

にじいろだより

春風がさわやかに駆け抜け、柔らかな春の日ざしに心が和む季節になりました。色とりどりの花たちもあちこちで気持ちよさそうに揺れています。

新しい生活環境になり、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠・バランスのよい食事を心がけて、体調管理に気をつけていきましょう。

花粉症

最近では子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂鬱になったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



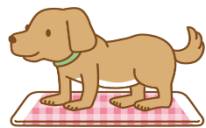
- ・帽子
- ・めがね
- ・マスク
- ・つるつるとした素材の服 (花粉が付きにくい)

家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払落とし、家の中に入ってから手洗い・うがい・その他、顔も洗うといいでしょう。

気管支喘息



気管支喘息はアレルギー体質が原因とされる場合がほとんどです。アレルゲンとして多いのは、ほこり・ダニ・カビ・花粉・ペットの毛やたばこの煙などです。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだ咳が出ます。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので気をつけましょう。

目の充血、かゆみは要注意!

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

食事で花粉症の症状を抑える!?



最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

3月利用のおともだち



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955

月～金曜日 7時15分～18時00分

ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ



3月利用状況

病児利用件数 13件
キャンセル 5件