

# ♡ えみんぐ ♡ 通信

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ Vol.42 2015.1.31発行

## 花粉症

そろそろスギ花粉症の季節です。八王子はスギ花粉が多いので花粉症の人にとってはつらい季節です。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。原因となる花粉の飛び始める季節にだけ症状があります。日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。関東地方では、2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬に飛散が少なくなります。

症状：鼻の三大症状（くしゃみ、鼻閉、水様性鼻汁）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。（さらに、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状もあります。）

花粉症のメカニズム：



アレルギー性鼻炎の診断は、まず風邪と鑑別する必要があります。検査としては鼻汁好酸球数、鼻誘発テスト、皮内テスト（スクラッチテスト、プリックテスト）、血清特異的IgE抗体定量があり、総合的に判断します。

治療としては、対症療法と根治療法があります。対症療法には、点眼薬、点鼻薬などによる局所療法、内服薬などによる全身療法、レーザーなどによる手術療法があります。根治療法には、原因抗原（花粉など）の除去と回避、減感作療法があります。花粉飛散開始とともに、または症状が少しでもあらわれた時点で薬物療法を開始することで症状の重症化が抑えられます。外ではメガネやマスク、帽子を着用し、コンタクトレンズを使用している人は花粉飛散期だけでもメガネに替えた方がよいでしょう。また、市販のマスクを使用するときは、湿ったガーゼを挟み込んで使用すると効果的です。ウールの服は避けま。帰宅後は、上着を玄関ではたき、手洗い、うがい、洗顔をしましょう。（小児科医 小沢 愉理）

## 専門スタッフの子育てアドバイス♪

赤ちゃんの運動について、第3弾です。今回は「ハイハイ」についてお話します。

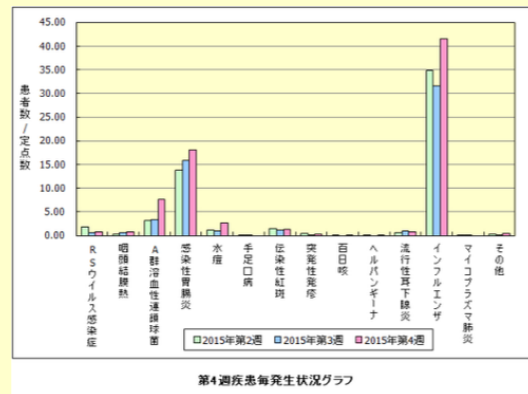
ハイハイにはすり這い（ほふく前進）と四つ這いの2種類があり、すり這いが先にできるようになることがほとんどです。うつ伏せを長い時間とれるようになり、そこから肘をピンと伸ばしたり、両手足を飛行機のポーズのようにしたり、その場で方向転換をし始めたら、すり這いができるようになるまであと少しです。

「あのおもちゃを取りたい！」とすり這いを始めることが多い赤ちゃん。ここで極秘特訓です！！届きそうで届かない位置におもちゃを置いてみてください。たいていのお子さんは後ろに進みます（笑）。腕の力で前進したり足で床を蹴って進んでほしいですが、まだそのやり方がわからないので、おもちゃから遠ざかってしまうのです…。そこで、最初は足を床につけるお手伝いをしてあげてください。すると、そこを支点にキックして進むようになり、やり方がわかると自分でも同じようにキックして進むようになります。

すり這いの次の目標は四つ這いです。すり這いで障害物を乗り越えてみましょう！お母さんの足の上やお腹の上を乗り越えることがおすすめです。これができるようになると力がついてきて、自然と四つ這いができるようになります。

寒い冬は外出が少なくなるので、ぜひお家の中で障害物競争をやってみてくださいね♪（理学療法士 駒崎 舞）

## 八王子市の感染症発生状況



●インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行が続いています。

引き続き手洗い・うがいをしっかり行ってください。

## こんにちは！ えみんぐです!!

看護助手の山本です。ご縁があって島田療育センターはちおうじ・えみんぐの一員になりました。

出身は東京です。家族は夫と子どもが二人ですが、すでに子どもは結婚して孫が三人います。

子どもが大好きなので、えみんぐに診察に来る子どもたちはみんな孫のようでかわいいです。

趣味は登山です。今は週一回片倉城跡公園に愛犬と散歩をしながら自然を楽しんでいます。食べ歩きも大好きで新しいお店、美味しいものをいつも探し求めています。陶芸も趣味のひとつですが、いつも珍品ばかり作っています。スポーツが好きでネオテニスという、八王子発祥のバトミントンラケットでスポンジボールを打つテニスに似たスポーツをしています。

こんな私ですが、看護助手として頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

（助手 山本 佐世子）

## 2月の診察予定

月	火	*水	木	金	土	日
						1 休診
2	3	4	5	6	7	8
小沢愉理 野村	小沢愉理	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	休診
9	* 10	11	* 12	13	14	15
小沢愉理 野村	AM岸本 PM小沢愉理	休診	AM小沢浩 PM横山 PM小沢愉理	小沢浩 岸本	休診	休診
16	* 17	18	19	20	21	22
小沢愉理 野村	AM小沢愉理 PM野村	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	休診
23	* 24	25	26	* 27	28	
小沢愉理 野村	AM野村 PM小沢愉理	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	AM小沢浩 岸本	休診	

\*水曜日の横山医師の診察はAM10:30からとなります。

\*小沢愉理医師の休診がありますのでご注意ください。

## 予防接種のお知らせ

●平成26年10月から水痘（みずぼうそう）のワクチンが公費になりました。

3歳～4歳11か月の方で、未罹患・未接種の場合、1回の接種が受けられます。

上記の場合は、接種期間が平成27年3月31日までとなりますのでご注意ください。

詳細はお問い合わせください。

◆予防接種は完全予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。  
TEL：042-634-9008

## 外来診療のお知らせ

●こども相談外来  
お子さんのこと、何でもご相談ください。

金曜日14時～15時

（第2金曜日は休診）

診察時間：30分

担当：小沢浩（小児科医）

●けいれん外来

水曜日14時～15時

担当：雨宮馨（小児科医）

\*不定期に休診となる場合がありますのでご了承ください。

◆予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。

TEL：042-634-9559

島田療育センターはちおうじ

こどもクリニック えみんぐ

TEL：042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13

（八王子市小児・障害メディカルセンター内）

（HP）[www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8](http://www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8)