

おおらかにつきあおう！ 子どものアレルギー

様々なアレルギーを持つお子さんが年々増える昨今。完治までに時間のかかるアレルギーは、おうちの方の寛容な気持ちと適切な治療が大切です。

取材・構成／苗代みほ イラスト／森シホカ
デザイン／宮澤温子（株式会社アド・クリ）



アレルギーってそもそもどんなもの？

この三十年ほどでアレルギーで病院にかかるとお子さんがすくく増えましたよね、と話すのは今回お話をうかがった石川先生。
アレルギーは簡単にいえば敏感度。普通の人と感じないものをより敏感に感じ取るかどうか、といえるのではないのでしょうか。

花粉を敏感に感じ取るお子さんは花粉症に、皮膚がテリテリなお子さんは虫さされに、対して他のお子さんよりも肌がかゆいお子さん、日焼けしやすかったりといった具合です。しかも今のお子さんは、アレルギーが一つでないことも多く、赤ちゃんの頃にアトピー性皮膚炎で始まり、次にアレルギー性鼻炎になり、ぜんそくに、といった具合につなげて発症するケースがみられるのも特徴です。

アレルギーの原因は？

昔に比べて、なぜ今ほどアレルギーを持つお子さんが増えたのか、明確な理由はわかっていません。

ただ、和食から洋食中心への食生活の変化や、睡眠時間・外遊びの減少など、様々な日常生活の変化が関係あるのではないかとこのことは考えられています。

日頃の生活リズムを整えることや、食生活の見直しなど、できることから心がけていきたいものですね。

アレルギー検査

アレルギーのお子さんが増えていることもあり、早くからお子さんにアレルギー検査を受けさせる方が増えています。

検査を受けること自体は問題ないのですが、検査結果は必ずしも正しいとは限りません。というのも、検査結果で陽性と出てもアレルギー症状の無い場合もあれば、反対に検査結果で陰性と出ても、ひどいアレルギー症状のお子さんもいるからです。

おうちの方は検査結果だけを鵜呑みにするのはなく、お子さんの状態と医師の診断をあわせて判断してあげてください。

親はどう対処する？

どのアレルギーに対してもしもいえることですが、短期間薬を塗ったり飲んだりしたからといって、簡単に治らないのがアレルギーです。

もしお子さんがアレルギーを発症したら、日々の様子をよく観察して、病院に連れていくタイミングや薬の投与の仕方などをしっかりと把握しましょう。

大切なのは、おうちの方はアレルギーに対してできるだけ寛容に、おおらかに考えるように心がけることです。

おうちの方が深刻になってしまったり、お子さんにもその気持ちが伝わって不安になってしまったりものですから。

アトピー性皮膚炎

治療と薬の使い方

アレルギーの中でも最初にお子さんが発症することが多く、早い時には1〜3か月といった生まれれて間もない赤ちゃんからみられるのがアトピー性皮膚炎です。なかなか完治せずに長引いてしまい、悩むおうちの方も多いアレルギーです。

その原因の一つに、アトピー性皮膚炎の治療に使われるステロイドを、おうちの方ができるだけお子さんに使いたくないと思うことで、実は適切な量と適切な期間での使用が守られていないということがあります。

例えば、石川先生のクリニックではステロイドの塗り薬をこのくらい塗ってくださいと、実際に目の前で適量をみせます。それを一週間ほど塗り、肌の状態が改善してきたら、次の週はステロイドの塗り薬とヒルドイドといった保湿剤を一日おきに塗るなど、徐々にステロイドを減らしていきます。

症状が重い場合、保湿剤を塗っているだけでは治らないので、ステロイド

である程度症状を改善させてから保湿剤を取り入れていきます。

このいった指示通りにきちんと塗ったお子さんに関しては、ほとんど症状が改善されるそうです。

逆になかなか治らないお子さんの多くは、次のような場合が多いそうです。

1 塗る薬の量が少ない

どんなに効く薬も、適切な量を守って塗らなければ効果は得られません。どのくらい塗ったらいいのかを、受診時に確認するようにしましょう。

2 言われた期間よりも早く塗るのをやめてしまう

アトピー性皮膚炎の症状が重い場合、その皮膚の下の皮下の部分も、炎症をおこしています。

だから皮膚の表面がきれいになっただけで、そこでステロイドを塗るのをすぐに止めてしまうと、皮下の部分の炎症は治ったことにはならず、結局また悪化を繰り返してしまふことになります。

乾燥は大敵！保湿をしっかりと

ステロイドの塗り薬でよくなって初めて、保湿剤に切り替えが可能です。

せっかくなってもその後のスキンケアが十分にされないと、アトピー性皮膚炎はよくなりません。アトピー性皮膚炎のお子さんの皮膚は乾燥していて、水分含有量が正常なお子さんと比べてはるかに少ないので、水分補給のための保湿剤が必要になります。

一年の中でも特に夏場は、想像以上にしっかりと保湿が必要です。夏場に保湿を十分にしておく、秋口の悪化を防ぐことにもなります。



今回、お話をうかがったのは…

たんぽぽこどもクリニック 院長
石川功治先生 Kouji Ishikawa

獨協大学医学部大学院卒業。医学博士。大学病院・総合病院での勤務を経て、千葉県野田市にたんぽぽこどもクリニックを開院。子どもがリラックスできる空間作りをコンセプトに、きめ細やかな説明やアドバイスにも力を入れています。 <http://www.tanpopokodomo-clinic.com/>



石川先生の著書

「子どものこころがよくわかる
現代っ子版
子育て安心ハンドブック」
定価 1,260円(税込)
幻冬舎ルネッサンス

