

小児のアレルギー疾患 保健指導用リーフレット



「小児のアレルギー疾患 保健指導の手引き」から乳幼児のアレルギー対策リーフレットを
ピックアップしています。詳しい解説は手引きをご覧ください。



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



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



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。
- 布のソファも、ダニが増えやすい場所になります。



1㎡につき
20秒が目安!



ゆっくり、
ていねいに...

2 湿度に注意

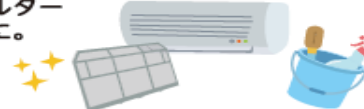
定期的に窓を開けて換気しましょう。

- 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

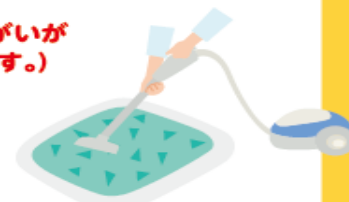
1日の大半をすごす布団の対策
できることからやってみましょう

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
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、一度相談してみませんか。



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。

ミルクが
全く
飲めない



胸が
ペコペコ
動く

呼吸が
浅くて速い



湿疹の悪化予防

湿疹がない皮膚、湿疹をくりかえさない皮膚を目指しましょう。受診している場合は、主治医の先生と一緒に皮膚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

皮膚の汚れ(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、押さえずきで。
こすらないようにしましょう。

<ポイント>

- ・耳もていねいに洗います。
- ・首や下あごは皮膚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。



◎いい泡とは？
逆さまにしても
落ちないくらいの
泡です。



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たっぷり皮膚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、きれいな皮膚を保つようにします。

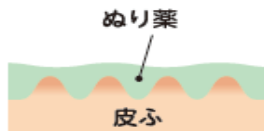


大人の人差し指の
第一関節分



大人の手のひら
2枚分

湿疹のふくらみ
をおおように



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

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。



1㎡につき
20秒が目安ね!

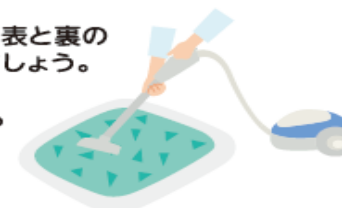
ゆっくり、
ていねいに...

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
ボーとしていたり
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



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。

ポイント

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、気道に物が詰まった時などでも、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。

1歳6か月児のアレルギー対策

アレルギーの病気

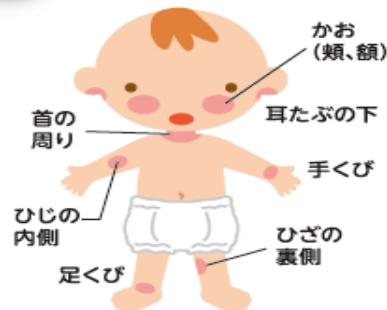
早期発見と悪化予防のための生活の工夫

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。

湿疹がよくわかるポイント



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、皮膚を乾燥や刺激から守りましょう。



顔も石けんで洗いましょう

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の泡



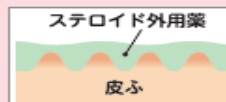
ポイント ステロイド外用薬

ステロイド外用薬で湿疹を完全になくし、きれいにすることが大切です。湿疹がなくなっても保湿剤できれいな皮膚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



大人の人差し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いうようにたっぷり皮膚に乗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。

皮膚のかゆみ、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。



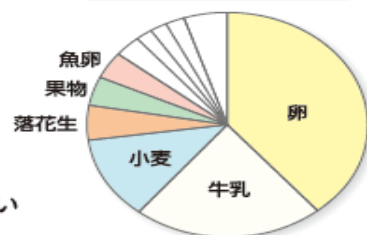
ポイント 特異的IgE抗体

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、皮膚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

3歳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

病気について

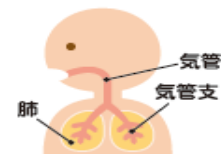
アレルギーの病気

からだを守るはずの免疫のしくみが、本来は体に害のない物質にも過剰に反応して、症状がでる病気です。

気 管支ぜん息

●病気のしくみ

ぜん息は空気の通り道(気管支)が刺激により狭くなり(発作)、息が苦しくなります。



正常な気管支の断面



ぜん息患者さんの気管支の断面



●発作の原因

ダニの死がいやフン、動物の毛やフケ、たばこの煙を吸い込むことなどが発作の原因になります。



●症状

- 昼間元気でも、夜から明け方に咳こんで、目をさましたりします。
- 大笑いや運動で咳が始まったり、ゼーゼーしたりします。

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。

気管支が狭くなり、息ができない事で命の危険にまで及ぶこともあります。



●ぜん息の薬

ふだん使う薬と、発作のときに使う薬があります。

ぜん息のお子さんの気管支は、発作がないときも炎症(腫れている)状態で刺激に敏感になっています。この「炎症」を治療するため、**発作がないときでも使う薬**がぜん息治療の中心です。

薬のことを正しく知り、不安なく、適切に服用することが大切です。かかりつけ医、薬局の薬剤師と相談しながら治療していきましょう。



治療の目標

発作を起こさないように予防して、ぜん息がない子と同じように生活できることです。



①ぜん息の理解

ぜん息に関する正しい知識を持ちましょう。



②環境の整備

家のそうじや寝具対策、禁煙で発作の原因と取り除きましょう。

③体力づくり

体を使った遊びや運動で体力をつけましょう。



④ぜん息の薬

発作がなくなると、ふだん使う薬を忘れて、発作が再発することがあります。必ずかかりつけ医と相談して治療していきましょう。

ア トピー性皮膚炎

かゆみのある湿疹が良くなったり悪くなったりを繰り返します。原因は、ダニや汗、食物、乾燥や汚れなど皮膚への刺激です。たばこの煙も原因になります。



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。湿疹がなくなっても保湿剤できれいな皮膚を保つようにしましょう。

●お風呂

●汚れを取り除くため石けんを使います。

●刺激になりすぎない洗い方

★石けんをメレンゲ状に泡立てて使います



★手で優しく洗います

★ごしごしこすらないようにふきます

●保湿

●入浴後、ふいたらすぐ保湿剤をぬり、皮膚を乾燥や刺激から守りましょう。

●ステロイド外用薬

●湿疹・かゆみの原因である皮膚の炎症をおさえるための薬です。

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うようにたっぷり皮膚に乗せるようにぬりましょう。

食 物アレルギー

●症状

皮膚のかゆみ、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。



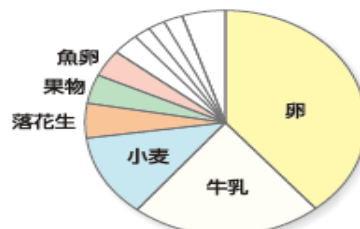
ポイント 特異的IgE抗体

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、除去する必要もありません。

●検査と診断

特定の食べもので左記の症状を感じたら、病院で血液検査などを受けてアレルギーかどうか確認しましょう。確実な診断のために、病院で食べてみる食物経口負荷試験を受けることもあります。

アレルギーの多い食べ物



3歳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

ぜん息・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎のあるお子さんの多くは、ダニアレルギーを持っています。
「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ることは可能です。
ダニアレルギーによる症状を和らげるため、積極的なダニ対策に取り組みましょう。

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

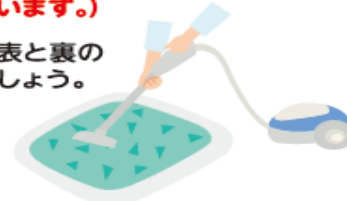
- 3日に1回程度は、丁寧なそうじ機かけをしましょう。
- そうじ中は窓をあけましょう。
- 棚の上などはふきそうじをしましょう。
- 布のソファなどはそうじ機かけをしましょう。
- 年に1度は、天井を含めてふきそうじを。
- カーテンも年に数回は洗いましょう。
- エアコンのフィルターそうじも忘れずに。



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か
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。



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。

アレルギー性鼻炎

くしゃみ、鼻水、鼻づまりのほか、眼のかゆみ(アレルギー性結膜炎)を伴うこともあります。主な原因は、ダニやスギ花粉です。
(花粉症もアレルギー性鼻炎の一種です)
症状によって、運動や睡眠などの日常生活に支障をきたすことがあります。原因を避ける環境整備や、適切に治療を行うことが大切です。



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