

<パネラー>

三井 一賢(三井小児科医院副院長)

村田 玲子(「おとっぺ」代表 3 児の母)

齋藤 舞美(小学校教諭 1 児の母)

村上 敬一(RTF 教育ラボ代表)

<ポイントまとめ>

①感染症対策について (コロナ/インフルエンザを中心に)

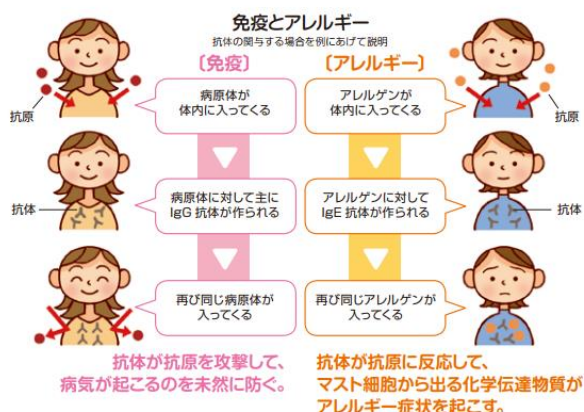
- ・大人は飛沫感染・接触感染が大きな感染経路だが、子どもの感染経路で圧倒的に多いのは**家族内感染**。
子どもにうつさないために一番重要なのは**一緒に住んでいる家族が感染しないこと!**
- ・コロナウィルスはアルコールに弱いので、よく触るテーブル・おもちゃ・ドアノブなどを気づいたときにできる範囲でアルコールで拭く。
- ・マスクは、2 歳未満は窒息の可能性があるので 3 歳以上になってから。
- ・インフルエンザワクチンは 6 ヶ月から接種可能だが、1 歳未満の子どもは免疫ができにくく大人より効果は低い。**まずは家族が接種して子どもにうつさない努力を。**
- ・インフルエンザのピークは例年だと 1 月。予防接種の効果のピークは打って 1 ヶ月後。接種のタイミングは 2 回打つのであれば、**1 回目は 10 月下旬～11 月上旬、2 回目は 11 月末**を目安に。
- ・手洗いうがいやマスクの**習慣づけのポイント**は、
目に見えること・楽しさ (泡スタンプハンドソープなどを利用)
親が**ニコニコ**しながら褒める (親からの承認)
「お母さんもうれしい」という **I(愛)メッセージ** など

②食物アレルギーについて

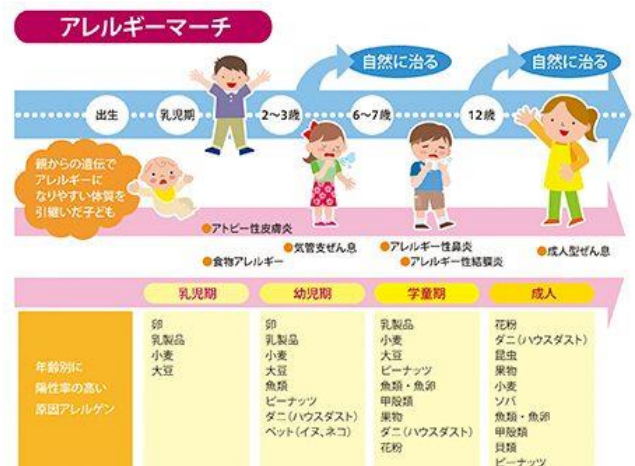
・アレルギーと遺伝

アレルギーの体質を引き継ぐ確率は、両親ともに持っている場合は約 50%。片方の親だけ持っている場合は約 30%だが、両親ともにアレルギーが無くてもアレルギーの体質を持って生まれてくる子どももいる。

・【アレルギーの仕組み】と【年齢による違い】



出典: ぜんそく予防のための よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014
(独立行政法人 環境再生保全機構)



出典: SiemensHalbtheiners ホームページ

年齢によってアレルギーの原因になる食べ物は違う。大きくなると原因物質は変わっていき、小さいときにダメだったものでも食べられるようになることが多い。逆にピーナッツや甲殻類、果物のアレルギーがでる割合があがり、大人になっても耐性は獲得しにくい。

- ・食物アレルギー/アナフィラキシーショックの症状

皮膚（蕁麻疹）・呼吸器系（せき・息が苦しい・喘息のようにゼーゼー）・腸管系（吐く・腹痛）
ぐったりして反応がなくなるなど。悪化すると窒息、血圧低下などの症状がでて、最悪の場合は心停止に。

- ・病院受診のタイミング

蕁麻疹だけなら冷やして経過を観察。蕁麻疹の範囲が広がるなど**悪化、または蕁麻疹に加えて呼吸器系や腸管系の症状がでているのであれば、病院へ。**

- ・卵アレルギー

白身は黄身よりアレルギーを起こす強さが強い。調理方法では、生では刺激が強く、しっかり火を通すと弱くなる。どのくらい食べられるか離乳食で試すときは、最初はしっかり加熱した黄身だけを食べさせるところから始める。

- ・食べる量が一定量を超えるとアレルギー症状がでることもある

少ない量から始めて食べられるか試していく。もしアレルギーがでてしまったら、しばらく食べさせるのを控えるか、少量だけ食べさせて体を慣らしていく。

- ・アレルギー検査

血液検査はある食べ物に対してくっつく IgE 抗体の量を調べるもの。ただし、**血液検査で反応がでてでも必ずしもアレルギーがでるわけではない。**今まで食べられていたものなのに反応が出ると不安で食べさせられなくなってしまい、成長に必要な栄養が接種できなくなる可能性がある。**アレルギー検査は、何か症状が出た場合のみ受けるほうが良い。**

③その他

- ・性差の発達の違い

本人が感じ始めるのは2～3歳くらい。個性や周りの環境が大きい。
男の子は10歳、女の子は8歳くらいから他者理解が始まる。

- ・定期健診で何を見ているか

発達の段階でできることが増えていくので、それができているかどうかを見ている。
ただ個人差もかなりあるので、できかけているのか、明らかに発達が遅れているのかを見極めている。

- ・小児科医からひとこと

コロナ渦で病院の受診、予防接種などを控えてしまう傾向がある。いま押さえ込めている病気が蔓延する危険性もあるので、**予防接種はタイミングを逃さず積極的に受けてほしい。**

※無断転載禁止※

