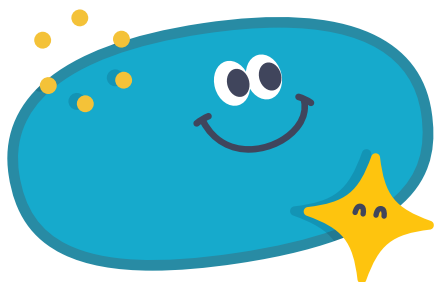


アトピー性皮膚炎



01 保湿とスキンケアを徹底しましょう！

02 アレルギーと診断された食品だけを避けましょう！

03 ストレスを上手に管理しましょう！

04 室内の温度・湿度を適切に保ちましょう！

05 効果と安全性が認められた治療を続けましょう！

アレルギー性鼻炎



01 室内を清潔に保ち、大気汚染がひどい日は外出を控えるか、マスクをしましょう！

02 検査で鼻炎の原因や悪化要因を確認し、それらを避けましょう！

03 禁煙し、受動喫煙もできる限り避けましょう！

04 風邪を予防するため、しっかり手を洗いましょう！

05 効果と安全性が認められた治療を続けましょう！

健康な韓国づくりキャンペーン

アレルギーに負けない健康な体



みんなで実践しましょう！

知っておきたい

5つのアレルギー予防・管理ポイント

アトピー性皮膚炎

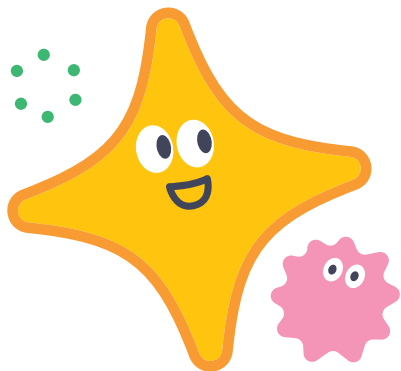
アレルギー性鼻炎

喘息(ぜんそく)

アナフィラキシー

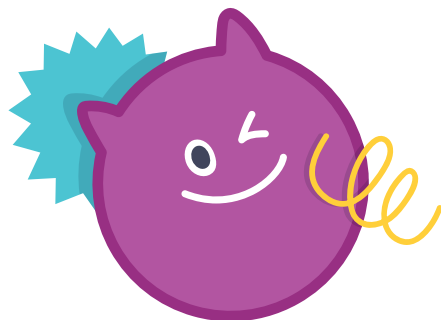
食物アレルギー

喘息(ぜんそく)



- 01 室内を清潔に保ち、大気汚染がひどい日は外出を控えるか、マスクをしましょう。
- 02 検査で喘息(ぜんそく)の原因や悪化要因を確認し、それらを避けましょう!
- 03 禁煙し、受動喫煙もできるだけ避けましょう!
- 04 風邪予防のため、しっかり手を洗い、インフルエンザの予防接種を受けましょう!
- 05 規則正しい運動と、適正体重を維持しましょう!
- 06 医師の指示に従って治療を行い、悪化した場合の対処法をしっかりと把握しておきましょう!
- 07 効果と安全性が認められた治療を続けましょう!

食物アレルギー



- 01 医師に食物アレルギーと診断された場合は、原因となる食品を避けましょう!
 - 食品を摂取する前に、原因となる食品や交差反応を起こしやすい食品が含まれていないか必ず確認しましょう。
 - 調理器具や食器に付着したごく少量でも症状が出るがあるので注意しましょう。
 - 原因食品に触れたり、吸い込んだりしないよう注意しましょう。
 - 必要以上の食事制限は、子どもの成長や発達に悪影響を及ぼすことがあります。
- 02 食物アレルギーのある方は、突然の症状に備え緊急薬を携帯し、使用方法を熟知しておきましょう!
- 03 定期的な受診と相談を通じて、食物アレルギーが改善したか、新たなアレルギーが生じていないか確認しましょう!

アナフィラキシー



- 01 自身のアナフィラキシーの原因や症状を理解し、アドレナリン自己注射薬(エピペンなど)の使用方法を熟知し、常に携帯しましょう。
- 02 症状が現れたら、直ちにアドレナリン自己注射薬を使用し、救急外来を受診しましょう。症状が改善しても二相性反応が起こる可能性があるため、直ちに救急外来を受診してください。
- 03 アナフィラキシーの原因の特定と管理のため、定期的に専門医の診察を受けましょう。
- 04 食品によるアナフィラキシーは、ごく少量の摂取、吸入、皮膚接触でも発症することがあるため注意が必要です。
- 05 薬剤によるアナフィラキシーの場合は、薬剤安全カードを携帯し、処方のたびに医師・看護師・薬剤師に伝えましょう!
- 06 アナフィラキシーのある方は、周囲の人にあらかじめアレルゲンを伝え、接触を避けるとともに、緊急事態に備えましょう!