

ほけんだより

令和5年6月発行
宜野湾保育所看護師作成

バックナンバーはこちら



近年、アレルギーの有病率は増加傾向です。アレルギー体質は変えられませんが、アレルギー症状が出ないように、そしてもし症状が出たら最善のケアができるように正しい知識を持ちましょう。

アレルギーとは？

細菌やウィルスなどの外敵から体を守る働き（免疫）が過剰に働くことで**本来なら無害である食物や薬剤、動物などの異物に対して反応するようになり、体にとって不都合な症状が現れる**ことです。

アレルギーは治るの？

「体質」は治らないが、症状はコントロールできる

アレルギー体質が治ることはありません。しかし、アレルギー体質だからといって必ず症状が出るわけでもありません。アレルギーと接触しない、あるいは接触が少なければ病気が発症しない・症状が悪化しないこともあります。

成長するにつれ症状が出なくなることも

成長に伴って抵抗力がつき、自然に症状が出なくなることも。なかでも食物アレルギーは消化機能の発達に伴い食べられるようになることが多いです。16歳くらいまでに70%は改善するといわれています。

アレルギーに接触したときの初期対応

- アレルギーを含む食品を口に入れたとき口の違和感や重要な症状
- 皮膚についたときは触った手で目をこすらない
- 目の症状(かゆみ、充血、眼球結膜浮腫)が出現したとき

● 口から出し、口をすすぐ
● 大量に摂取したときには飲み込ませないように吐かせる

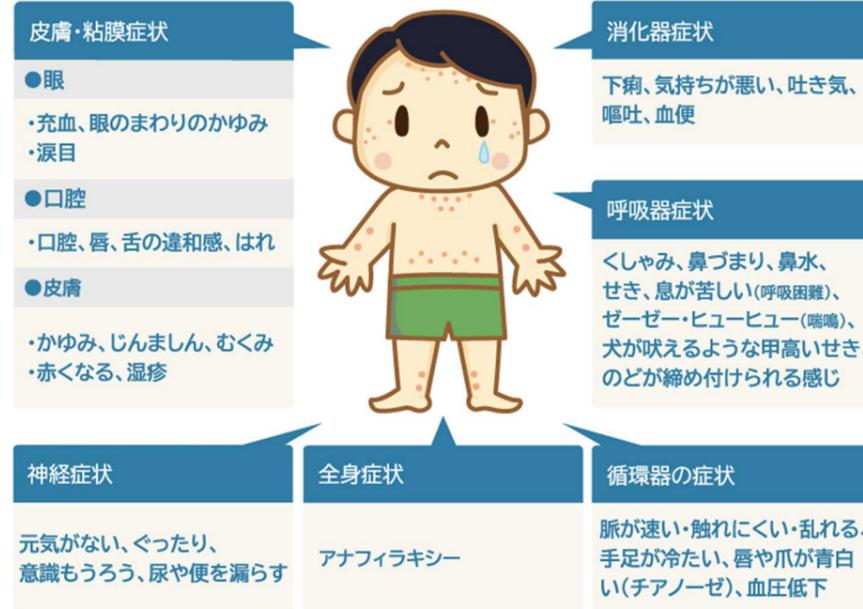
● 洗い流す

● 洗顔後、抗アレルギー薬、ステロイド薬点眼

緊急常備薬(抗ヒスタミン薬、ステロイド薬など)を内服し、症状観察

安静にして観察

アレルギーの主な症状



症状の観察は慎重に！



アレルギーの症状を疑ったら側を離れず、症状の観察を続ける！

じんましんなどの皮膚症状はかなりの確率(約90%)で起こる

急激に症状が悪化する「アナフィラキシー」に注意

アナフィラキシーとは、アレルギー反応によって、じんましんなどの皮膚症状、腹痛・嘔吐などの消化器症状、咳や呼吸困難などの呼吸器症状が複数同時に、かつ急速に激しく出てくる状態です。血圧が低下し、意識状態の悪化も起こった場合は「アナフィラキシーショック」といって死に至るケースもあります。

緊急性の高いアレルギー症状

【全身の症状】

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿や便を漏らす
- 脈が触れにくいまたは不規則
- 唇や爪が青白い

【呼吸器の症状】

- のどや胸が締め付けられる
- 声がかすれる
- 犬が吠えるような咳
- 息がしにくい
- 持続する強い咳き込み
- ゼーゼーする呼吸
(ぜん息発作と区別できない場合を含む)

【消化器の症状】

- 持続する強い(がまんできない)お腹の痛み
- 繰り返し吐き続ける

直ちにエピペン®を使用する！

救急車を要請する(119番)

その場で安静にして救急隊を待つ

1つでも当てはまる、または迷ったらエピペンを使用！



エピペン®って怖くないの？

もちろん、エピペン®にも副作用はあります。しかし、エピペン®を使用することをためらってしまうと、症状が急激に進行してしまい、危険な状態になってしまうことも。

アレルギー症状を疑ったら、迷わず使用しましょう！

このような副作用が一時的に現れることがありますが、副作用よりもアレルギー症状の方が危険です！副作用を恐れず使用しましょう！

- 動機
- 発汗
- 震戦(ふるえ)
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- めまい