

1歳6か月児のアレルギー対策

アレルギーの病気

早期発見と悪化予防のための生活の工夫

環境整備

ダニ対策

ダニの性質をよく知り、
ダニを増やさない生活の
工夫をしましょう。



家に住むダニ(チリダニ)

- 1 高温多湿を好む
温度:25~28℃
湿度:65~85%
- 2 【栄養となるもの】
動物(人間)のフケ
カビ、食べ物のカス
- 3 じゅうたんや寝具、
ぬいぐるみの
中に多い



室内のダニは、
アレルギーの
原因になります。

ぜん息(ゼイゼイ)や湿疹が続くお子さんは、ダニアレルギーを持っている可能性があります。
「ダニを0匹」にすることは不可能ですが、毎日のそうじや片づけの工夫、生活空間を整えることで
ダニの増加をおさえて、症状を軽くすることは可能です。
無理のない範囲で、できることからやってみましょう。

室内

① 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:40~60%)。

② そうじのポイント

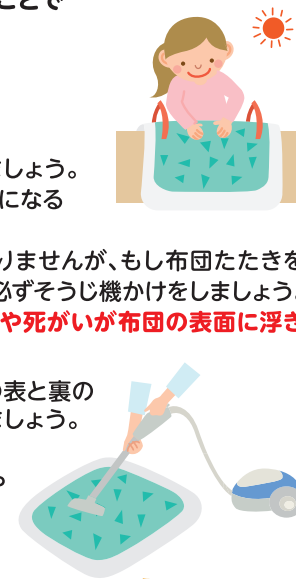
- 3日に1回程度は、丁寧なそうじ機かけをしましょう。
- そうじ中は窓をあけましょう。
- 棚の上などはふきそうじをしましょう。
- 布のソファなどはそうじ機かけをしましょう。
- 年に1度は、天井を含めてふきそうじを。
- カーテンも年に数回は洗いましょう。
- エアコンのフィルターそうじも忘れずに。



寝具

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。
布団たたきには必要ではありませんが、もし布団たたきをするのであれば、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(死骸)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。



呼吸の症状

ぜん息の症状の特徴を知りましょう。ぜん息は空気の通り道(気管支)が狭くなり、息が苦しくなる病気です。息を吐くときに、胸からゼーゼー、ヒューヒューと音が聞こえることがあります。

もしかしたら
ぜん息??

こんな症状があったら
かかりつけ医に
相談してみましょう。

- ☑ 昼間元気でも、夜から明け方にかけて咳こんで、目がさめる。
- ☑ 布団の上で遊んだり、ホコリを吸うと咳がでたり息苦しくなる。
- ☑ 風邪をひくといつもゼーゼー、ゼロゼロしたり、風邪が治っても咳も長引く。

こんなときはすぐ受診しましょう。

- 息の仕方が普段と違う。
- 息が苦しくて歩けない
食べられない、横になれない
眠れない。
- ぐったりしたり
ボーとしてたり
逆に興奮したり
暴れたりする。



胸や背中に耳をあてると
「ゼーゼー」「ヒューヒュー」が
聞こえやすくなります。

夜間に受診したら
よいか判断に迷ったら
#8000(電話)の活用を

都道府県別の実施時間や
一般ダイヤル回線の情報は

#8000 検索

他の病気と ぜん息の 鑑別診断

肺の病気や感染症、心臓の病気、また、気道に物がつまった時などでも、ゼーゼー、ヒューヒューしたり、息苦しくなることがあります。
気になる症状があれば受診して、医師と相談しましょう。

その他の対策

ペット

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原因になります。**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。**

たばこ

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。アレルギーのお子さんがある家庭では、家族みんなで禁煙をしましょう。

保険適応される禁煙外来を行っている病院や医院が多くなっています。この機会に、一度相談してみましょう。

1歳6か月児のアレルギー対策

アレルギーの病気

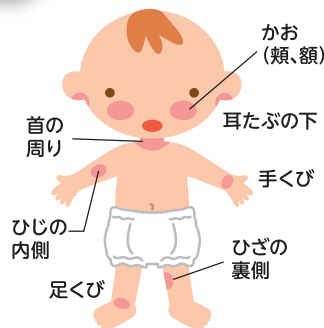
早期発見と悪化予防のための生活の工夫

症状について

皮膚の症状

アトピー性皮膚炎などの湿疹の特徴を知りましょう。
正しいスキンケアと外用薬の使用をして、湿疹のない肌を保ちましょう。

湿疹がよくわかるイラスト



湿疹の特徴

かゆみがあり、よくなったり悪くなったりします。

お風呂の入り方

★お風呂の温度はぬるめに

①石けんはよく泡立て手で優しく洗いましょう。

★耳や、ひじ・ひざなどの関節も丁寧に。

②すすぎは十分にしっかりと。

★シャワーもぬるめにし、勢いが強すぎないように。

③ふくときはこすらないように押えるようにします。

●保湿剤は、ふいたらすぐぬり、皮ふを乾燥や刺激から守りましょう。



石けん

洗浄力の強いものは避け、
メレンゲ状によく泡立てましょう。

●石けん水をペットボトルに入れてよく振ると、きめの細かいいい泡がたちます。



◎いい泡とは？

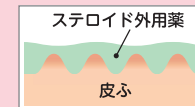
手を逆さまにしても落ちないくらい



ポイント ステロイド外用薬

ステロイド外用薬で湿疹を完全になくし、きれいにするのが大切です。湿疹がなくなっても保湿剤できれいな皮ふを保つようにしましょう。

入浴後、ふいたらすぐぬりましょう



大人の人差指の第一関節分の軟こうが大人の手のひら2枚分の面積に対して適量です。

湿疹のふくらみをおおようにたっぷり皮ふにのせるようにぬりましょう。

食物によるアレルギー症状

特定の食べ物を食べた後に
次のような症状が出ます。

皮ふのかゆみ、じんましん、
口やのどの違和感(イガイガ感)
唇や舌の腫れ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、嘔吐
声のかすれ、咳、ゼーゼー・ヒューヒュー

複数の症状が急激に進むアナフィラキシーや、血圧低下、意識がもうろうとするアナフィラキシーショックに至ることもあります。



ポイント 特異的IgE抗体

IgE抗体検査(血液)で陽性となった食物でも、食べてみて症状がでなければ「食物アレルギー」と診断されず、除去する必要はありません。

食物アレルギーが心配なときは？

① まずは、皮ふをきれいにしましょう

湿疹が続いていると、食物アレルギーになりやすくなります。
病院を受診してスキンケア(上記)やぬり薬で治療しましょう。

② 初めて食べるものは少しずつ

初めて食べるものにもアレルギー症状が出る場合があります。
アレルギーの多い食べ物(右図)は少しずつ食べ始めて、いきなり強い症状をおこさないようにしましょう。

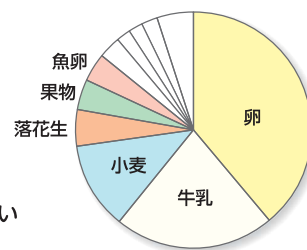
③ 症状かな?と思ったら病院へ

湿疹が治らないとき、すぐに再発するとき
疑わしい症状が見られたときには、医師と相談して正しい診断を受けましょう。

④ 除去食は医師の指導のもとで

食べものの制限は、医師の指導のもとで行い
どこまで避けるか、いつまで避けるかの見通しを持って進めましょう。

アレルギーの多い食べ物



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 Allergy



厚生労働省