



ほけんだより 3月号



桜ヶ丘第一保育園
2026.3.2

寒さがやわらぎ、春の気配をかんじられるようになりました。
季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

ご存知ですか？ OAS（口腔アレルギー症候群）

リンゴや桃、メロン、トマトなどの生の果物、野菜を食べた後、口やのどがかゆい、イガイガする、腫れなどの症状が起きることはありませんか？
何らかの食物で口の中にアレルギー反応が起こることを「口腔アレルギー症候群 oral allergy syndrome; OAS」といいます。

その中でも花粉症の方がその花粉と交差反応(似たような構造をもつ別のタンパク質に反応してしまうこと)をもつ果物や野菜を食べた時に、口やのどがイガイガする、かゆい、腫れるなどアレルギーを起こすことを「花粉食物アレルギー pollen food allergy syndrome ; PFAS (ピーファス)」と呼びます。

花粉の種類と症状の出現に関連する 主な食品

花粉	果物・野菜
スギ	トマト
シラカンバ	リンゴ、モモ、サクランボ
イネ科	トマト、スイカ、メロン、オレンジ
ヨモギ ブタクサ	メロン、スイカ、セロリ

OASへの対応はどうする？

ナッツ類によるOASの場合は、新鮮であっても調理してあっても重篤な症状を引き起こす可能性が高いので、完全に避けるようにしましょう

OASで検索すると、左図以外の対象食品が一覧表で出てきますが、一覧表にある食物をすべて回避する必要はありません
アレルギー症状を引き起こしたものを避けてください

OASでまれにアナフィラキシーを起こすことがあります
呼吸困難などの重篤な症状が出現した場合はすぐに救急病院を受診してください

OASは新鮮な生の果物や野菜によって引き起こされます。
ですから、加熱・調理・加工(缶詰など)すれば食べても症状は出ません

花粉症をうまくコントロールすることでOASの症状を軽減させることができます
アレルギー外来などの医療機関を受診しましょう



原因を取り除くことが大事 アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。



花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

ゴム手袋過敏症(ラテックスアレルギー)の方は、野菜や果物に対するOASを高い頻度で合併します。原因食物にはトマト、ジャガイモ、イチジク、マンゴー、パイナップル、メロンなどが挙げられますが、特に以下の食物による頻度が高いです。

バナナ アボカド キウイフルーツ クリ