

ばんたねニュース

FUJITA HEALTH UNIVERSITY BANTANE HOSPITAL



VOL. 59

2025年
2月14日発行

春を快適に！花粉対策のすすめ

「国民病」とも言われる花粉症。今や日本国民の3人に1人が花粉症にかかっています。鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ、長引く空咳などの症状はありませんか？「花粉症かな？」と思われる方は、お気軽にご相談ください。



●生活と治療のワンポイントアドバイス

花粉の回避と除去

部屋の掃除をこまめにする、花粉の飛散時期には洗濯物や布団の外干しを避ける、空気清浄機を設置する、などの対策で花粉を回避するようにしましょう。

花粉症にマスクやメガネは有効？

外出時にマスクやメガネを装着することで、一定の効果が期待できます。鼻粘膜に付着する花粉の数は、マスクをしないとときと比べ、普通のマスクでは約3分の1、花粉症用のマスクでは約6分の1になると言われています。

鼻うがいの効果

市販の洗浄ボトルと生理的食塩水を用いて、鼻の粘膜に付着した花粉やハウスダストなどのアレルギーの原因を洗い流すことで、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を緩和します。

内服治療とアレルギー免疫療法

花粉症の原因としては、スギやヒノキの花粉がよく知られていますが、これら以外にもアレルギーを引き起こす植物には、ハンノキ、カモガヤ(イネ科)、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど、多くの種類があります。

アレルギーの原因は血液検査で確認できます。原因を知ることで内服が必要な期間の目安がわかります。また花粉飛散に先立ち、症状が出る前に抗アレルギー薬を内服することで、花粉症を発症しても軽く済む利点があります。

さらに、これまで花粉症に対する内服薬で眠くなり内服が継続できない方々にも、眠気の出にくい薬に変更する、点鼻薬・点眼薬を使用する、舌下免疫療法を行う、などの対策があります。



●2025年 春の花粉飛散予測 (日本気象協会より抜粋)

- 2025年スギ花粉シーズンは例年並みの時期にスタートし、名古屋では**2月中旬から飛散**。
- 飛散量は、広い範囲で例年より多く、東海地方でも例年より多い予測。

樹木の花粉凡例

- 0.1~5.0個/cm²/日
- 5.1~50.0個/cm²/日
- 50.1~個/cm²/日

草花の花粉凡例

- 0.05~1.0個/cm²/日
- 1.1~5.0個/cm²/日
- 5.1~個/cm²/日

花粉の飛散時期 ※ 岸川ほか 2020 日本花粉学会誌 65(2)p55-66 参照

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アザ科)												

入園・入学・新学期を前に チェックしておきたい子どもの健康

春は子どもたちにとって新たなスタートの時期です。安心して学校生活を送るために、健康面をもう一度見直してみましょう。当院小児科では、腎臓・神経・アレルギー領域をはじめ、多面的なサポートを行っています。

1 生活習慣の見直し

入園・入学前は、こどもの生活習慣を整える大切な機会です。早寝早起きで十分な睡眠を確保し、栄養バランスのよい朝食で1日を始めましょう。長時間のテレビ視聴やタブレットなどの使用は控え、親子でからだを使った遊びに取り組むことや読書の時間を作ることも大切です。保護者がお手本を示し、よい生活習慣の確立を目指しましょう。こうした準備は、新たな環境へ踏み出す子どもたちの自信と安心を支える大きな土台となります。当院小児科外来には、保護者様向けの資料を準備しております。ご興味がありましたら、いつでもお問い合わせください。



2 夜尿症について



夜尿症は、5歳以上で就寝時におむつ等を使わず、月2回以上の頻度で夜間の排尿が続く状態を指します。成長とともに自然に改善することも多いですが、心理的要因や夜間の尿量増加、膀胱容量の問題、便秘の問題が関わる場合があります。生活習慣の見直し(就寝前の水分量調節、適度な運動、ストレス軽減)や、医師の指導による薬物療法・アラーム療法などで対策が可能です。また、家族が理解し、焦らず見守ることが大切です。年齢とともに改善する例が多いですが、困ったときはご相談ください。

3 予防接種スケジュールの確認

幼稚園入園や小学校入学前には、予防接種の再確認を行いましょう。特に幼稚園入園前は、Hib(ヒブ)や小児用肺炎球菌、4種混合もしくは5種混合など、基本的な免疫を確保するワクチン接種を計画的に進めることが大切です。また、小学校入学前にはMR(麻しん・風しん)ワクチン2回目や任意接種のムンプスワクチンが接種できます。これらを適時に受けることで集団生活での感染症リスクを軽減できます。母子手帳を活用し、接種履歴や時期を確認した上で、不明な点はかかりつけ医に相談しましょう。こうした準備が、安心して新年度を迎える基盤となります。

4 アレルギー管理の再確認

花粉やホコリで鼻水、くしゃみなどが出たり、喘息発作が出たりすると勉強に支障がでることもあります。食物アレルギーの管理も給食に必要な情報です。新学期前に医師とアレルギー管理を再確認して、適切な治療や対策をしましょう。

学校生活管理指導表

学校で対応、配慮が必要だと思われる場合には、新学期前に「学校生活管理指導表」について医師に相談、作成・見直しを依頼しましょう。記載内容を更新・補足し、食物アレルギーや花粉症、喘息などの症状や必要な対応策、緊急連絡先、エピペン所持の有無を明確化し、担任や保健室へ情報共有することで、安全かつ安心な学びの場を整えられます。

【表】学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)

氏名: () 性別: () 学年: () 学年: () 学年: () 学年: () 学年: () 学年: ()

項目	内容	備考
A 食物アレルギー(アレルギー疾患)	1. 食物アレルギー(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	2. 対応アレルギー(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	3. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	4. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	5. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	6. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	7. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	8. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	9. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
	10. アレルゲン(アレルギー疾患)の種類(アレルギー疾患)	アレルギー疾患の種類
B 喘息(アレルギー疾患)	1. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	2. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	3. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	4. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	5. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	6. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	7. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	8. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	9. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	10. 喘息(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
C その他(アレルギー疾患)	1. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	2. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	3. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	4. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	5. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	6. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	7. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	8. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	9. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類
	10. その他(アレルギー疾患)の種類	アレルギー疾患の種類



藤田医科大学ばんだね病院
小児科 教授 近藤 康人

新学期を迎えるこの時期、お子さまの健康と学習環境を整えることは、ご家族にとって大切な準備の一環です。当院小児科では、生活習慣の見直しや夜尿症、アレルギー対応、予防接種など、多岐にわたる健康管理について総合的にサポートしております。新しい学期を安心して迎えるため、どうぞお気軽にご相談ください。



ばんだね健康セミナー（一般向け公開講座）

2024年12月7日(土)に 第75回を開催しました

当院で「脳卒中を発症しないように」をテーマに、脳神経外科の長谷部朗子講師が冬場が増える脳内出血を中心に解説し、理学療法士の青木崇洋が「運動による脳卒中予防」について実践的な運動方法を紹介しました。

多くの方にご参加いただき、脳卒中予防について学ぶ有意義な時間となりました。



次回は、2025年3月8日(土)開催予定

「健康寿命を伸ばすために～循環器疾患の予防と対策～」

循環器内科 良永 真隆 講師が講演、看護師による体験シリーズも開催予定!

詳細は当院ホームページでお知らせすると共に、院内でチラシを配布いたします。お楽しみに!

クリスマスの温かなひととき



2024年12月21日(土)に Xmasコンサートを開催しました

昨年末、当院では心温まるクリスマスイベントを開催しました。院内でのクリスマスコンサートには多くの患者さんやご家族にご参加いただき音楽の調べに癒しのひとときを過ごしていただきました。

また、病棟ではサンタクロースに扮した小児科 近藤康人教授が子どもたちにクリスマスプレゼントをお届けしました。プレゼントを手にした子どもたちの輝く笑顔に、スタッフも大きな励ましをもらいました。

これからも患者さんやご家族が少しでも元気になれるような温かいイベントを企画してまいります。



2024年12月21日(土)Xmasコンサートの様子



2024年12月24日(火)小児科病棟にて

藤田医科大学ばんだね病院

FUJITA HEALTH UNIVERSITY BANTANE HOSPITAL

〒454-8509 名古屋市 中川区 尾頭橋3丁目6番10号

TEL 052-321-8171 FAX 052-322-4734 発行 広報委員会

土曜日午前も
診療しています。

二次元コードで今すぐアクセス

ばんだね

検索

