

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

2月17日～23日は  
**アレルギー週間**

現在、国民の約2人に1人が「気管支ぜんそく」「アトピー性皮膚炎」「花粉症」「食物アレルギー」などのアレルギー疾患にかかっていると推定され、その数は近年増加傾向にあります。これらのアレルギー疾患によって生活の質が損なわれないよう、国ではアレルギー疾患対策をより一層充実させるために平成27年12月に『アレルギー疾患対策基本法』を施行しました。

**02** 主なアレルギー疾患

## ●気管支ぜんそく

ぜんそくは、気管支(空気の通り道)がダニ、ホコリ、カビ、たばこの煙、動物などの影響を受けて過敏になっている状態です。そのため、少しの刺激でも発作を起こしやすくなっています。せきや「ひゅーひゅー、ぜーぜー」という呼吸が特徴で、子どもから大人までかかる病気です。

## ●食物アレルギー

ある特定の食べ物によってじんましんやかゆみ、腹痛や吐き気、せきや呼吸困難を起こす病気です。乳児期の発症の原因は鶏卵、牛乳、小麦、大豆などが多く、就学前にほぼ改善し、その後にかかる場合は、そば、落花生、魚類、甲殻類(えび、かに)、果物などが主な原因となり、治りにくい物もあります。

## ●アトピー性皮膚炎

皮膚がかさかさしたり、赤い湿疹ができたりしてかゆみがあり、改善と悪化を繰り返します。悪化の原因は乳児期には環境、食物、発汗、細菌などで、それ以降はストレスなども加わります。また、症状は年齢によっても異なります。乳児期は赤い発疹などが現れ、大人になると皮膚のかさかさからゴワゴワへと変化していきます。

## ●花粉症

体内に入った花粉に過剰に反応し、排除しようとしてくしゃみや鼻水、涙が出てぜんそくが起きたりします。また、花粉で皮膚が荒れたり、特定の果物を食べると口の中が腫れたり、かゆくなったりすることもあります。近年は飛散する花粉量が増加しているために小さいうちから発症するようになりました。

**01** 「アレルギー」ってなんだろう？

私たちのからだは有害なものが入ってくると排除しようとする「免疫」が働きます。ところが、有害でないものに対しても過剰に反応してしまうことがあり、これを「アレルギー」と言います。アレルギー疾患は、その生活環境の中で、多様で複合的な要因によって発症し、重症化します。また、ひとつだけ発症することは少なく、複数を合併したり、症状を変えていったりします。しかし、これらは正しい知識を持って対応することで予防や軽減できます。

**03** アレルギー疾患への対処法

## ①環境を整える(衛生的に保つ)

- こまめな換気(花粉症を除く)、週2回以上ゆっくりと掃除機がけ、週1回以上シーツ・カバーの洗濯、ペット・ぬいぐるみの管理を徹底しましょう
- エアコンのフィルター・電気のかさの掃除、カーテンの洗濯等をこころがけます

## ②スキンケア対策

《皮膚の清潔》

- 汗や汚れをシャワーで流し、刺激の少ない石けんやシャンプーを使って手で優しくからだを洗い、よくすすぎます
- からだをかいて傷つけることを防ぐため、爪は短く切っておきましょう

《皮膚の保湿》

- 入浴後にすぐクリームなどを塗ります
- 衣服は肌にやさしい綿素材がおすすめです

## ③食物と食事について

- 「念のため」「心配だから」と自己判断の食物除去はやめましょう
- 正しい診断に基づいた必要最小限の食物除去をします
- 除去で不足した栄養素を補うために、主食、主菜、副菜を組み合わせてバランスのよい食事をとりましょう

## ④花粉症の対策

- 花粉飛散情報をチェックし、マスクやメガネを着用します
- 帰宅後玄関前で花粉をよくはらい、洗顔、うがいをしましょう
- 窓や戸のむやみな開閉を避けましょう

## ⑤その他

- 決まった薬を決まった量、決まった時間に使用しましょう

以上の点に注意しながらできるだけ普通の生活が送れるようにこころがけましょう。