

「小児のアレルギー疾患 保健指導の手引き」

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal/assets/pdf/tebiki-1_1.pdf

実際の保健指導で遭遇しやすい場面を想定してQ&A形式で作成されています。

例えば、アレルギー発症予防について「卵など食物アレルギーになりやすいものは妊娠中・授乳中は避けた方がいいのでしょうか？」「生まれた後早くからスキンケアをした方がアレルギーになりにくいのでしょうか？」「食物アレルギーにならないために、離乳食を開始するのは遅らせる方がよいのでしょうか？」などやアトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどアレルギー疾患について、また災害対応の質問と回答が挙げられています。巻末に保健指導用リーフレット「3ヶ月児・1歳6ヶ月児・3歳児のアレルギー対策」もついています。

小児のアレルギー疾患 保健指導の手引き

平成30年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(厚生労働科学特別研究事業)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

研究代表者 足立雄一
富山大学大学院医学薬学研究所小児科学講座

離乳食後～1歳

・離乳食を開始すると食物アレルギーであるとわかることがあります。その際は、離乳食のすすめかたや除去の仕方などの指導が必要になるので、医療機関を受診するように指導しましょう。

- Q5 アトピー性皮膚炎は治りますか？
- Q6 プロアクティブ療法とは？(ステロイド外用薬の安全な使用方法とは?)
- Q7 アトピー性皮膚炎と言われました。食物除去は必要でしょうか？
- Q6 食物経口負荷試験はどんなことをするのですか？
- Q7 食物経口負荷試験はどこで受けることができますか？
- Q8 鶏卵アレルギーですが予防接種は受けて良いのでしょうか？
- Q9 除去食を指示されましたが、栄養面は大丈夫でしょうか？
- Q10 原因食品の除去を指示されました。どのように離乳食を進めたら良いのでしょうか？
- Q11 鶏卵、牛乳のアレルギーでも、卵殻カルシウム、乳糖は食べて良いですか？
- Q3 急性増悪(発作)時の病院受診のタイミングは？
- Q4 ぜん息の増悪因子には何がありますか？
- Q5 ダニに対する具体的な対策にはどのようなものがありますか？
- Q6 ぜん息と言われたのですがペットを飼っても良いですか？
- Q7 ぜん息の治療は苦しい時だけにするものですか？
- Q8 ぜん息の長期管理ではどのような治療薬を使用するのですか？
- Q9 毎日吸入ステロイド薬を使用していますが大丈夫でしょうか？
- Q10 ぜん息のコントロールが不十分な状態とはどのような状況でしょうか？
- Q4 子どものアレルギー性鼻炎では、どんな症状が出るのですか？

3ヶ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

② 対策 室内環境

家に住むダニ(チリダニ)は、湿度を好みます。湿度が50～80℃、温度が20～25℃、湿度が65～85%の環境で増殖します。エサは動物の糞や人のフケ、汗、皮脂、食物のカスなど。じゅうたんや絨毯、ぬいぐるみなどにいます。

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。
●洗濯物はできるだけ取り干すようにしましょう。
●湿度計・温度計を常備しましょう(目安の湿度:40～60%)。

③ そうじのポイント

●3日に1回程度は、丁寧なそうじをしましょう。
●そうじ中は窓を閉めましょう。
●絨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をかけましょう。
●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きましょう。
●エアコンのフィルター、そうじも取れず。

② 対策 寝具対策

1日の大半を過ごす布団の対策ができることからやってみましょう。布団の中心部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。布団たたきが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、その効果もそうじ機をかけましょう。(布団たたきでダニのふんや死がいや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。
●布団乾燥機は、乾燥機の下で、ペラペラと音がするまで、乾燥させましょう。
●洗濯機に洗えるカーペットは洗濯機で洗って、乾燥機で乾燥させましょう。

病 院受診について

家では症状があっても、受診時には治まっていることもあります。家で症状があつたときの子どもの様子やできるだけ詳しくかかりつけの医師に伝えましょう。医師を診察していただき、受診もさつたり、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原因になります。お子さんにアレルギーの原因がある場合は、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
○清潔に飼育しましょう。
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、ぜん息だけでなく、すべてのアレルギーの原因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。ペラペラと音がする乾燥機の下であっても、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。禁煙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、一度相談してみてください。