



3か月児ぜん息アレルギー相談 生活のポイント お子さんのよりよい育ちのために

ダニ対策 ◎室内環境

家に住むダニ(チリダニ)

- 1 高温多湿を好みます
温度:25~28℃
湿度:65~85%
- 2 エサは動物(人間含)のフケやアカ、カビ、食べ物のカスなど
- 3 じゅうたんや寝具、ぬいぐるみの中にいます

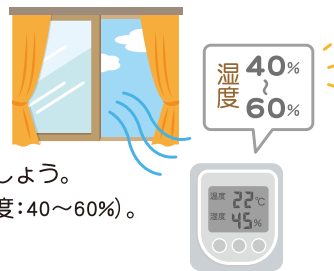
2 そうじのポイント

- そうじ中は窓をあけましょう。
- 床のそうじ機かけは、**1㎡につき20秒**。
3日に1回はこの丁寧さでかけてみましょう。
- 棚の上などはふきそうじをしましょう。
- 布のソファなどはそうじ機かけをしましょう。
- 年に1度は、天井を含めてふきそうじを、カーテンも年に数回は洗いましょう。
- エアコンのフィルターそうじも忘れずに。

「ダニを0匹」にすることは不可能です。しかし、毎日のそうじや片づけの工夫、生活空間を整えることでダニの増加をおさえることは可能です。
ダニアレルギー(ダニの死がいや抜け殻、フンなど)はアレルギーの病気の大きな原因です。無理のない範囲でできることからやってみましょう。

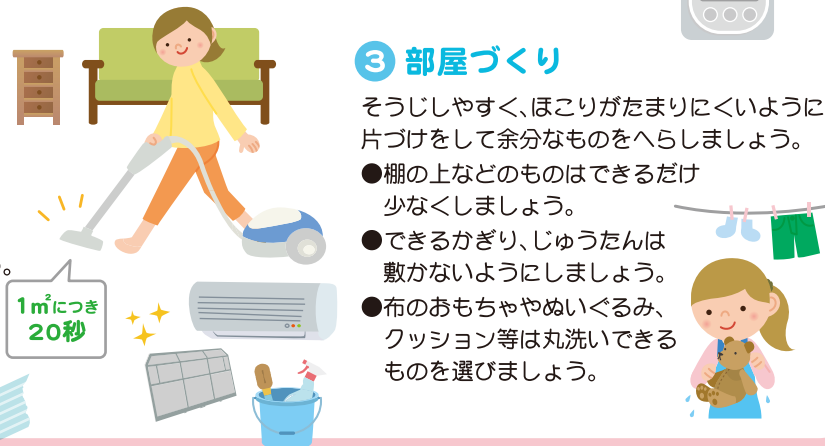
1 湿度に注意

- 定期的に窓を開けて換気しましょう。
- 加湿器を使う場合は、湿度を高くしすぎないように注意しましょう。
 - 洗濯物はできる限り室内干ししないようにしましょう。
 - 温度計・湿度計を使うとよいでしょう(目安の湿度:40~60%)。



3 部屋づくり

- そうじやすく、ほこりがたまりにくいように、片づけをして余分なものをへらしましょう。
- 棚の上などのものはできるだけ少なくしましょう。
 - できるかぎり、じゅうたんは敷かないようにしましょう。
 - 布のおもちゃやぬいぐるみ、クッション等は丸洗できるものを選びましょう。



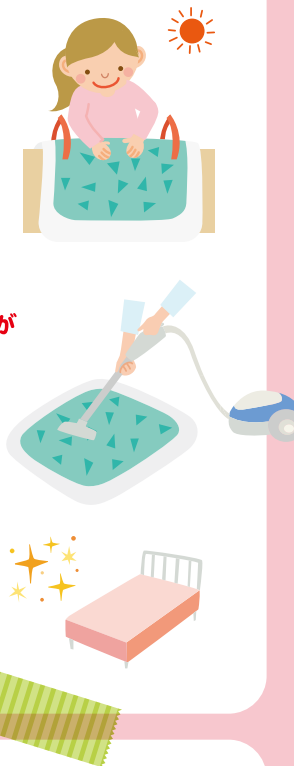
ダニ対策 ◎寝具対策

1日の大半を過ごす布団の対策
できることからやってみましょう

晴れた日は天日干しをしましょう。布団の中央部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。布団たたきは必要ではありませんが、もし布団たたきをするのであれば、その後必ずそうじ機かけをしましょう。

(布団たたきでダニのふんや死がいや布団の表面に浮き上がっています。)

- 1週間に1回程度、寝具の表と裏の両面にそうじ機をかけましょう
(目安:1㎡あたり20秒)。
マットレスも忘れずに。
- 直接肌にふれるカバーやシーツ類はこまめに洗濯しましょう。



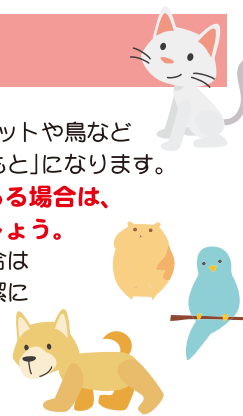
離乳食のこと

「アレルギーが心配」という理由で**離乳食を遅らせることはお勧めしません**。食物除去をして、食物アレルギーの発症を予防することはできません。湿疹などの症状があり、アレルギーの血液検査を行って、その結果を参考に、かかりつけ医や病院の栄養士と相談をしながら離乳食を進めてみてください。湿疹があればその湿疹をきれいにして、体調万全で離乳食を始められるとより良いです。



ペットのこと

犬、猫、ハムスターなど、毛のあるペットや鳥などは、毛やフケなどが「アレルギーのもと」になります。
お子さんにアレルギーの病気がある場合は、なるべく室内で飼うのは避けましょう。
★「ペットも大切な家族」という場合は
◎こまめにシャンプーをして清潔に
◎寝室にはいれないように
など、お子さんの症状をみながら、ペットと暮らしましょう。



たばこのこと

たばこの煙は、ぜん息だけではなく、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなど、すべてのアレルギーの病気を発症させる危険性があります。

ベランダや換気扇の下であっても、受動喫煙の影響を及ぼします。

この機会に禁煙をしましょう。保険適用される禁煙外来のある地域の病院が多くなっています。是非、一度相談してみませんか。





3か月児ぜん息アレルギー相談

生活のポイント お子さんのよりよい育ちのために

呼吸の様子

呼吸困難の兆候を見逃さないことが大切です。普段とちがう様子があれば、お熱がなくても病院にかかりましょう。

家で様子をみていてよい状態

- ゼロゼロしていても
- ・機嫌がよい。
- ・ミルクをよく飲む。
- ・よく眠れている。



かかりつけ医に受診しましょう。

- ・ゼロゼロが1日中続く。
- ・咳が続く。
- ・機嫌が悪い。
- ・ミルクの飲みが悪い。



夜でも、休日でも急いで病院に行きましょう。救急車を呼びましょう。

- ・呼吸が普通ではない。
- ・ぐったり。

ミルクが全く飲めない



胸がペコペコ動く

呼吸が浅くて速い



病院受診について



家では症状があっただけでも、受診時には治まっていることもあります。家で症状があったときのお子さんの様子をできるだけ詳しくかかりつけの医師に伝えましょう。湿疹を写真で撮っておき、見てもらったり、育児日誌等の活用をお勧めします。



湿疹の悪化予防

湿疹がない皮ふ、湿疹をくりかえさない皮ふを目指しましょう。受診している場合は、主治医の先生と一緒に皮ふの状態を見ながら相談し、治療を進めましょう。

スキンケア

皮ふの汚れ(アレルギー物質、汗、細菌等)を落として清潔な状態を保ちましょう

- ①石けんはよく泡立てて使しましょう。(メレンゲ状にします)
- ②手でもむように洗いましょう。
- ③しわのあるところは伸ばして洗いましょう。
- ④顔にも石けんをつけて洗いましょう。
- ⑤ふくときは、押さえふきで。こすらないようにしましょう。



◎いい泡とは？
逆さまにしても落ちないくらい泡です。



<ポイント>

- ・耳もていねいに洗います。
- ・首や下あごは皮ふを伸ばして洗います。
- ・すすぎもしっかりしましょう。

<顔洗いのポイント>

- ①ほっぺたとおでこを洗います。
- ②素早く目と口周りを洗います。
- ③すぐにすすいで乾いたタオルで顔を押しさえてあげましょう。



ぬり薬の使い方

医師から処方されたぬり薬は、正しく効果のある方法で

- ①入浴後は、ふいたらすぐ薬をぬりましょう。
- ②たっぷり皮ふにのせるようにぬりましょう。

ぬり薬で湿疹を完全になくし、きれいにすることが大切です。湿疹がなくなっても保湿剤だけで、きれいな皮ふを保つようにします。

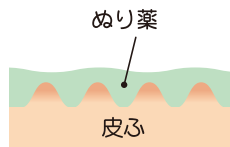


大人の人差し指の第一関節分



大人の手のひら2枚分

湿疹のふくらみをおおうように



保護者の方へ

親の会、医療機関、家や園での生活についてなど情報提供

認定NPO法人(認定特定非営利活動法人) アレルギー支援ネットワーク

〒458-0042 名古屋市市中区大秋町2-45-6
TEL:052-485-5208 URL:http://www.allie-net.com/



独)環境再生保全機構のホームページでダウンロードできるパンフレットがあります。また、無料で配布もしていますので、ご活用ください。

大気環境・ぜん息などの情報館

検索

パンフレット