

スマイル



アレルギーを知ろう ~2月20日 アレルギーの日~

2月20日は「アレルギーの日」(17日~23日はアレルギー週間)です。アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いので、聞いたことがある、また実際に自分や友達、兄弟にアレルギーがある(あった)という人も少なくないでしょう。他にも、みなさんがよく知っている花粉症、ピアス(金属)によるかぶれもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってまったく違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとった時に咳・くしゃみ・痛み・かゆみ・赤く腫れる…これらの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



食物アレルギーの症状



かゆみ、発疹など



涙目、鼻水、
口唇の腫れなど



腹痛、嘔吐、
下痢など



くしゃみ、喘鳴、
呼吸困難など

食べ物以外でアナフィラキシーの原因になりえるもの



ハチ毒



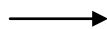
医薬品



ワクチン・血液製剤



天然ゴム(ラテックス)



原因となる食べ物をとった後に運動をするとアナフィラキシーを起こすことがあります。

運動(食物依存性運動誘発アナフィラキシー)

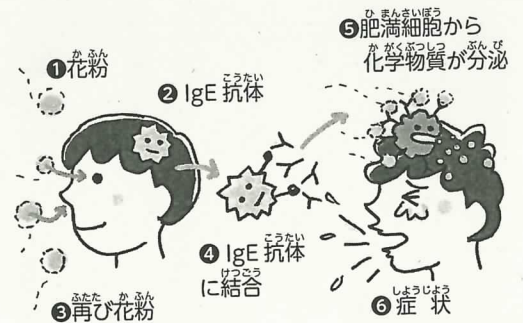
今月の裏面担当は、2年4組の保健委員さんで、花粉症についての特集です♪

花粉症を乗り切ろう!!

花粉症とは、スギなどの花粉が原因となっておこる病気のひとつです。特に、スギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどで苦しむ人が多くいます。日本ではスギ、ヒノキ、ケ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

～花粉症発症の仕組み～

- ① わたしたちの体では異物(花粉)が体の内に侵入してくると、それに反応するIgE抗体というものが作られます。
- ② 再び花粉が侵入してきて、IgE抗体と結合すると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌されます。
- ③ その結果、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみなどが現れます。これは異物を体の外に追い出したり、体内に入りにくくしたりするために、体を守ろうという働きです。



～日常生活の工夫～

花粉の時期をできるだけおだやかに乗り切るために、つぎのことに気をつけましょう。

- ・ 外出時にマスク×ガネを使う
- ・ 帰宅時、玄関で衣服や髪をよく払ってから入室する
- ・ 洗顔、うがいをし、鼻をかむ
- ・ 窓際をよく掃除する など

