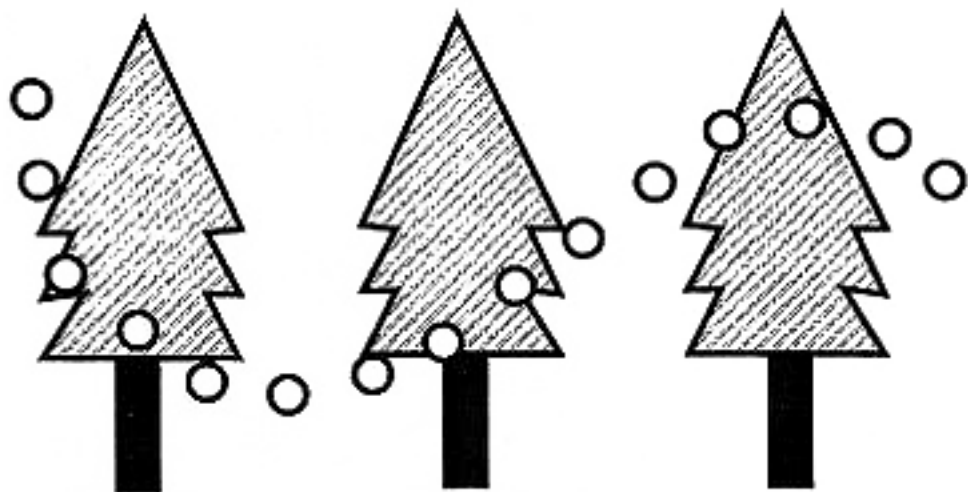


花粉症



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

花粉症は なぜ起こる?



2005年春のスギ花粉は全国的に非常に多いでしょう

2004年夏の記録的な猛暑の影響で、今年の春はスギやヒノキの花粉が早い時期から大量に飛散する見込みです。前年比で10~20倍も多く飛ぶという予測も出ました。今や日本では10人に1人が花粉症といわれています。またこれまでに花粉症の症状がなかった人も、突然、花粉症が始まる可能性があります。2005年の春は要注意です。



花粉症のメカニズム

花粉



花粉(抗原)が体内に入ってくる

抗原(アレルギーを引き起こす物質)となる花粉が、ある量・ある期間、体に吸い込まれ続ける。

その抗原に対する抗体がつけられる

体が花粉を「キケンな物質だ!」と判断すると、花粉という抗原に対し、体は「IgE抗体」と呼ばれる抗体を作って反応する。

抗体



再び同じ抗原が体内に入ってくる

再び花粉(抗原)が入って来ると、花粉がIgE抗体と結びついて、肥満細胞からアレルギーを起こす化学伝達物質・ヒスタミンが放出され、目のかゆみやくしゃみ、鼻をといった花粉症独特の症状をあらわす。



これが花粉症の始まりです

花粉症などのアレルギーは、体を守るための免疫機能が過剰に反応し、ヒスタミンを発生して、神経や血管がアレルギーを体外へ押し出そうとします。こうして、鼻水や、くしゃみ、目のかゆみなどの不快な症状が出るのです。

くしゃみで吹き飛ばす、

鼻水で洗い流す、

鼻づまりで中に入れないよう防護するなどの症状がでてくるのです。



2

風邪じゃない!

その症状は「花粉症」



自分はアレルギー体質じゃないから大丈夫!と言うあなたもご用心!花粉症はある日突然発病するものです。

—花粉症の4大症状—

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ

「風邪かな?」と思うことが花粉症の症状だったり…。

症状	風邪	花粉症
くしゃみ	続いても3~4回。	10回前後も続けて出るのが特徴。1日中止まらないこともある。
鼻水	最初のうちは普通の鼻水だが、次第に粘っこくなっていく。	透明でサラサラした鼻水が、花粉の飛散が終わるまで続く。
鼻づまり	数日間続いて治る。	頑固な鼻づまりが長く続く。鼻がつまって夜も眠れないほど。
目のかゆみ	目に症状が出ることはほとんどない。	目をゴシゴシこすりたくなるほどのかゆみを感じる。白目の部分が充血することも。

現代日本はスギの天国



日本で特に多いのは、スギ花粉症です。

それは戦後に国策として、大平洋戦争で荒れた山に、スギを植林しました。スギは植林後40年ほどで成木になり、花粉を飛散し始めるので、戦後に植えたスギが、今まさに花粉をまいているのです。結果、シーズンになると異常にたくさん花粉が生産され、花粉症患者の増加と悪化につながっているのです。残念ながらこの状態はしばらく続くとか…。

3

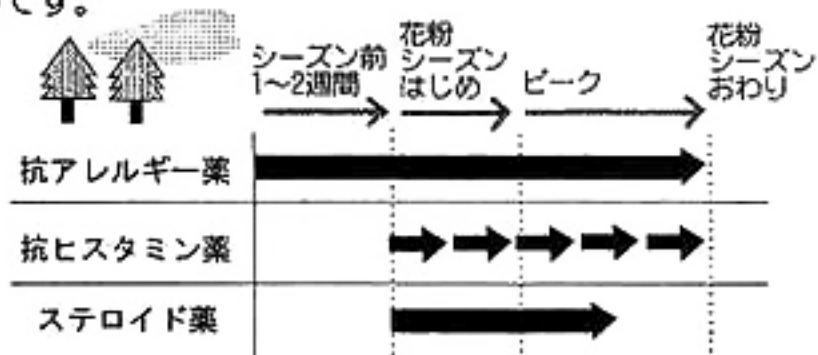


花粉症対策は早めに!

症状が出る前から早めに手を打っておこう!

花粉症は自然に治ることはほとんどありません。また症状が出てからでは、十分な治療効果を得ることは難しいです。花粉症の治療は、何と言っても「早めの治療(初期療法)」が症状軽減のカギになります。

本格的な花粉飛散の前に耳鼻咽喉科の医師の診察と指導を受け、花粉シーズン前・ピーク時に合わせて薬を服用することで花粉症の症状を緩和させることが期待できます。花粉症の症状を出にくくする薬(抗アレルギー薬)は、飲み始めてから2週間前後に効果があらわれるので、今年すでに飛んでいるため、すぐにでも飲み始めることが望ましいのです。



■ 薬の種類

抗アレルギー剤	花粉症の原因となる免疫細胞の細胞膜を安定させ、花粉との反応を防ぐことでアレルギーの発生を根本から抑える。眠気などの副作用があり、多くは予防的に使われる。
抗ヒスタミン剤	鼻の粘膜の免疫細胞に花粉がつくとアレルギー症状を起こす「ヒスタミン」が放出されるが、このヒスタミンの働きを抑えるのが「抗ヒスタミン剤」。即効性が期待できるので症状が出ている時に用いられることが多い。
ステロイド剤	症状がひどく、抗ヒスタミン剤やアレルギー剤で効果が出ないときに処方される。使用は短期間。

4

生活習慣から予防しよう

生活編

花粉症の症状を防ぐポイントは、とにかく**花粉との接触を避ける**ことにあります。

日常生活では次のような点に気をつけましょう。

1. 風の強い日は外出を避ける
2. 帰宅後は洗顔やうがいをして、鼻をかむ
3. 外出時には、マスク、帽子、めがねなどを着用する
(マスクは、花粉を通さない目の細かいフィルターのもの)
4. 目の細かい生地のコートなど、花粉が付着しにくい衣類を身に付ける。家に入るときは、衣類の花粉をはらってから入る。
5. 窓や戸をしっかり閉める
6. 外で干した布団や洗濯物には花粉がつくので、取り込む前によくはらう
7. 室内をこまめに清掃する



ペットについた花粉もはらおう

近頃、ペットを飼う人が増加していますが、散歩は花粉の飛散量の少ない早朝を選び、家に入れる前には毛をブラッシングして花粉をしっかりとらいましょう。



空気清浄機は置き場所を工夫しよう

花粉症の症状があらわれる目や鼻、つまり顔の高さに空気清浄機を置いておくことで、花粉の吸い込みをカットすることができます。また、ベッドルームに置く場合は、布団のそばに置きます。部屋の片隅に置いておくより効果的です。もちろんフィルターはまめに掃除しましょう。

5

生活習慣から予防しよう

食事編

控えた方がよいもの



高タンパク食品

花粉症の症状を悪化させないためにも、日頃の食生活には十分気を配りたいものです。高タンパク質食品や脂肪の取り過ぎは花粉症を悪化させてしまいます。なるべく控えるようにしましょう。

肉、卵、魚卵などの高タンパク質食品を食べ過ぎると消化酵素の分泌が追いつかず、アミノ酸に十分分解できずに腸で吸収されてしまうことがあります。分解が不十分なままに吸収されると、体は「異物」とみなして抗体が増え、アレルギーを引き起こす要因となるのです。



刺激物・アルコール・たばこ

香辛料を使った激辛食品やアルコールなどの刺激物は、鼻の粘膜の毛細血管を広げてうっ血や充血を引き起こしやすくします。その結果、鼻づまりがひどくなることもあるので、食べ過ぎには注意しましょう。また、たばこの煙に含まれる有害物質も鼻の粘膜を刺激し、花粉症の症状を悪化させてしまいます。自分だけではなく、周囲の人のためにも、たばこは控えましょう。



6

花粉症に負けない体をつくる!

—— 免疫力で対抗しよう! ——

花粉症に負けない、強い体を早めにつけておくことが肝要です。花粉（アレルギーの原因物質：アレルゲン）に対する免疫力を高めておけば、少しでも症状を軽くできます。

免疫力を高める食べ物・ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内を健康に保ってくれます。そして、卵類や肉などに多い異種タンパク質を摂り過ぎてポロポロになってしまった腸を修復し、免疫力をアップさせる効果があるのです。

毎日100g～200g食べるのが理想的です。

花粉症には青魚

青魚に多く含まれているEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）は炎症を緩和する働きがあり、さらに免疫力の働きを正常にする働きもあります。魚を多く使う食事の代表といえば寿司（刺身）、同時に食べるワサビには鼻づまりを一時的に改善する効果があります。青魚のお寿司を食べて花粉症に負けない体を作りましょう!



いわしずし

「睡眠不足」と「ストレス」はアレルギーの大敵!

花粉症というと「花粉」ばかり注意しがちですが、体調を調えることも大切です。花粉症などのアレルギーの病気は、自律神経のバランスが崩れ、副交感神経に大きく傾いた時に症状が悪化してしまいます。十分な睡眠をとり、ストレスを解消させることで、交感神経と副交感神経のバランスを整えるようにしましょう。