

早めに受診しよう 「小児花粉症」



ドクターズコンテンツシリーズ # 1

低年齢化が進む花粉症



近年、花粉症患者の低年齢化が進んでいます。
1歳台で発症した報告もあります。



Doctor

どい耳鼻咽喉科

土井 勝之先生

症状を観察するポイント

小児は表現力に乏しく、特に乳幼児は、自分の症状を的確な言葉で伝えることができません。子どもが苦痛を訴えてくるのを待つのではなく、周囲の人が積極的に異常の発見に努めることが大切です。

受診の目安

花粉飛散開始前後から治療を開始すると、花粉症の症状が軽くすむと言われています。毎年発症する方、発症の疑いがある方は、早期から治療をはじめられるよう、早めに医療機関を受診しましょう。

※花粉の飛散時期などは、環境省花粉情報サイト、NPO花粉情報協会のサイトなどが参考になります。

「小児花粉症」Q & A

Q 子ども特有の症状を観察するポイントは？

A. 鼻づまりは「いびき、口を開けて寝る、口呼吸」、くしゃみは「鼻をいじる、鼻をこする」、鼻水は「鼻がたれる、鼻をする」などの仕草から保護者が判断しましょう。

Q 花粉症は遺伝するの？

A. 両親が花粉症であれば理論的にはお子さんもほぼ100%花粉症を発症します。しかし、アレルギー疾患の発症は、遺伝的な要因よりも、むしろ環境による影響の方が重要といわれています。

Q 花粉症と風邪の見分け方は？

A. 【花粉症の場合】 鼻や眼を中心にはじめ症状が変わらずに続きます。
【風邪の場合】 くしゃみは2~3日で改善し、鼻水も水っぽい状態からねばねばした状態へと変化し、1~2週間で改善します。発熱、咽頭痛、咳、筋肉痛などを伴う場合があります。



【豆知識】 やってみよう！正しい鼻のかみ方

1 片方ずつかむ

2 鼻をかむ前に息をこらえる

3 ゆっくり、小刻みに空気を押し出す

これはやめよう！

・力任せに強くかむ ・ひと息でかみきる ・左右1度にかむ

【豆知識】 民間療法の効果

乳酸菌*

「適度な量を摂取すると、身体に有益な作用をもたらす生菌体」をプロバイオテクスといい、乳酸菌がその代表です。アレルギー性鼻炎に対する有効性も報告されています。



※乳酸菌は種類によって免疫調整作用が異なるため、どのような乳酸菌がどんな作用で有効性を示すのかという検討が今後必要となります。

お茶（てん茶・ハーブティ）や青じそ

他にも、「緑茶に含まれるカテキン」、「ミツバチ関連物質であるプロポリス」、「リンゴポリフェノール」などのポリフェノールは、抗アレルギー作用が報告されています。

鼻うがい（鼻洗浄）

鼻洗浄は通年性の鼻アレルギー、スギ花粉症のいずれにも有効です。1日何回洗浄してもよいですが、1回だけならば就寝前に行うのが最も効果的です。

ポイント
・洗浄水の温度は体温より少し高めの40~41℃が適温。
・200cc~300ccに2gの食塩か重曹を溶かすと刺激が軽減されます。



マスク・ゴーグル（眼鏡）

「マスク」を着用すると、マスクをしないときと比べて、鼻内への花粉侵入率は低下します。マスクを装着する際はマスクと顔の隙間ができるだけ減らし、衛生面も考慮して使い捨てるのが良いです。また、「ゴーグル（眼鏡）」を着用したときも眼内への侵入率が低下するといわれています。

ドクターからの子ども健康アドバイス「健康応援団」

サイトでは様々な症例をご紹介しています。

この他
にも…

- ・鼻吸いを嫌がらずにする方法
- ・小児花粉症の治療薬
- などなど小児花粉症の情報を掲載しています。

アソシエイション広場

- パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>
- スマホから <http://park.paa.jp/sp/>
- ケータイから <http://park.paa.jp/m/>