

平成28年11月8日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

朝晩冷え込むようになり、秋の深まりを感じます。10月は日中気温が高くなることも多く、一日の気温差が大きかったためか体調を崩す児童が多くいました。保健室では腹痛や吐き気を訴える児童が目立ちました。学校医の本橋先生に伺ったところ、現在胃腸炎は多くなく、マイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症が増えているとのことでした。特にマイコプラズマ肺炎は流行傾向にあるため、熱がなくても咳が続く場合は早めに病院を受診してくださいとおっしゃっていました。

先月(10月)に感染症・・・溶連菌感染症(5名)、水痘(2名)、流行性角結膜炎(2名)、咽頭結膜熱(1名)

**下着がポイント!**

ある学校で下着を着ている状態と着ていない状態での温度の違いを実験した結果を紹介します。

下着	皮膚温	被服内温度
あり	31.1	26.1
なし	30.0	21.3

被服内温度は5度も違い、下着にはかなり保湿効果あることが分かります。



今の時期は・・・  
登校時は上着を着る 日中は、下着を着て薄での長袖、または半袖での体温調節をしてみてください。

2月10日に第2回目の学校保健委員会が開催されます。学校保健委員会は、学校医の先生方と身近に話をさせていただく機会です。昨年は「睡眠不足が体に与える影響」や「最新の花粉症治療」について等をお話しいただきました。眼科、耳鼻科、内科、歯科、薬剤師の学校医の方がいらっやいます。こんなことを聞いてみたいという質問を受け付けたいと思いますので、書いていただきご提出ください。参加できない方も質問があれば、ぜひご提出ください。後日報告させていただきます。

(保健室行) 学校保健委員会で聞いてみたいこと(テーマでも)

年 組お名前

## 食物アレルギー最新の治療 ～食べて治す食物アレルギー～



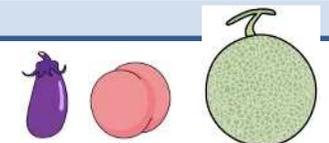
先日、区のアレルギー研修会に参加し、さいたま市民医療センターの小児科長 西本創先生から最新の治療についてお話があり、ぜひ各ご家庭でも参考にさせていただきたいと思いましたので一部紹介させていただきます。

以前は、食物アレルギーと診断されると、その食品を除去することが唯一の治療法でした。しかし、近年、ピーナツを赤ちゃんの時から離乳食として食べている中東の子どもと、ピーナツを3歳すぎまで除去することの多い欧米の子どもとでは、欧米の子どもの方が約10倍もピーナツアレルギーが多いことが研究により分かってきました。このような口からアレルゲンを食べることで、食物アレルギーの発症を抑える効果を経口免疫寛容といいます。簡単にいうと、口から少量食べることで、体をならしてしまふ方法です。このことから赤ちゃんの時から食べた子の方が、そのアレルギーが少ないことが分かったのです。

現在、小学生段階での治療の基本は必要最小限の除去です。本来、小学生までに9割の児童は自然寛解と言われている食物アレルギー。そのため、IGE抗体等の血液検査結果が陽性でも、食物経口負荷試験(実際に食物を食べてもらい、症状が出るかどうかを観察する試験)で食べられる量を見て食べていくことによって、アレルギーを克服していく治療を積極的に行っています。ただ、自己判断で決めるのは危険ですので、必ず専門医がいる食物負荷試験を実施している病院を受診してください。

食物負荷試験を実施している施設一覧は以下のHPをご覧ください。  
<http://www.foodallergy.jp>

### 学童期に発症しやすい口腔アレルギー症候群(OAS)



口腔アレルギー症候群は、食物アレルギーの特殊なタイプです。花粉症の児童に多く見られ、花粉アレルゲンと非常によく似た野菜や果物に含まれるアレルゲンによって引き起こされます。消化されると反応しなくなるため、ふつうは口の中がピリピリする、耳の奥のほう痛くなる、かゆくなるなどの症状で治まりますが、大量に食べた場合は全身症状が出ることもあります。

以前はその果物を食べても何も反応が出なかったが、花粉症の発症と同時に口腔アレルギーも発症するケースが多いため、学童期から目立つことが多いようです。症状がある場合は、ぜひ病院を受診されることをおすすめします。

