

健康 ぷらざ

子どもにも増えています!

—子どもの花粉症—

指導：東京都立荏原病院小児科 部長 松井 猛彦

企画：
日本医師会

No. 119

年々低年齢化しています

花粉症は年々増えています。なかでも子どもの花粉症は20年ほど前から急に増え出しています。最近では小学校低学年でもみられるようになり、特にハウスダストなどに対してアレルギーをもっている子どもは花粉症になりやすい性質があります。

まず花粉症かどうかの確認を

主な症状は「くしゃみ」、「鼻みず」、「鼻づまり」、「目のかゆみ」などで、かぜと区別しにくい場合があります。そのため、本当に花粉症なのか、何の花粉が原因なのかを確認することが大切です。アレルギーの原因を調べる検査には、簡単に痛くない子どもに適した検査方法もあります。自己判断せず、早めにかかりつけ医の診察を受けましょう。



症状に合った治療を

花粉症の治療には、花粉の季節の前から治療を始めて症状を軽くする予防的な治療と、症状が出たときに症状そのものをやわらげる治療があります。そのほかにも、身体の免疫の状態を変えていく治療法もありますので、どのような治療が適しているか、医師とよく相談して決めましょう。

家庭での予防法

花粉の季節の外出にはできるだけマスクや眼鏡を着けさせます。帰宅したときは、花粉を家の中に持ち込まないように衣服をはたいてから家に入り、手洗い、洗顔、うがいをして花粉を落とします。洗濯や窓を開けての部屋掃除は、花粉情報で飛散数の少ない日、時間を選びます。こうした生活上の注意が、症状を大きくやわらげてくれます。