1回程度は、丁寧なそうじ機かけをしましょう。
- そうじ中は窓をあけましょう。
- 棚の上などはふきそうじをしましょう。
- 布のソファーなどはそうじ機かけをしましょう。
- 年に1度は、天井を含めてふきそうじを、カーテンも年に数回は洗いましょう。
- エアコンのフィルターそうじも忘れずに。

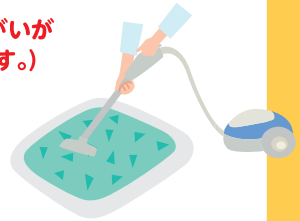


ダニ対策　◎寝具対策

1日の大半をすごす布団の対策できることからやってみましょう

晴れた日は天日干しをしましょう。布団の中央部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。布団たたきは必要ではありませんが、もし布団たたきをするようであれば、その後必ずそうじ機かけをしましょう。

（布団たたきでダニのふんや死がいが布団の表面に浮き上がっています。）



- 1週間に1回程度、寝具の表と裏の両面にそうじ機をかけましょう。マットレスも忘れずに。
- 直接肌にふれるカバーやシーツ類はこまめに洗濯しましょう。

病院受診について

家では症状があったけれど、受診時には治まっていることもあります。家で症状があったときのお子さんの様子をできるだけ詳しくかかりつけの医師に伝えましょう。湿疹を写真で撮っておき、見てもらったり、育児日誌等の活用をお勧めします。

ペットのこと

犬、猫、ハムスターなど、毛のあるペットや鳥などは、毛やフケなどが「アレルギーのもと」になります。

お子さんにアレルギーの病気がある場合は、なるべく室内で飼うのは避けましょう。

★「ペットも大切な家族」という場合は
- ◎こまめにシャンプーをして清潔に
- ◎寝室にはいれないように

など、お子さんの症状をみながら、ペットと暮らしましょう。

たばこのこと

たばこの煙は、ぜん息だけではなく、すべてのアレルギーの病気を引き起こす原因になります。電子たばこも、安全とは限りません。

ベランダや換気扇の下であっても、受動喫煙の影響を及ぼします。

この機会に禁煙をしましょう。保険適用される禁煙外来のある地域の病院が多くなっています。是非、一度相談してみてみませんか。

名古屋市環境局公害保健課のパンフレットを改変して、厚生労働科学特別班「アレルギー疾患に対する保健指導マニュアル開発のための研究」が作成しました（2019.3）

3か月児のアレルギー対策

生活のポイント　お子さんのよりよい育ちのために

呼吸の様子

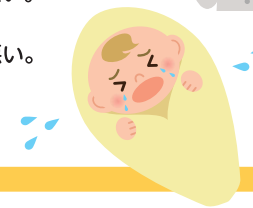
呼吸困難の兆候を見逃さないことが大切です。
普段とちがう様子があれば、お熱がなくても病院にかかりましょう。

家で様子をみていてよい状態

ゼロゼロしていても
- 機嫌がよい。
- ミルクをよく飲む。
- よく眠れている。

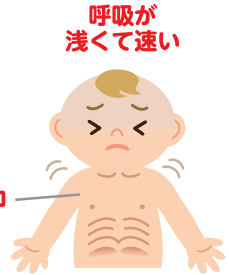
かかりつけ医に受診しましょう。

- ゼロゼロが1日中続く。
- 咳が続く。
- 機嫌が悪い。
- ミルクの飲みが悪い。



夜でも、休日でも急いで病院に行きましょう。救急車を呼びましょう。

- 呼吸が普通ではない。
- ぐったり。



湿疹の悪化予防

湿疹がない皮ふ、湿疹をくりかえさない皮ふを目指しましょう。受診している場合は、主治医の先生と一緒に皮ふの状態を見ながら相談し、治療を進めましょう。

スキンケア

皮ふの汚れ（アレルギー物質、汗、細菌等）を落として清潔な状態を保ちましょう

①**石けんはよく泡立てて使いましょう。**
（メレンゲ状にします）
②手で優しく洗いましょう。
③しわのあるところは伸ばして洗いましょう。
④**顔にも石けんをつけて洗いましょう。**
⑤ふくときは、押さえふきで。こすらないようにしましょう。

◎いい泡とは？
逆さまにしても落ちないくらいの泡です。

<ポイント>
- 耳もていねいに洗います。
- 首や下あごは皮ふを伸ばして洗います。
- すすぎもしっかりしましょう。

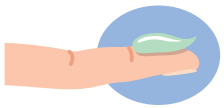
<顔洗いのポイント>
①ほっぺたとおでこを洗います。
②素早く目と口周りを洗います。
③すぐにすすいで乾いたタオルで顔を押さえてあげましょう。

ぬり薬の使い方

医師から処方されたぬり薬は、正しく効果のある方法で

①入浴後は、ふいたらすぐ薬をぬりましょう。
②**たっぷり皮ふにのせるようにぬりましょう。**

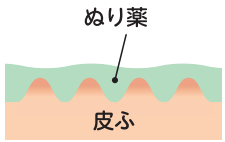
ぬり薬で湿疹を完全になくし、きれいにすることが大切です。湿疹がなくなってからも保湿剤を続けて、きれいな皮ふを保つようにします。



大人の人差し指の第一関節分

大人の手のひら2枚分

湿疹のふくらみをおおうように



食物アレルギーの予防

❶ 皮ふをきれいに保ちましょう

湿疹のある赤ちゃんは、食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。よだれかぶれやおむつかぶれも含めて、できるだけきれいにケアしましょう。

❷ お母さんの除去に、予防効果はありません

妊娠・授乳中のお母さんが卵や牛乳を避けても、アレルギー予防効果は期待できません。

❸ 離乳食は普通に始めましょう

アレルギーを予防するために離乳食の開始を遅らせることは、全く効果がないことがわかっています。生後5～6か月を目安に、普通に始めましょう。

❹ 特定の食物を遅らせても予防効果はありません

卵や牛乳などアレルギーになりやすい食材の開始を遅らせることも、アレルギー予防にはなりません。心配な方は小児科医の指導をうけながら、少しずつ食べ始めましょう。

ご活用ください

アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト
http://allergyportal.jp

アレルギーポータル

アレルギーについて、正しい知識を身につけて
疾患の治療、管理、予防をしましょう

アレルギーポータル　検索

一般社団法人 日本アレルギー学会 Japanese Society of Allergology

厚生労働省

名古屋市環境局公害保健課のパンフレットを改変して、厚生労働科学特別班「アレルギー疾患に対する保健指導マニュアル開発のための研究」が作成しました（2019.3）