

我慢
しないで!

花粉症

先手必勝でつらい季節にさよならを

春が近づき暖かくなると、鼻水が止まらない。目もかゆくて、何も手につかない——。穏やかな気候とは裏腹に、苦行のような日々を過ごす人も多いかもしれません。花粉症は今や国民病ともいわれ、近年では低年齢化が進み、子供の花粉症も増えています。

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、鼻や目、喉の粘膜に付着して起こります。主な症状はくしゃみや鼻水、目のかゆみなど。体内に入った花粉を体が外敵とみなし、追いつくようとしてさまざまな症状が現れます。時には、仕事や家事など日常生活にさまざまな支障を来すことも。

症状の悪化を防ぐには、適切な治療と日頃から花粉を体内に入れない対策が必要です。治療には飲み薬、点鼻薬、目薬などを用いるのが一般的です。花

粉が飛び始める前、もしくは少しでも症状が出たら服用を開始しましょう。早めに治療をすることで、症状がひどくならないように、発症期間の短縮が期待できるといわれています。

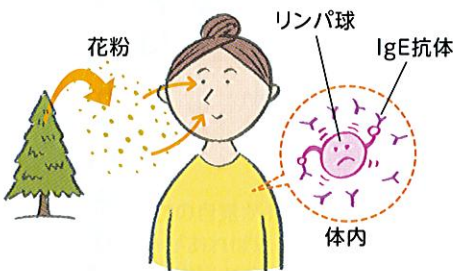
症状が重い人には、花粉の成分が含まれた液体や錠剤を、舌の下から体内へ吸収するアレルゲン免疫療法があります。ただし花粉飛散シーズンの前に治療を開始し、定期的な通院が必要などの注意点があるため医師に相談を。

花粉を体内に入れないためには、小さな掃除機、花粉が付きにくい衣類を選ぶなどの対策が有効です。

こうした対策をしても、不規則な食生活や睡眠不足、過度なストレスが症状の悪化を招くこともあります。この機会に生活習慣を見直し、少しでも快適に過ごしましょう。

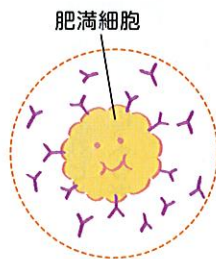
花粉症のメカニズム

1 体内に侵入した花粉(アレルゲン)を外敵とみなし、リンパ球でIgE抗体が大量に作られる。

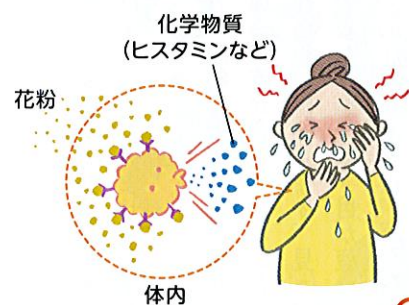


2 IgE抗体が肥満細胞※と結合・蓄積する。

※アレルギー症状を引き起こす細胞。体の肥満とは無関係



3 再び花粉が侵入すると、肥満細胞が化学物質を分泌。花粉を体外に放出しようと、くしゃみや鼻水などの症状が現れる。



ひと工夫で
撃退!

花粉に負けない過ごし方

花粉を寄せ付けないために、1日を通じて工夫をしましょう。



- ▶ テレビなどで花粉の飛散情報や天気予報を確認
- ▶ 洗濯物や布団は部屋干しをする
- ▶ 夜間に床に落ちた花粉が舞わないように、フロアモップなどで拭く



- ▶ 外出時はマスクや眼鏡で花粉が肌に触れないように
- ▶ 髪は一つにまとめる
- ▶ 綿やポリエステルなど、花粉が付きにくい素材の上着や帽子を着用



- ▶ 玄関前で洋服ブラシなどを使い衣類の花粉を払う
- ▶ 帰宅したら手洗い、洗顔で花粉を洗い流す
- ▶ 部屋を加湿する
(鼻などの粘膜の保護、空気中の花粉を床に落とす効果もあるとされる)



これって風邪? 花粉症?

花粉症の症状が出始める季節の変わり目は、風邪をひきやすい時期でもあります。花粉症は風邪と同じような症状があり、判断が難しいと感じることも。右の表を参考に症状のポイントを見極めて、悪化する前に医療機関に相談しましょう。受診の際は、耳鼻咽喉科、内科、眼科などから特に気になる部位の診療科を選んで。花粉症の症状が重い人は、アレルギー科をおすすめします。子供の場合は、まずかかりつけの小児科へ相談を。

	風邪	花粉症
鼻	▶ 粘りがあり、黄色っぽい鼻水 ▶ 鼻詰まり	▶ さらっとした透明の鼻水 ▶ 鼻の中のかゆみ、鼻詰まり
喉	腫れや痛み、咳や痰が出る	かゆくなることが多い
くしゃみ	冷たい空気を吸い込んだときに1~2回	何回も連続して起こる
熱	微熱~高熱が出ることもある	出ても微熱程度
症状が強まる天候や時間帯	天候にかかわらず、1日中同じ程度の症状が続く	晴天時に悪化することが多く、朝方が特に辛い場合もある
期間	数日間~長くて1週間程度	2週間以上、花粉の飛散期の間は数カ月続くことも