

# ほけんじより

## アレルギーのしくみ

**ア**トピー性皮膚炎、ぜんそく、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎などのアレルギー性疾患を持つた子どもが増えていました。

アレルギーとはギリシア語の「変化する」と「作用、能力」を含ませた言葉です。私たちのからだには病気と闘うための免疫があるのですが、健康を守るはずの免疫反応が、反応しなくてもよい花粉やホコリなどに過剰な防御反応をおこし、かえってからだに害を与えてしまうことが

あります。これをアレルギーといっています。

アレルギーの背景には、大気汚染や食品添加物のほかに、家の気密性が高くなったりなど、生活様式の変化やストレスも影響しているといわれています。

アレルギー性疾患にかかった子どもは、イラしたり、夜も十分に寝られなかったりします。そんな子どものつらさを親も理解し、症状改善の努力を続けていくことが必要です。

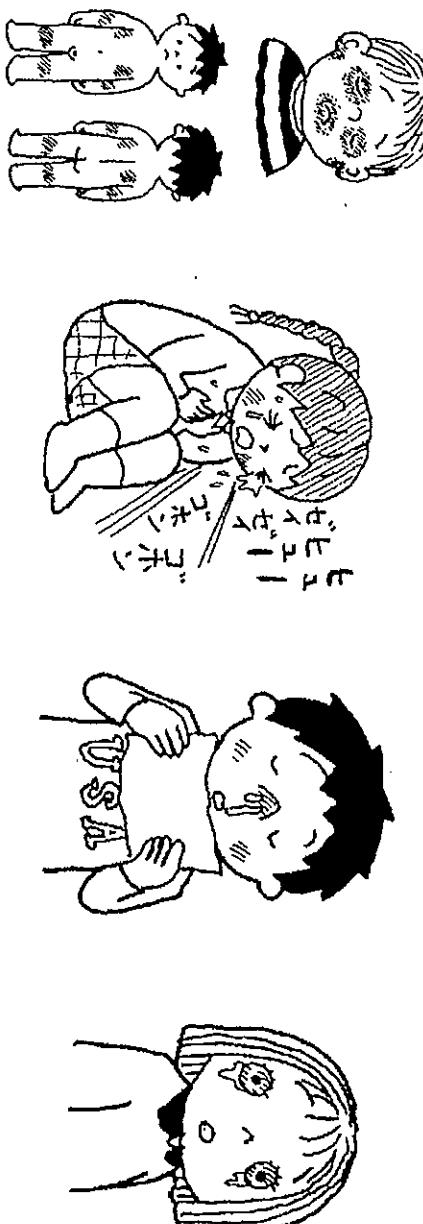
### アレルギーと病気

#### ■アトピー性皮膚炎

#### ■ぜんそく

#### ■アレルギー性鼻炎

#### ■アレルギー性結膜炎



イラストの斜線部分  
にできやすい。

呼吸困難、せきこみ。

鼻水、鼻づまり、  
くしゃみ、  
目の充血、目のかゆみ、  
目のやに。

### アレルギーと上手につき合う

■原因物質(アレルゲン)を知る  
●検査

●ペット

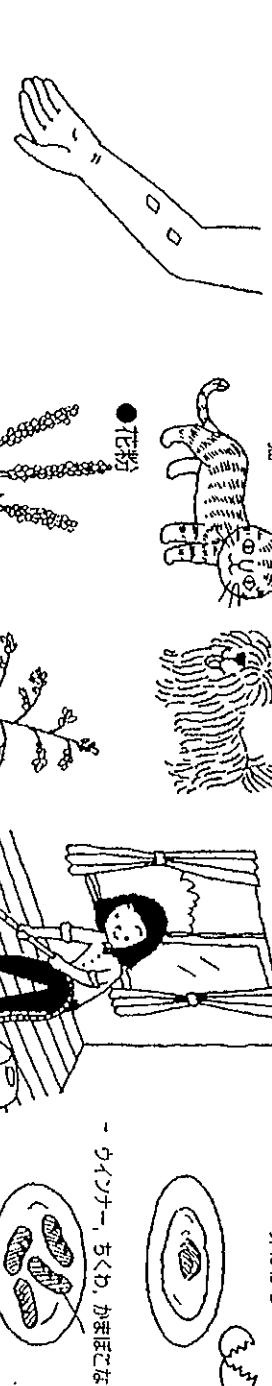
●ハウスダスト、ダニ

●食事

外で遊んだり、運動  
乾布まきつなどで皮  
膚をきたえる。

### 5 アレルギー対策

アレルギーになるのは体質が大きな要因であり、一度抗体ができてしまふと、原因になる物質にふれると、抗体が覚えていて、再びアレルギー反応をおこしてしまいます。



手や背中などに原因物質をつけるパッチテストや、血液検査で原因物質がわかる。

ブタクサ

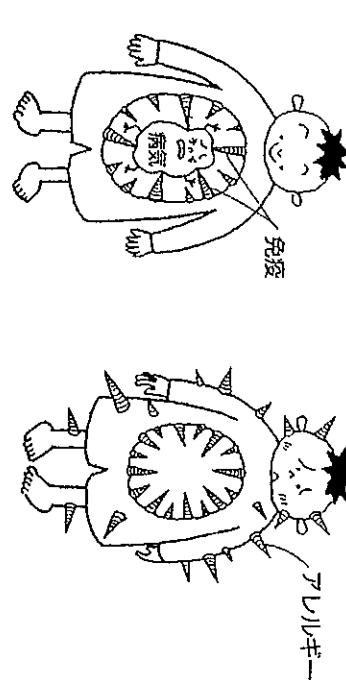
ヨモギ

窓を開けて掃除し、  
室内を清潔にする。

同じ食品にかたよらない、食品添加物をさける。

### アレルギー

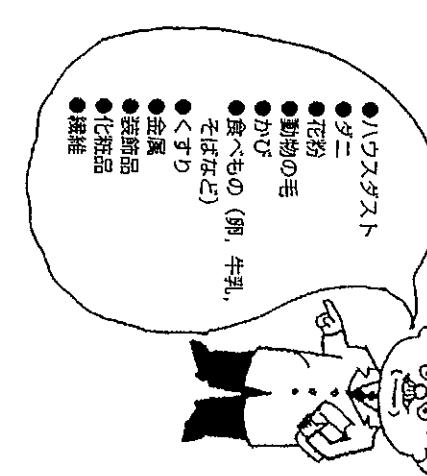
#### ■免疫



病気などになった時、免疫の働きによって人間のからだが守られる。この働きが過剰になると、アレルギーになってしまいます。

#### ■ストレスをためない

#### ■からだをきたえる



#### ■アレルギーと病気

### アレルギーの原因

#### ■アレルギーになる原因物質

- ハウスダスト
- ダニ
- 花粉
- 動物の毛
- かび
- 食べもの (卵, 牛乳, そばなど)
- くすり
- 金属
- 装飾品
- 繊維

平成27年度9月  
第3号

発行 濃溝市勢理客保育園  
園長 比嘉 富子  
担当 ゆりぐみ