

子どもの花粉症

目のかゆみや鼻づまりなど日常生活に大きな影響を及ぼす「花粉症」は、子どもでも2歳頃から見られるようになります。そこで子どもの花粉症とその対処法について、小児科医の石戸谷先生にお話をうかがいました。

花粉症の原因と主な症状

目・鼻の症状が続いたら 早めに病院を 受診しましょう

子どもの花粉症は、大人と同じくスギやヒノキの花粉が多く飛ぶ1月末～5月に多く、透明の鼻水や鼻づまり、目のかゆみや充血などの症状が見られます。不快感のために目や鼻をこする子どもも多く、周囲の皮膚がただれてしまうことも。発熱はなく、風邪のときのような青白い鼻水が出ることはありません。



花粉症の症状は子どもにとってもつらいもの。上記の症状が続いていたら、悪化する前に早めに医師に相談し、適切な治療を受けるようにしましょう。

治療法と対処法

薬で症状を抑えるとともに、 花粉の除去を

子どもの花粉症に対しては症状を抑える治療が中心です。目のかゆみや鼻水はアレルギー反応の一種なので、アレルギーを抑える飲み薬や点鼻薬、かゆみを抑える点眼薬などを使います。かゆみや不快感のために目や鼻のまわりは肌トラブルを起こしやすい状態になっています。ふだん使用している保湿剤を使ってこまめに肌のケアをすとよいでしょう。



外出先から戻ったら服を着替えてシャワーを浴びる、外に布団や洗濯物を干さないなど、花粉を室内に持ち込まない工夫も忘れないようにしましょう。

花粉症の予防

できるだけ花粉を避けることが大切

花粉にたくさん接触すると、やがて体は花粉に対して敏感に反応するようになります。予防のためにも、花粉の飛散が多い日は外遊びや窓を開けるのを控えるなど、できる範囲で花粉を避けることが大切です。



いしとや なおこ
お話し 石戸谷尚子先生

小児科専門医、アレルギー専門医、血液専門医。東京慈恵会医科大学、都立母子保健院、東京慈恵会医科大学附属第三病院勤務を経て、1995年に石戸谷小児科を開業。病気の相談・治療だけでなく、食事や生活習慣など日常の心配事についても相談に応じ、子どもの健康・成長に関して継続的なサポートをしている。

ベネッセ おやこすくすより

「ベビーヨガ。」ってなに？

だっこや寝かしつけなど、自然な触れ合いのなかに日本古来の育児法やヨガの要素を取り入れた動きで、子どもの心身を整えます。大人の腰痛や冷え症改善の効果も期待できます。

今月のテーマ

アレルギー症状軽減ヨガセラピー

首と鼻のマッサージ

子どもにも花粉症が増えているといわれています。首の裏を温めて緊張をほぐしたり、小鼻を刺激することで鼻詰まりを改善したりして、不快な症状を軽減しましょう。

首のマッサージ

手のひらを温めてから行います。子どもの首の裏側に両手を当てて温めたり、指で優しくほぐしたりします。強い刺激はNG。



鼻のマッサージ

子どもをマットや布団の上におおむけに寝かせます。子どもの小鼻の横を指の腹で軽く押して刺激します。目を合わせながら、優しく言葉をかけながら行うようにしましょう。



今月のベビーヨガ。ココが

首の緊張を緩和してアレルギー症状を軽減

首の骨が詰まると、アレルギーの症状が出やすくなるため、首筋を温め、優しくマッサージすることで症状を軽減。首の緊張がほぐれることで体液の循環もよくなります。

鼻詰まりを改善!

子どもの花粉症の場合、鼻詰まりになりやすい傾向があります。小鼻を優しく刺激することで、鼻の通りがよくなって不快な症状が改善されます。

高橋由紀

ベビーヨガ、RODY YOGA、骨盤調整ヨガなど、産前産後の女性や親子向けのヨガを指導している。日本におけるベビーヨガの第一人者として活躍。
http://bya.co.jp