

いよいよ到来 花粉症の季節を乗り切ろう!!



暖かな春の季節になると、毎年話題になる花粉症。くしゃみや鼻みず、目のかゆみ、なみだなどのアレルギー症状で毎日憂うつな人も多いのでは？

■ どうしてアレルギーが起こるの？

花粉が、鼻のなかに吸い込まれると、アレルギーを起こす物質である抗原が花粉から溶け出します。この抗原をやっつけるために、人間は体のなかで抗体というものを作り出します。抗体は、肥満細胞と呼ばれる細胞に乗って、抗原が体に侵入すると出撃します。そして、抗原を捕まえます。このときに肥満細胞から、ヒスタミンなどいくつかの物質が放出されます。ヒスタミンなどの物質は、神経を刺激します。この刺激でくしゃみが起きたり、鼻水が流れたりして、抗原を体の外へ追い出すのです。眼についた花粉も同様な体のはたらきで、眼のかゆみを起こし、涙によって花粉を洗い出そうとします。これらの反応の起こり方には個人差があります。何の反応も出ない人もいますし、反応が過敏になり、体が大騒ぎになる人もいます。

■ 予防方法

- ① マスク マスクの装用は、吸い込む花粉を1/3から1/6に減らし、鼻症状を軽減する効果あります。
- ② メガネ 通常のメガネでも、花粉を1/3に抑え、防御力パー付きメガネでは、より花粉侵入を減らすことができます。
- ③ 服装 ウールの衣類は花粉がつきやすいのでなるべく避け、綿やポリエステル製の化学繊維のものがよいでしょう。また、帽子着用も、頭への花粉付着量を減らすのに効果があります。
- ④ うがい 鼻粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送しています。そのため、うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。
- ⑤ 洗顔 顔、目、鼻を洗って、花粉を落とします。
- ⑥ その他 帰宅時は、髪や衣服の花粉を払い入室しましょう。また、掃除を励行しましょう。

■ こんなことに気をつけて

<p>休養をとる</p>	<p>ストレスを解消する</p>	<p>バランスのとれた食生活</p>
<p>嗜好品(アルコール、タバコ等)を控える</p>	<p>皮膚を鍛える</p>	

花粉症の豆知識

- 花粉の多い日
晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風の強い日、雨上がりの翌日、気温が高い日が2～3日続いた後が多い。
- 花粉の多い時間帯
昼前後と日没後に多い。(上空に上がった花粉が地上に落下するため)

健康アドバイス



常陸大宮済生会病院
小児科部長
熊谷 秀規先生

つらい季節を少しでも快適に乗り切るためには、セルフケアが必要です。それには、天気予報の花粉の飛散状況に注意し、花粉が多い日は外出を控えめにしたり、家屋のドアや窓を閉めたりすること、外出後は玄関先で衣類に付着した花粉を落とし、うがいや手洗いをすることなどがあります。また、洗濯物や布団を戸外に干す場合も注意が必要です。さらに、飛散時期に応じた早めの対処が有効です。花粉の飛び始める2～4週間くらい前から抗アレルギー薬の服用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きにくくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。とくに、毎年の症状が強め方にお勧めです。