

子どもの花粉症

近年、花粉症にかかる子どもは増え、特に5~9歳の年齢層において増加傾向です。(診断済み21.6%、多分花粉症と思う20.8%の計42.6%、2024年調べ)

両親が花粉症だったり、子どもに食物アレルギーや乳児湿疹・アトピー性皮膚炎がある場合は要注意です。

小さい頃はアトピーだけだったのに、大きくなるにつれて気管支喘息・花粉症と、連鎖的に他のアレルギーを発症することがあります。(「アレルギー・マーチ」という現象です)



今の子どもたちは外で遊ぶことが減ったことで、細菌に触れる機会も減り、免疫が変化し、本来は害がない花粉に免疫反応を起こしていると考えられます。

また、子どもは風邪をひきやすいうえに、特に幼児は症状をうまく伝えられないため、親が花粉症に気づかないこともあります。ママやパパがこまめに観察して早めに治療を開始することが大切です。

子どもの花粉症の主な症状は、鼻づまりやくしゃみ、目のかゆみなどで、鼻水よりも鼻づまりの症状を訴える子どもが多い傾向にあります。鼻づまりがあると、脳に酸素が不足し、頭がぼーっとして学習にも影響があります。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、いびきや口呼吸はないか、口を開けっ放しではないかなど気をつけて見てください。目がかゆいとゴシゴシ擦るため、目が乾燥したり充血したり、周りの皮膚がただれたりすることもあります。

家庭でできる対策としては、ウールやフリースの素材は避け、花粉が付着しにくいツルツルした服を着用したり、帰宅したら洋服や髪の毛を払ったり、洗顔や入浴をして花粉を落としたり、空気清浄機を使用し、室内の空気を清潔に保つことなどが有効です。専門家によると、「アレルギーに負けない免疫力を高めるには、普段からヨーグルトなどの発酵食品を食べ、しっかり寝て、よく遊ぶことが大事」とのことです。

