



こんにちは！**市民病院**です！

～ 子どもの食物アレルギー ～

☎加東市民病院 ☎42-5511

市民病院小児科では、子どものアレルギーの診断・治療を行っています。

食物アレルギーの子どもはどれくらいいますか？

食物アレルギーがある子どもの割合は、乳幼児の5～10%、小学生で約2%と報告されています。

どのような症状がでますか？

- ◆即時型症状 原因の食べ物を食べて2時間以内にいろいろな症状がでます。
例 じん麻疹、ぜん鳴(気管支ぜん息)、嘔吐・下痢、アナフィラキシー
- ◆食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 例 湿疹

食物アレルギーと思ったら、どうしたらよいですか？

かかりつけ医や市民病院小児科で相談しましょう。
病状を聞き取り、原因となる食べ物を推測し、血液検査等を行い診断します。

治療はどのようにしますか？

正しい診断に基づき、必要最小限の原因食物を除去します。

食物経口負荷試験を知っていますか？

子どもの場合は、年齢が大きくなるとともにアレルギーがあった食べ物でも徐々に食べることができるようになってくることが多いです。
どの量であれば安全に食べることができるかを判断するために、市民病院小児科では、食物経口負荷試験を行っています。
病院でアレルギーのある食べ物を少しずつ食べてもらい、安全に食べることができる量を見つけていきます。

★ 食物アレルギーをはじめ、子どものアレルギーで心配なことがあれば、市民病院小児科にご相談ください ★

9月24日(金)～30日(木)は「結核予防週間」

結核は、結核菌を保有している患者の咳やくしゃみによって空気中に結核菌が飛び散り、それを吸い込むことで感染します。

結核菌が入り込んでも、免疫により、菌の増殖や活動が抑えられるため、必ず発病するとは限りませんが、病気や加齢等で免疫が弱まっている場合は、発病することがあります。

◆予防のポイント

- ☐ 乳幼児は、生後5か月を過ぎたら早めにBCG接種を受けましょう。
※国が示す標準的接種期間は生後5～8か月です。
- ☐ 年に1度は定期健診(胸部X線検査)を受けましょう。
- ☐ 痰のからむ咳や微熱、体のだるさ等が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ☐ 健康的な生活を心がけましょう。(適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙等)

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：吉田里奈 ☎42-2800



健康がいちばん ～9月は「健康増進・食生活改善普及月間」～

健康増進・食生活改善普及月間は、みなさんが生涯にわたって、健康で楽しく毎日が送れることを目標とし、一人ひとりの健康づくりの実践を促進するもので、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、定期健診・がん検診の受診等を中心に、健康づくりのための具体的な行動を呼びかけ、更なる健康寿命の延伸をめざしています。

健康を守るため、次の4つのポイントを心がけましょう。

- ☐ 適正体重を維持しましょう。
- ☐ 主食、主菜、副菜をバランス良く組み合わせて食べましょう。
- ☐ 低塩の調味料や香味野菜を活用し、減塩を心がけましょう。
- ☐ ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や果物を食べましょう。
- ☐ 家族や友人と一緒に、毎日の食事をおいしく味わいながら食べましょう。

食事

- ☐ 毎日、今までより10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」を心がけ、健康寿命を延ばしましょう。
- ☐ 普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症等のリスクを軽減することができます。

運動



- ☐ 禁煙にチャレンジしましょう。
喫煙は、肺がんや脳卒中、心筋梗塞等の命にかかわる病気や、肌の美しさや若々しさを失う原因となります。
また、喫煙者の周りにいる人にも、受動喫煙によって、悪影響を与えることがあります。

禁煙

- ☐ 自分の健康状態を確認し、病気の早期発見・早期治療につなげるため、定期健診、がん検診を受診しましょう。
- ☐ 診断の結果、「要医療」や「要精密検査」と判定された項目があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。

健診

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：吉田里奈 ☎42-2800

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	9月30日(木)	※詳しくは、対象の方にお送りしている案内をご確認ください。
10か月児相談	9月30日(木)	
1歳6か月児健診	9月2日(木)	
3歳児健診	9月15日(水)	
子育て何でも相談	9月9日(木) 受付 9時～11時	
離乳食もぐもぐ教室	9月14日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 9月9日(木)
産後ママのリフレッシュ講座と相談会	9月13日(月) 受付 9時30分～9時50分	生活や健康の悩みについて、個別で相談に応じます。 対象 概ね産後1年未満のママ 定員 10組 申込期限 9月9日(木)

※ は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課) 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

- ☐ 受付日 毎週火曜日 ※即日交付します。
- ☐ 持ち物 ①個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号が記載されている住民票
②公的機関発行の本人確認ができる顔写真付の書類 例 マイナンバーカード、運転免許証
③妊娠届出書(お持ちの方のみ)
※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：立貝萌 ☎43-0432