

病児室だより

R2年2月第6号

病児保育ご利用にあたり、ご理解とご協力ありがとうございます。
今年の冬は暖冬となり、例年になく雪の少ない冬となりました。
そんな中、2月4日で立春を迎え、暦の上では春です。
暖冬ということもあり、花粉の飛散状況も早まっているようです。
そこで今回は、様々なアレルギーの疾患についてご紹介していきたいと思います。



<アレルギー疾患について>

代表的なものでは、**アレルギー性鼻炎・気管支喘息・アトピー性皮膚炎**がありこれらを**三大アレルギー疾患**といいます。

何より医師による**正しい診断**が一番ですが、主な特徴を紹介します。

①**アレルギー性鼻炎** 主に、**くしゃみ、水性鼻汁、鼻閉の症状**があります。

ダニやペットなどが、原因物質としてあげられますが、一年の、ある時期だけ症状を引き起こす花粉も原因物質の1つです。薬での治療が最も多く行われていますが、鼻づまりが強い例などでは、手術も行われます。

②**気管支喘息** 主に、**気管支が狭くなりゼイゼイ、ヒューヒューという呼吸音(喘鳴)と時に呼吸困難を繰り返す症状**。

ダニやハウスダスト、犬や猫などの動物のフケや毛などが原因物質ですが、原因が分からず、気候などの環境変化、ストレスで発作を起こす子供もいます。治療としては苦しい呼吸を楽にする発作抑制治療となります。

③**アトピー性皮膚炎** 主に、**皮膚が痒く、発疹が現れ繰り返し起こす症状**

目のまわり、耳のまわり、首、肘や膝のくぼみなど関節の曲げ伸ばしをする部位によくできます。痒いために掻き壊しが続くと、発疹が拡大し、浸出液が見られます。アレルギーが関与していると考えられがちですが、花粉症や食物アレルギーとは異なり、食べ物やその他のアレルゲンがあるから必ず発症するという病気ではありません。バリアの働きを補うためのスキンケアや外用薬の使用、皮膚の炎症を抑えるため患部を衛生的に保護し・痒みを悪化させる原因である物質や環境を排除するなどが治療の基本となります。

他には、**花粉症・食物アレルギー**などがあります。

人の身体には、もともと細菌やウイルスなど異物に対抗するための免疫機能が備わっています。この免疫機能のバランスが崩れると身体に異常反応が現れます。草花や食物や食物などに、反応し症状が現れるのがアレルギーとなります。重篤な症状が出現すると、血圧が低下、意識障害、呼吸困難を生じることもあります。



<食べて免疫力を上げよう>

子どもの健康に関する悩みは尽きないですね…。そこで免疫力を高める『重ね煮』です。切った食材を重ねて煮るだけ！重ね煮のポイントは、**食材を重ねる順番を守る事**。食材は体を冷やすもの(陰性)・体を温めるもの(陽性)に分けられ、**陰陽のバランスを整え重ねる順によって、本来持っている免疫力を高める**事ができます。砂糖・油・乳製品をほとんど使わない野菜中心のおかずは、自然治癒力を高めてくれるため、アレルギー体質の子におすすめです。

* 人参1本を千切り、玉ねぎ2個を細切り、しめじ・えのきは半分にしたけは、縦に薄くスライス。鍋に小さじ1/2くらいの塩を振り、キノコ、玉ねぎ、人参の順に入れ、塩小さじ1を均一に振り分けて、弱火で30分煮る。人参が甘くなっていれば完成。ぜひ、作ってみてください。

新型コロナウイルス

今話題のコロナウイルス！皆様それぞれ不安に思われている事と思います。ただ不確かな情報に惑わされ、気苦労されませんように…。感染症の専門の医師によりますと、**重症化例は高齢者・持病を持った高リスクの人**。ほとんどの人が風邪の同程度で終わる…との事です。コロナウイルスも心配ですが、インフルエンザもまだまだ流行中。**引き続き、手洗い・うがい・十分な食事・十分な休息・人と話すときは距離を置くナド…**とお身体をご自愛くださいね。

12月・1月病児室
利用状況

12月は7名 (インフルエンザA型・扁桃炎)
1月は3名 (気管支炎)

【お願い】

新年度の、病児保育の登録申し込みが始まりました。ご利用希望される方は、年度ごとに、新たな登録申し込みが必要です。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

※ホームページ開設しています。

申込書などダウンロード可能です。ぜひ、ご活用下さい。

<https://www.konpeito.jp/>

特定非営利活動法人オープンハウスこんぺいとう病児室

TEL 0233-29-2301(事務所)