

食とけんこう



アレルギー対策！

もはや国民病ともいえるアレルギーの症状。**正しい知識**でしっかり対策を！

もはや人ごとではない!? 2人に1人がアレルギー

くしゃみや鼻水、じんましんなど、いろいろな症状で私たちに苦しめるアレルギー。現在、**日本人の2人に1人**は何らかのアレルギーがあると推定され、新たに発症する人も増加傾向にあるといわれます。

アレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）は下記の4つが代表的ですが、他にも紫外線、ゴム手袋、金歯・銀歯、添加物や化学調味料などが原因の場合も。身の回りのあらゆるものが原因となる可能性もあり、原因も症状も人によってさまざまです。



【主なアレルギーの原因】

花粉	スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサなど
ハウスダスト	部屋の中にあるダニの死骸やふん、黄砂などの砂ぼこり、カビの胞子など
食品	そば、卵、牛乳、魚卵、カニ、エビなどの甲殻類、小麦、大豆など
動物	犬、猫、ウサギ、ハムスターなど 動物そのものや、抜け毛・ふけなど

油断は禁物！アレルギーは突然に

かつては、アレルギーというと乳幼児期に発症するものが多く見られました。ところが、最近は大人になって発症するケースも注目されています。

アレルギーは、免疫機能のバランスが崩れて発症しますが、その原因にはストレスや生活環境・習慣が影響していることが分かってきました。特に大人の場合は一度発症すると治りにくいといわれています。微熱やじんましんなど原因不明の不調が続いたら、症状が進行する前に普段の生活を見直すことをおすすめします。

原因を突き止め、早めの対処を

アレルギーが疑われたら、まず原因となっているアレルゲンを突き止めることが第一歩。内科や皮膚科、アレルギー科などで血液検査や皮膚テスト(ブリックテストなど)を行い、原因を絞っていきます。アレルギーは、放っておくと悪化する恐れがあります。気になる症状がある人は、心当たりの原因や症状をメモして、医師に一度相談を。

出典／共済通信サークル1月号 健康生活のススメより

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



アレルギーに負けない生活習慣5カ条

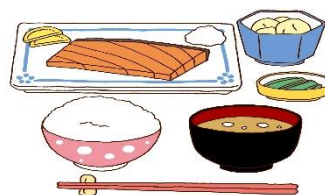
【入浴はぬるめで、長風呂は避ける】

熱い湯に長時間入ると肌の脂質が奪われ、肌を守る機能が低下。アレルギーによる皮膚への刺激を受けやすくなる。



【食事バランスを整える】

好物や健康のためにと毎日食べ続けた食品が、アレルゲンになることも。バランスのよい食事で、免疫機能を保とう。



【こまめに掃除する】

ハウスダストには掃除で対処。週に1度は布団を干し、シーツや枕カバーなどもこまめに洗濯を。フローリングの床は、ほこりが散りやすいので拭き掃除が効果的。ことが望ましい。



【夜更かしは NG！睡眠は十分にとる】

睡眠不足は免疫機能のバランスを崩し、正常な働きを妨げる。

【ストレスをため過ぎない】

過度なストレスは、免疫機能を低下させる原因に。適度に力を抜いて



命に関わる アナフィラキシーショック



アレルゲンに接触後（数分～数時間以内）、動悸、じんましんなどのアレルギー反応が、短時間で急激に全身へ現れることを「アナフィラキシー」といいます。血圧低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては命に関わる状態になると「アナフィラキシーショック」といわれ、できるだけ早く適切な処置をする必要があります。

また、アレルゲンとなる食品を食べただけでは症状が出ず、食後に運動により誘発される場合も。予測は難しく、迅速な対応が求められます。症状が治まっても安心せず、必ず医療機関を受診しましょう。

- 意識がもうろうとしている
- 呼吸困難になる
- ぐったりしている

などの症状があれば **救急車** を!!

