



# 阪神北広域こども急病センター ニュースレター

2026年度  
春号

春のやわらかな陽射しが心地よい季節になりました。

4月は入園・入学・進級など、お子さんにとっても保護者の皆さまにとっても、新しい生活がスタートする時期ですね。一方で、環境の変化や気温差により、体調を崩しやすい時期でもあります。お子さんの体調の変化には十分注意してください。今回は、近年増加傾向にある子どもの花粉症についてのお話です。



## 子どもの花粉症について



子どもの花粉症は年々増加しており、スギ花粉症だけでも5～9歳で約3割、10～19歳で約半数が症状に悩まされていると言われています。小さなお子さんは大人と違い、自分の症状をうまく伝えることができないため風邪と思って見過ごされるケースも少なくありません。そのため周囲の保護者が注意深く観察していただくことが重要になります。

毎年同じ季節になると鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみなどに悩まされている、春先になると熱がないのにくしゃみをよくするなどの症状がある場合は花粉症の可能性が考えられます。



## 子どもの花粉症はスギが最も多い

子どもの花粉症の原因はスギが最も多く、ほかにヒノキやブタクサといった花粉が原因となることもあります。スギ花粉症は春先に多く、ヒノキは3～5月、イネ科は5～9月、ブタクサは8～9月に症状が出ます。

## 子どもの花粉症でよくある症状

- 鼻水・鼻づまり・くしゃみ  
 よく鼻をこする



- よく鼻をすする  
 いびきをかく



- 目をかく



花粉症は子どもの日常生活や学業に大きな影響を及ぼす可能性があります。花粉が飛散しているシーズンはとくに鼻や目のかゆみ、鼻づまりがひどくなり睡眠不足になるお子さんが多くおられます。そのため、昼間の学校の授業や習い事に集中できずボーっとすることが多くなります。

## 子どもの花粉症の治療



花粉症治療には、抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬などを内服します。お子さんの症状に応じて、点眼薬、点鼻薬、塗り薬なども併用することがあります。また、スギ花粉症に対しては、根治的な治療として「舌下免疫療法」があります。

舌下免疫療法

方法

- ・治療薬(スギ花粉のエキスを錠剤にしたもの)を1日1回、舌の下に投与し続けることでスギ花粉に体が反応しなくなる。(5歳以上)
- ・数年にわたり(3年以上が推奨)継続して服用する。



効果

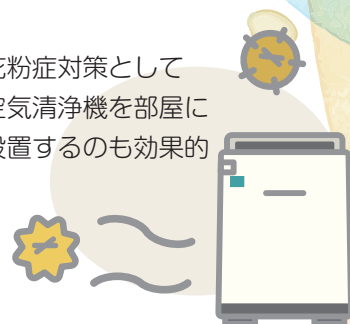
- ・くしゃみや鼻水、目のかゆみなど花粉症の症状を改善することが可能。安全性も高い。
  - ・3～5年ほど治療を続けると治療終了後も長期間効果が続く。
- ※花粉症の相談は小児科もしくは耳鼻科へ。目の症状が強ければ眼科でも対応してもらえます。

## 子どもの花粉症対策のポイント

花粉症対策の一番の予防は、できるだけ花粉との接触を避けることです。雨の翌日や晴れた日、風の強い日は花粉の飛散量が増えるため、花粉の飛散量に合わせて対策を行いましょう。

- 花粉の飛散時期はマスクを着用するようにしましょう
- 長時間、外で遊ぶのは控えましょう
- 部屋に花粉が侵入するのを防ぐために換気は最低限にしましょう
- 洗濯物はなるべく外で干すのは避けましょう
- 部屋の中は、こまめに掃除機をかけるようにしましょう

花粉症対策として  
空気清浄機を部屋に  
設置するのも効果的



## 花粉食物アレルギー症候群 (PFAS) とは

花粉食物アレルギー症候群(PFAS)とは、花粉症を持つ人が、花粉と似た構造を持つタンパク質を含む果物、野菜、豆類などを食べた際に、口の中やのどなどにアレルギー症状が現れたり、アナフィラキシーショックなどの重篤な症状に進行したりするものです。近年、花粉症(アレルギー性鼻炎)の有病率は世界的に増加傾向にあり、果物や野菜などの植物性食品を摂取した際にアレルギー症状を呈する花粉食物アレルギー症候群(PFAS)の発症も増加する可能性があります。

このようなアレルギー症状がでた場合は小児科を受診しましょう。

出典: 国立成育医療研究センター



## 電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、  
看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981



\*発信者番号を通知の上、おかけください

☎ 相談受付時間 ☎

平 日	午後 8 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
土 曜 日	午後 3 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9 : 00 ~ 翌朝 6 : 30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

## 診療のご案内

診療科目	小児科(15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平 日	午後 7 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 8 時から
	土 曜 日	午後 2 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 3 時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午前 9 時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地  
http://www.hanshink-kodomoqq.jp/

TEL : 072-770-9988

FAX : 072-770-9905