

### 舌下免疫療法

従来、アレルギー性鼻炎や花粉症に対する治療は、対症療法といって症状を和らげる治療が中心でした。近年、ダニやスギ花粉の抗原を毎日服用することによって体質を改善させることができる舌下免疫療法が開発されました。おおむね5歳以上が適応になります。



アレルギー性鼻炎は、頭痛や不眠、イライラ感など、目に見えづらい症状の原因になります。受験を迎える前のなるべく早い時期に治療を開始することが望めます。10年以上にわたって効果を持続させるには、3~5年以上の治療が必要になります。

### 夜尿症

5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続くものを「夜尿症」といいます。ほとんどの方が生活療法のみで改善します。

#### 【生活療法】

- ・寝る前2~3時間は水分摂取を控える
- ・夕食時の水分は、コップ1杯まで
- ・寝る前に必ずトイレに行く
- ・便秘の方は、食物繊維の多い食事を心がける

小学校にあがっても夜尿症が続く場合は、治療が必要になることがあります。夜尿症の大原則は、起こさず、怒らず、焦らず、です。ご本人やご家族の悩みが深ければ、医療機関に相談しましょう。

### ADHD(注意欠如多動症)

ADHDとは、不注意(集中力がない、忘れ物が多いなど)、多動性・衝動性(落ち着きがない、順番待ちができないなど)の2つの特性を中心とした神経発達症です。

2、3歳ころから落ち着きがなく、じっとしてられないお子さんも、5歳までには席に座って先生のお話が聞けるようになります。園の発表会に参加できるようになります。大切なのは、できないことを注意するのではなく、できていることを褒めてあげることです。教師や保護者の指示に従えず叱られてばかりいると、劣等感をもちやすく、自尊心が低くなりがちです。まずは、周りの大人がお子さんの特性を理解し、温かく見守ってあげてください。児童発達支援を利用することも良いでしょう。それでも集団生活に困りごとが多ければ、お薬による治療を開始します。

### 忘れないで、予防接種

年長で接種するワクチンは、麻疹風疹(MR)ワクチンとおたふくかぜワクチン、三種混合(DPT)ワクチンの三種類です。

・MR ワクチンは定期接種ですので、予防接種シールが必要です。予防接種シールは年長さんまで無くさずに保存してください。

・おたふくかぜワクチンは、自費の予防接種で、1回6,000円前後の2回接種が標準です。1回目は1歳のMRワクチンと同時に接種することが一般的です。毎年1000人以上の方が、おたふくかぜにかかった後、難聴になっています。予防はワクチン接種のみです。

・DPT ワクチンは、百日咳の予防のワクチンです。百日咳の抗体は5歳ころから低下していきますので、年長さんで追加接種を行うと、学童期の感染を予防できます。令和8年4月より、1回8,000円前後に値上がりしています。