



# 保健だより

2010年5月1日(土)発行

## 知っておきたい、アレルギーの基礎知識

〒252-0326相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園



### ～アレルギーのメカニズム～

人間の体には、異物が進入すると、それを排除するために「抗体」を作る働きがあります。これは本来、体を守るための働きで、例えば、一度「はしか」にかかると、はしかに対する抗体ができるため、二度かからなくてすむのも、このためです。

ところが、本来ならなんの害もない物質、例えば食べ物やダニといったものにまで、体がIgEという抗体を作ってしまう、湿疹や粘膜の炎症といった防衛反応を起こしてしまうことがあります。これがいわゆるアレルギー反応なのです。どんなものに対してアレルギー反応を起こすかは、その人の血液中のIgE抗体の数値を調べると分かります。例えば、卵にアレルギーのある人は、卵に対するIgE抗体の数値が高くなります。

### ～アトピー性皮膚炎の原因は、年齢で変わってくる～

アレルギーを起こす原因になる物質(アレルゲン)は、食物やダニ、カビ、花粉など様々ですが、アトピー性皮膚炎に限って調べると、生後半年くらいまでは、卵を中心に、牛乳や小麦などの食物のアレルギーがほとんどといえるでしょう。

成長するに従ってダニに対するアレルギーが増え始め、3歳以降ではダニアレルギーが主流になってきます。

卵や牛乳のアレルギーは、成長するに従って少なくなり、4～5歳になると治ってくるのがほとんどですが、ダニアレルギーは学齢期以降にも見られるのが特徴です。



## 子どもを車内に放置することは犯罪です

### ～炎天下の車内はサウナと同じです～

炎天下に、車を30分放置すると、車内の温度は60度以上に達します。60度と言えば低温サウナとほぼ同じ温度です。気温のそれほど高くない日でも、直射日光が当たると2時間ほどで60度に達すると言われています。

また、乳児や、成人でも体力が低下しているときなどは、車内が30度程度でも短時間で脱水症状を起こしたり、熱中症になることもあります。子どもを車内に放置することは、非常に危険なことです。

**STOP!!**  
**子どもの**  
**車内放置**

## テレビ、DVD、ゲームなど

ご家庭でお子さんにテレビやDVDを見せたり、ゲームで遊ばせたりする時の「上手なつきあい方」の提案です。

何をさせるか、ご家庭で漫然と選ぶのではなく、「長い目で見て子どもの成長にプラスになる」ということを意識して、いわゆる教育教材に限らず、冒険、自然体験など各家庭の考え方で見つけ、選んであげることが大切です。

又、テレビを見ない、ゲームをしない日や時間を作るなどして、家族みんなでコミュニケーションをとるようにしましょう。

