

気になる!

子どもの花粉症について

花粉症は年々患者数が増えており、発症の低年齢化も進んでいます。
今回は齋藤淳哉先生に子どもの花粉症について教えてもらいました。

今回お話を伺ったのは...



公立岩瀬病院 小児科 科長
齋藤 淳哉先生

昨年、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医の資格を取得。豊富な知識と臨床経験から、アレルギーで悩む子どもとその家族に寄り添った治療法を提案してくれる

Q1 近年、子どもの花粉症が増えているのですか？

A1 全年代で有病率が増加傾向にあり、
発症時期は低年齢化しています。

花粉症とは、スギやヒノキなど花粉の飛散時期に症状が認められる季節性アレルギー性鼻炎です。10年前と比べて、スギ花粉症の有病率が約2倍に増加しているというデータもあります。花粉症が増えている原因としては、花粉の飛散量増加やアレルギー疾患の家族歴の増加などが挙げられます。年代別では、10代の約半数、5～9歳までの約3割がスギ花粉症を発症。スギ花粉症は年々低年齢化していることが報告されています。

花粉症の主な症状



Q2 花粉症と風邪の違いが分かりにくいです。見分けるポイントは？

A2 症状が出るタイミングに注目を。鼻や目のかゆみが伴うのもポイントです。

くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状が毎年同じ時期に出る、外出すると強くなるなど、症状が出るタイミングに注目してください。また、鼻や目のかゆみは花粉症特有の症状です。気になる症状がある場合は、早めに小児科を受診してください。問診や皮膚テスト、血液検査などでアレルギーの原因となる物質を調べます。

チェックリスト

- くしゃみ、鼻みず、鼻づまりの症状が出ている
- 外出すると症状が強くなる
- 鼻や目をこすったり掻いたりしている
- 2週間以上症状が続いている
- 昨年と同じ時期に症状が出ている



Q3 子どもの花粉症対策や治療方法を教えてください。

A3 1番の対策は、花粉を回避すること。
症状に合わせて服薬を検討しましょう。

年齢に関わらず、抗原となる花粉を除去・回避することが重要です。外出時にはマスクやメガネを着用する、帰宅時に衣服や髪に付いた花粉を優しく払い落としてから入室する、花粉の飛散が多い日に洗濯物の外干しは避けるなど、家族で気をつけてみてください。また、自己判断で市販薬を服用するのではなく、病院で症状に合わせた薬を処方してもらいましょう。

花粉症対策の一例



マスクやメガネの着用



外干しは避ける

Column

舌下免疫療法

近年注目されているのは、原因となっている抗原エキスを舌下から体に入れていくアレルギー免疫療法です。3～5年の継続的な治療が必要ですが、アレルギー症状を長期間抑えることができる可能性がある、唯一の治療法です。対象となる年齢や要件など詳細は、アレルギー小児科にお問い合わせください。



衣服や髪に付いた花粉を優しく払い落とす

