



暖冬の中、急に寒くなる日があると、なかなか体が順応できませんね。風が強く、乾燥した空気の中花粉も飛んできました。そんな2月にピッタリの話「冬の<sup>じんましん</sup>蕁麻疹」「花粉症」について、お届けします。

## あけぼの トピックス

熱を出す子が増えています。中野区全域では、インフルエンザA・B共に流行しています。

### 冬の蕁麻疹



「特に何もしていないのに蕁麻疹？」と驚いたことはありませんか。この季節に多い「温熱蕁麻疹」「寒熱蕁麻疹」皆さん、どこかで聞いたことはあると思います。「でも詳しく知らないな」という方が多いかもしれません。室内外の温度差が大きい冬は発症し易い季節です。

#### そもそも蕁麻疹って？

皮膚の周辺にある細胞が刺激を受け、ヒスタミンという化学物質が放出されることで起こります。ヒスタミンには皮膚の血管を拡張させる作用があります。血管が拡張することで、血液中の液体成分が血管の外に漏れ出ます。これが、皮膚を赤く盛り上げ、蕁麻疹になります。また、ヒスタミンは神経に働き、かゆみを引き起こします。

#### どんな症状？

急な温度差がきっかけで起こる蕁麻疹です。水や風など、体温との差がある物質に触れたり、急に皮膚を温めたり冷やしたりすることが細胞への刺激となり、ヒスタミンが放出され、蕁麻疹が起こります。

#### できるだけ掻かないことがポイント

引っ掻いてしまうと皮膚が傷つきます。できるだけ掻かないようにすることがポイントですがかゆみを我慢することはとても辛いことです。引っ掻き傷ができないうちに、皮膚科を受診しましょう。また、かゆみを誘発しないよう、お風呂はぬるめにし、長湯はやめましょう。



#### コリン性蕁麻疹

体温の上昇や運動によって、発汗が多かったり、発汗できなかつたりして発症します。温熱蕁麻疹との区別は難しいです。温熱蕁麻疹では蕁麻疹部分が熱くなることが多いですが、コリン性ではあまり熱くなりません。また、温熱蕁麻疹は長引き易いです。この2つの蕁麻疹、症状は似ているのに、治療法が異なります。受診の際「どのような時に発症するのか」「かゆみの持続性」などをメモして行きましょう。

### 花粉症



こどもの花粉症は見過ごされ易いです。どんなところが気付きポイントなのか掘り下げてみましょう。

#### ポーッと…ポカンと…

こどもの花粉症は、鼻水や連続するクシャミという症状よりも、ポーッとしているなど、一見わかり難いことが多いです。こどもの鼻は小さい為、詰まり易いです。鼻が詰まっていると、花粉が入り込まず、クシャミは出ません。そして、鼻水は粘っこくなり、さらにつまり易くなります。それで、口呼吸となり、ポカンと口を開けているが増えます。おしゃぶりが癖の子は、息苦しくなるので、おしゃぶりしなくなります。鼻がムズムズして、こする・掻く・鼻や口の周りをしかめる・鼻をピクピクする口をモグモグする等の症状が目立つこともあります。ただでさえ、アレルギーで弱っている鼻粘膜をいじり過ぎて傷つけ、鼻血が出易くなることもあります。眼の症状は出る確率が高いです。頻繁に眼をこすったり、充血・眼の腫れ等もよくみられます。こうした症状に気付いたら、すぐ受診しましょう。

## 耳鼻咽喉科、眼科、アレルギー科

受診は、症状が出ている部位に応じて診療科を変えるのが一番です。高熱や、咳・鼻水などの風邪症状や、何か症状のある場合は小児科がおすすめです。



## 手洗い うがい

帰宅時は、玄関の外で花粉を落としましょう。そしてすぐに手洗いとうがいで、花粉を洗い流します。花粉は重いので、下の方に溜まります。つまり、背の低いこどもが一番の被害者になるのです。

## かかってみなければ分からない

どの病気にも言えることですが、自分自身がかかってみなければ、どれくらい辛いか苦しいかということはなかなか理解できません。また、こどもは症状をうまく伝えることができません。辛い症状に慣れてしまうと「いつものこと」と、感覚が麻痺してしまうため、一層訴えなくなってしまいます。早めに受診してあげましょう。

## 正しい鼻のかみ方

次のような点に注意して、こどもに「正しい鼻のかみ方」を教えてあげましょう。

- ① 片方ずつかむ … 片方の鼻をきちんと押さえてかみましよう。
- ② 口から息を吸う … 鼻水を押出すために、空気をたっぷり吸い込みます。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ … 慌てず焦らず少しずつ、確実にかむことがポイントです。
- ④ 強くかみ過ぎない … かみにくい時も、一度に力を入れず、少しずつかみます。



## 悪い鼻のかみ方

- ① 力任せにかむ … 鼻血が出たり、耳が痛くなったり、トラブルの原因になります。
- ② 両方の鼻を一度にかむ … 左右両方一度にかむと、うまくかめず、逆に吸い込んでしまい易いです。その為、バイキンが鼻の奥へ追い込まれ、副鼻腔炎（ちくのう）になることがあります。
- ③ 中途半端にかむ … 残った鼻水の中でバイキンが増え、気管支炎や肺炎につながることがあります。
- ④ 鼻をほじる … 鼻くそを無理に掻き出そうとすると、粘膜を傷つけ鼻血が出ます。また、そこからバイキンが入ります。



## STOP! 鼻すすり

鼻水をすすると、バイキンのついた鼻水が鼻の奥に入り、耳にまで達し、中耳炎を起こすこともあります。鼻水はきちんとかんで、外へ出し切りましょう。

## 鼻かみレッスン

用意する物 … 鏡、ティッシュ

レッスン1. 鼻をかんだ後、鏡を鼻のすぐ下に置きます。鼻の穴と水平になるように当てます。

レッスン2. 鼻から息を「フンツ」と吹き出します。

レッスン3. 鼻水が残っていると、鏡に鼻水がつきます。正しくかめている程、鏡が鼻息で曇る範囲が広がります。



## 花粉症から食物アレルギー？



花粉症の子の2割以上に「果物を食べた時に口やノドのかゆみ、ピリピリ感が出る」という症状がみられます。この違和感は、花粉症の時期に悪化するので、花粉症対策も忘れずに実行することが大切です。花粉症の原因物質（アレルゲン）と似た物質は、果物や野菜の中にも含まれます。それで、口や唇、ノドなどに、かゆみやピリピリ感を生じることがあるのです。代表的な物は、りんご・桃・キウイスイカ・メロンなどがあります。このような食物アレルギー様症状がある場合は、必ず主治医に伝えてください。治療方針に重要な情報となります。

## 🌸 2月号、いかがでしたか？

保育園世代は、まだまだ体も未熟で、いろんな病気やケガをします。そうそう仕事を休むこともできずスケジュール調整が難航することもあるでしょう。本当に、そのお気持ちは察するに余りあります。けれど、保育園にはいろんな子がいます。病気をコントロールしながら通う子もいます。こどもたち全員の健康を守る為にも、どうかご協力ください。熱、咳、鼻水、ゼイゼイ、嘔吐や下痢、腹痛、気持ち悪い等、必ず受診してください。そして、受診結果は、職員へお知らせさせていただきますと、本当に助かります。感染拡大防止の為、ご協力、よろしくお祈りします。

