

すくすく



NO.66 平成29年1月1日発行



アレルギー新時代がやってきた

新年明けましておめでとございます。今年も、子どもたちやご家族にとって素晴らしい年になるようにお祈りしております。

花粉症や食物アレルギー、気管支喘息などなんらかのアレルギーを持つ人は約半数もいるほど、増加しています。今回は、アレルギーの特集です。

院長

妊娠中・授乳中に食べながらアレルギーを予防する！

妊娠中や授乳中のお母さんは、アレルギー食品を避ける必要はなく、お母さんにアレルギーがない限り、色々な物を食べた方が食物アレルギーの予防になることが、大規模な研究の結果わかりました。以前は、卵や乳製品を制限すると、子どものアレルギーの発症が減るのではないかと考え、制限することを薦めた時代がありましたので、真逆の方針ですね。胎児の段階で食物アレルギーになる可能性はほとんどありません。乳児の場合、食べる前に母乳・ミルクや自分の皮膚からアレルギーが入ってきて食物アレルギーになっている可能性はゼロではありませんから、はじめて食べる食べ物には耳かき一杯くらいから始めてください。

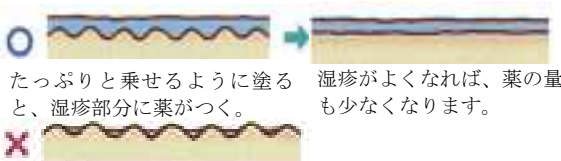
離乳食の開始時期が遅くなったことが食物アレルギー急増の原因だと考え、6ヶ月から開始するグループと3ヶ月から開始するグループの大規模な研究が進行中です。
食物アレルギーは皮膚からも入ってくる！

食物アレルギーは、口から入ってくるよりも皮膚から入ってくる方が、体に与える影響が大きいです。日

本で有名なのは、茶のしずく石けん事件です。茶のしずく石けんに含まれる加水分解コムギが犯人でした。腸から入ってきたアレルギーは、アレルギーを予防する働きをするTレグという細胞をつくりアレルギーを予防する側に働きますが、皮膚からアレルギーが入ってきた場合は、異物を攻撃対象として記憶し臨戦態勢になってアレルギーを発症する側の働きをします。食物アレルギーの予防は皮膚からアレルギーの侵入を防ぐことです。

肌の保湿でアレルギー予防！

具体的な方法は、ワセリン等の保湿剤をすり込むのではなく、ある程度の厚みで皮膚に置いていくように全身に塗る方法です。湿疹がひどい場合は、ステロイド剤で炎症による肌荒れを治してから塗ります。口の回りが荒れている場合には、食事の前にワセリンを塗ってガードしましょう。開始時期は、生後できるだけ早期に1日1〜2回がおすすめです。



すり込んだり、薄く塗ると湿疹部分に薬がつかない。

大人の両手のひら分の面積に塗る量



=チューブの薬を、大人の指の先から第一関節まで出した量
=0.3〜0.5g程度



※ただし、担当の医師からの指示がある場合には、それに従ってください。

※Tレグ細胞（制御性T細胞）は、体内に異物が入ってきたとき、異物への攻撃を仕掛けてくる免疫細胞だけを止める働きをする免疫細胞で、大阪大学の坂口志文教授が発見しました。
食物アレルギーは食べながら治す！

食物アレルギーがある場合は、食物除去を続けた期間が長いほどアレルギー性が強くなることわかりました。症状が強くなければ除去せず食べながら治す方法が標準的になっています。ご家族の判断で食物除去をすることはお勧めしません。解除を行う場合は、医師の立ち会いのもとで食物負荷試験を行ったり、医師の指導で毎日少しずつ食べる量を増やしていきます。自己判断で食べさせると即時型アレルギーが起き危険なこともあります。必ず医師の指導のもとで食事を解除するようにしましょう。

花粉症も治せる時代に！

スギ花粉症の根治療法である舌下免疫療法という、舌の裏側に花粉成分を垂らす方法です。12歳から保険適応です。1ヶ月1回通院が必要で、効果の発現に最低でも3ヶ月くらいかかるため治療は6月から11月中旬までに開始し、4年以上行う必要があるようです。下関市では実施している病院は少ないようです。もう一つは、花粉症の治療薬です。現在、臨床試験が行われています。

参考図書

アレルギー医療革命―花粉症も食物アレルギーも治せる時代に！
兼子将敏・NHKスペシャル取材班・文藝春秋。2015年に放送された「新アレルギー治療」の放送内容を基礎に出版されたもの。



ココロ・ココロ

～こころ と からだ～



“よく学びよく遊べ”とは言いますが、ついつい世の親は子どもに「遊んでばかりいないで勉強しなさい」と口走ってしまいます。二宮金次郎のような勤勉さ（あ、古い？・・現在では本の代わりにスマホでしょうか）を求めないまでも、「学び」>「遊び」で比重をかけたくなります。

しかし、子どもの「遊び」は＝「学び」であり、「遊び」によって知能の発達が進められることが明らかになっています。子どもは遊んでいるようにみえて実は学んでいるのです。プレイセラピーという心理療法もあり、「遊び」を通して危機を克服する等が可能で

す。では、「遊び」とは一体どのようなものを言うのでしょうか。「人は遊んでいるときのみ、完全に人間的である」というのはドイツのシラーのことですが、「遊び」を通して自らの人間性をre-create（創造）するものが、“遊び”です。スマホゲーム等の受身的で作業的な「遊び」は快楽として機能しても、人間性はぐくみや、想像力や思考力といった学びに繋がりません。“創造的な遊び”が大切なのです。

幼児期～学童期までに“遊び”の空間や時間、道具をしっかりと用意してください。きっとすばらしい成長がみられますよ。
(ばきら)

おすすめの絵本

『いちにちおもちゃ』

さく ふくべあきひろ
え かわしまななえ



一日だけ何かに変身できるとしたら何になってみますか？おもちゃになれたら絶対に楽しいはず・・・おとこのこは、いろいろなおもちゃになってみました。
どんな気持ちがするのでしょうか？

病児保育室「ここいえ」通信



風邪やインフルエンザなどのシーズン到来で、ここいえのお部屋はますます賑やかになっています。同じ病気のお子さんが同室になることもあります。きょう、“ここいえデビュー”する1才の男の子が来ました。同室は6才の男の子です。1才の男の子はママから離れ、新しい環境で不安だらけです。大きな瞳から涙がいっぱい出ていました。そんな折、同室となった6才の男の子が作っていたブロックの恐竜をみつけて泣き止み、お兄ちゃんが手渡してくれたブロックに、にっこり笑ったのです。そんな光景をみると、いつも心が暖かくなり癒され、逆に元気をもらっています。

病気のお子様が、楽しく安心して過ごせるよう、スタッフ一同心をこめて保育しています。いつでもご連絡ください。

年長さんは春までにMRワクチンをすませましょう！



年長さんでMRワクチン（麻疹風疹）をしていない方は早めに予約をして接種しましょう。定期接種期間を過ぎると有料になります。

I期	満1歳～2歳未満
II期	小学校入学前1年間 (年長さんの4/1～3/31)



編集後記

すてきな1年となりますように。まずは子供のこと、家族のこと、つづいて自分のことも大切に。毎日のプレゼントは家族の笑顔。さあ、とりあえず子供をぎゅっと抱きしめて金原先生に負けないくらいの笑顔のプレゼントを。 244p.sma



栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

1月11日(水)	2月8日(水)	3月8日(水)
1月18日(水)	2月15日(水)	3月15日(水)
1月24日(火)	2月21日(火)	3月29日(水)

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://members.jcom.home.ne.jp/2814964811/>