

アレルギー・マーチ

子どものアレルギーの病気は様々で、年齢によって違いがありますが、どうもそれらが一連のものとして続いていることが多いようです。

乳児期の食事によるアレルギーではアトピー性皮膚炎になり、1歳過ぎくらいからダニなどのアレルギーが加わり、次第に喘息になってきます。

喘息は幼児期にもっとも強い発作をおこしますが、学童期には落ち着いていきます。中学生ころからは目や鼻のアレルギー(花粉症など)が始まり、30～40歳代まで続いていきます。

小児科でアトピーや喘息の治療を早めにしっかりと行いたいのは、この「アレルギーのマーチ」をくい止めたいと思っているからでもあります。



●喘息の発作

空気の通り道である気管支が細くなっている状態（**気道の狭窄**）をいいます。息を吐きづらくなり、ゼーゼーと音を立てるようになります（**喘鳴**）。それがひどくなると、**呼吸困難**になり、とても苦しくなっていきます。

●子どもの喘息

気管支の粘膜が**炎症**をおこしていて、とても傷つきやすく、**過敏**になっています。何かのきっかけによって、このような発作を繰り返してるのが喘息です。

また子どもの喘息は、そのほとんどが**アレルギー**がベースにあります（とくにダニやハウスダスト）。このためダニの発生を少なくするなどの「環境整備」はとても大切です。

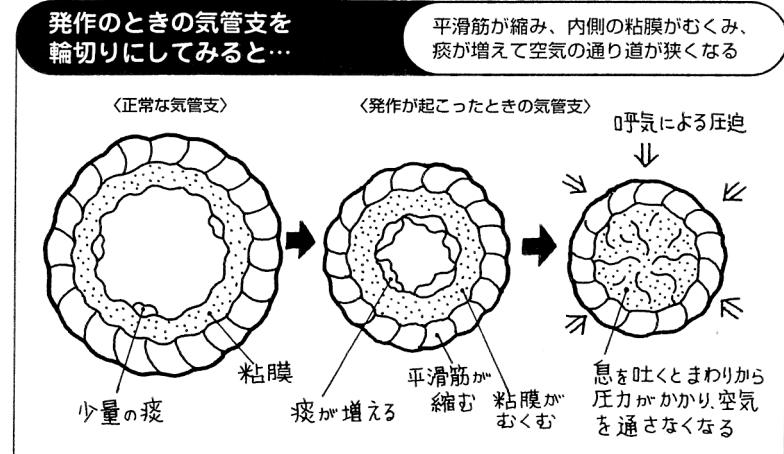
●発作のきっかけ

室内でお布団をバタバタするとダニの死骸やその糞がまき散らされ、それを吸い込んで発作をおこします。しかし、こういったアレルギー以外にもさまざまなことが発作のきっかけになります。

風邪や気管支炎などの感染症、たばこや線香の煙、気候の変わり目でさらに低気圧が近づいているとき（春先や秋口など）、運動、ストレス、過労など、様々です。

●見通し

2歳前後から始まり、4～5歳ころがピーク。小学校にあがるくらいには落ち着いてきて、10歳ころにはほとんど発作をおこさなくなるのが一般的です。でもアレルギーの体质がなくならず、目や鼻のアレルギー（花粉症など）がその後も長く続くことがあります。



山本 淳著「図解よくわかる小児ぜんそくの本」（主婦と生活社）より

ぜんそく発作の程度

発作	呼吸の状態	睡眠	会話	食事
大発作	呼吸困難がきわめて強く、日常生活が困難	苦しくて眠れない	話しかけても返事ができない	食べられない
中発作	“ゼーゼー” “ヒューヒュー”が、はつきり聞こえる	ときどき目をさます	話しかければ返事をする	少ししか食べられない
小発作	“ゼーゼー” “ヒューヒュー”はあるが、呼吸困難はない	ふつうに眠れる	ふつうに話ができる	ふつうに食べられる