

アレルギー性鼻炎に 対する舌下免疫療法

小児科 橋本直樹

皆さんは、「くしゃみがよくでる」

「さらさらした鼻水がでる」「鼻がつまる」「鼻や目がかゆい」などの症状で悩んでいませんか。それは、アレルギー性鼻炎かもしれません。

アレルギー性鼻炎とは

通年性アレルギー性鼻炎とは、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状が季節を問わずあらわれる疾患です。通年性アレルギー性鼻炎の主な原因（アレルゲン）は、ダニ、カビ、昆虫、ペットの毛などが知られています。調査の結果、日本人の約4人に1人が通年性アレルギー性鼻炎であることがわかりました。

舌下免疫療法とは

アレルギー性鼻炎の最も一般的な薬物療法である抗ヒスタミン薬、ステロイド薬（内服や点鼻など）は、一時的に症状を軽減しますが、アレルギー体質を治すことはできません。

でした。

アレルギー免疫療法は、アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らして根本的にアレルギー体質を改善させることが期待できる治療法です。

アレルゲン免疫療法には、注射薬の「皮下免疫療法」と錠剤の「舌下免疫療法」があります。最近、ダニ・スギ花粉が原因のアレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法が、5歳以上の小児に保険適応になりました。

舌下免疫療法の注意点

舌下免疫療法は、最初、口の中の違和感やしびれ感などの局所的な副作用が比較的多くみられますが、アナフィラキシーなど全身の副作用がでることは稀です。一方で、①1日1回毎日の服用を数年間（2〜3年）継続することが望ましいこと②重症の気管支喘息患者にはできないこと③服用する前後2時間程度は激しい運動や入浴を避ける必要があることなど、治療を始める際に注意すべきことがあります。

鼻炎症状に悩まれているのであれば、お気軽に小児科にご相談ください。インターネットでも、「アレルゲン免疫療法ナビ」のサイトで詳しく情報が掲載されていますのでご参照ください。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

低エネルギーの食事で 肥満予防!

作り方

- 1 湯（約80度）を入れた容器にゼラチンをふり入れて溶かす。
- 2 鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかけて、1を加えて沸騰させずに煮溶かす。
- 3 2を器に入れて冷やし固め、黒蜜をかける。

1日3食の食事以外に食べる物を「間食」といい、一般的には1日200kcal程度が適量だと言われています。

間食を市販のお菓子でとる場合、エネルギーの高い油脂や糖分を含むものが多く、食べ過ぎには注意が必要です。お菓子などの食品には、栄養成分が表示されているものが多いので参考にしましょう。

また、飲み物についても糖分を多く含むジュースやコーヒー飲料より、糖分の含まれないお茶やブラックコーヒーなどを選ぶとよいでしょう。



豆乳プリン

1個分エネルギー：53kcal

材料（4個分）

- ▶調整豆乳…250ml
- ▶砂糖…小さじ1
- ▶ゼラチン…5g
- ▶湯…大さじ2
- ▶黒蜜…小さじ1

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
行政相談	2月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	国の行政全般についての 不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	2月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談 センター (予約制)	3月1日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝2月15日(金)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 ／午前9時30分～午後5時／土・日曜日、祝 日を除く) ※中南和各地でも相談を実施して います。
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後 3時	町役場1階 1C相談室	商品やサービスに関する 相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	2月27日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護者、 学級担任、関係教員のため の専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 2月20日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター (生涯教育課／☎ 32-6193) へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	2月28日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談 (厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	2月27日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5 時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	2月28日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

