

子どもの 花粉症対策



監修／笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室
笠井 創先生

近年、増加傾向にある子どもの花粉症は、遺伝、大気汚染、食生活の変化、ストレスなどが原因だといわれています。普段からしっかりと予防し、発症した場合は適切な対応をするのが何よりも大切です。

花粉が多い季節は 外出時のケアが大切

「花粉症」は、アレルギーの原因となる「花粉」に長い間さらされ続けることで引き起こされま
す。そのため、通常は大人にな
ってから発症するはずですが、
最近では子どもの花粉症が増加し
ています。

その原因として考えられてい

るのは、遺伝的な素因に加えて、
大気汚染、食生活の欧米化、精
神的なストレス、夜更かしなど。
これらは、大人の生活習慣とも
深く関わりますが、原因をどれ
か一つに特定することは難しい
ものです。原因探しをするより
も、「花粉から身を守って花粉
症にならないようにすること」
や、「発症したとき、適切に対
処する方法」について考えまし

よう。
マスクやめがねは大変有効で
すが、子どもは嫌がることも多
いでしょう。そこで、花粉の季
節になったらテレビやインタ
ネットで花粉の飛散情報をチェ
ックし、花粉の飛びやすい晴れ
た日や風の強い日、飛散の多い
屋間の外出をできるだけ避ける
ようにしましょう。
外出時は帽子をかぶらせ、花

粉がつきにくいツルツルした素
材の上着を着せること。帰宅後
家に入る前に衣服についた花粉
をよく払い落とし、手洗いやう
がい徹底しましょう。
花粉症になった場合、症状が
強くなる前に、できるだけ早く
耳鼻科を受診して、適切な治療
を受けることが重要です。



子どもはマスクをするのを嫌がることもあります
ので、必要性をよく説明してあげることが大切。
晴れた日や、花粉が多く飛ぶ時間帯の外出をで
きるだけ避けましょう。

先生からのアドバイス

- ・子どもの花粉症は増加傾向にある
- ・原因は遺伝・大気汚染・食事・生活習慣などさまざま
- ・原因探しより、適切な「対策」をとる方が現実的
- ・花粉情報をしっかりチェックする
- ・晴れた日、風の強い日、飛散の多い日中の外出は避ける
- ・帽子やツルツルした素材の上着を着せ、家に入る前には花粉を払い落とす
- ・症状が強いつきは、できるだけ早目に耳鼻科を受診する

