

子どもの花粉症

1. 子どもでも花粉症になるの？

子どもの花粉症は年々増えており、5～9歳で約10%、10～19歳では約30%と大人の発症率と変わりません。

スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期（1月下旬～4月）と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

2. 花粉症の症状は？

花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、**鼻づまり**、目のかゆみです。

3. 子どもの花粉症の特徴は？

①子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、**鼻づまり**が多い傾向にあります。しかし、**鼻づまり**は見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。

②花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。これも**鼻づまり**が主な症状となっていることに原因があるのではないかとわれています。

③子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。その他にも、目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられます。

④鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。

4. 家族で出来る予防は？

テレビやインターネットで花粉飛散情報をチェックして、花粉の飛散量が多い日は、子どもが外出しないようにしましょう。

外に出るときは、家族がマスクなどでしっかり花粉対策をとってあげてください。

家族が帰宅したときは、家の中に花粉を持ち込まないよう玄関でよくはらうことを習慣づけましょう。

花粉は重いので下の方にたまりやすくなります。背の低い子どもは家の中でも、舞い上がった花粉を吸い込んでしまいやすいので、床に花粉がたまらないようこまめに掃除することも重要です。家族一人ひとりが協力して、子どもから花粉を遠ざけてあげましょう。

5. 子どもの花粉症はどう治療するの？

花粉症の治療は、基本的に大人も子どもも同じです。症状に応じて、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー剤という飲み薬や、ステロイド点鼻薬、点眼薬などで治療します。

医療機関を受診し、子どもの症状に応じた適切な治療を受けてください。