



10月 ほけんだより

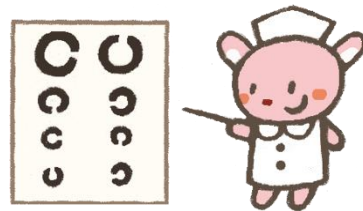
夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。秋は栄養豊富な食べ物がたくさんありますので、旬の物を色々食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係していることもあるそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて物を見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

予防接種について

予防接種を受けると、副反応による発熱や発疹など様々な症状が出ることがありますので、予防接種を受けた後は、1日自宅で様子をみていただきたいと思います。ご理解の程よろしくお願いいたします。

食物アレルギーとは

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまうようになった状態のことをいいます。原因物質が体内に侵入すると、IgE抗体を仲介してマスト細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、それによって蕁麻疹やかゆみ、くしゃみや鼻水などを生じる、いわゆる「アレルギー反応」をおこしてしまうようになります。食物を食べただけでなく、触ったり、吸い込んだりした時にも起こります。

食物アレルギーのタイプ

●即時型

食後2時間以内に、蕁麻疹、咳、呼吸困難を起こしてくるタイプです。食物に対して作られたIgE抗体が主たる原因と考えられています。即時型症状で最も重症な症状はアナフィラキシーです。また、即時型の特殊なタイプとして、これまで食べられていた食品にアレルギーを起こす次の2つのタイプがあります。

・口腔アレルギー症候群

花粉アレルギーに対するIgE抗体が、果物や野菜アレルギーにも反応するため起こる即時型アレルギーです。アレルギーが消化されると反応しなくなるため、普通は口の中がピリピリしたりかゆくなったりするだけの症状ですが、大量に食べて全身症状が出てしまうこともあります。

・食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食べただけでは症状は起こさず、食後に運動が加わることによってアナフィラキシーが起こるタイプです。運動によって腸での消化や吸収に変化が起き、アレルギー性を残したタンパク質が吸収されてしまっると考えられています。

●新生児・乳児消化管アレルギー

ミルクや母乳中の食物タンパクが原因となり、新生児や乳児が、血便・下痢などの消化器症状を起こす病気です。IgE抗体の関与は少なく、細胞性免疫が重要と考えられています。

