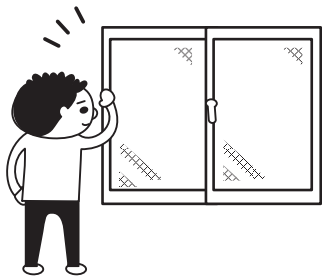


早めが肝心

花粉症

対策



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

そもそも

花粉症って？

アレルギーの一種です。体内に入った花粉を“異物”と認識し発症したアレルギーを「花粉症」と呼んでいます。

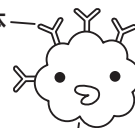
アレルギーとは・・・

体はウイルスや細菌などの異物が体内に侵入すると、それを排除する「抗体」を作り体を守ります。その守る機能(免疫)が過剰に働き、不快な症状が現れることをいいます。

発症のしくみ

● 花粉が体内に入ると

IgE抗体



肥満細胞

花粉を異物と認識し「IgE抗体」を作る

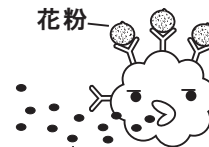
「IgE抗体」は、鼻の粘膜などにある「肥満細胞※」と結合する

※「肥満細胞」は「マスト細胞」とも呼ばれます
太る「肥満」とは関係がありません



● そこへ再び花粉が入ってくると

花粉



ヒスタミンなど

花粉を排除しようと「肥満細胞」が「ヒスタミン」などの化学伝達物質を放出する

「ヒスタミン」は知覚神経・分泌線・血管などを刺激するため、さまざまな症状が現れる



日本では現在、花粉症の原因となる植物は約60種類以上知られていますが、約80%の人はスギ・ヒノキが原因となっています。

スギは2月～4月、ヒノキは3月～5月を中心に飛散します。

(スギ花粉症の人の多くが、ヒノキでも発症します。)

日本人の約3割～4割の人が花粉症だと言われています

スギの木がない都心部でも花粉の量は多く観測されています。
高層ビルの影響で「ビル風」が吹いたり、都心の上空では暖かい空気と冷たい空気が入り混じって乱気流が起こりやすいため、地面に落ちた花粉が舞い上がりやすいことが一因と考えられています。

症状は

花粉症は命にかかわる病気ではありませんが、様々なつらい症状は日常生活に大きな影響を与えます

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ

肌荒れ

皮膚のかゆみ

ほうっておくと症状が悪化することもあるため、このような症状を見逃さず早めに対策をたてましょう



頭痛

消化不良

睡眠障害 など



かぜとの違いは

医療機関を受診して、正しい判断と対策をしましょう



花粉症

- 透明でサラサラした鼻水
- 目のかゆみ
- なみだ目
- くしゃみがよく出る
- 雨上がりの日に症状が強くなる
- 症状が一週間以上つづく

かぜ

- 初めは透明でサラサラ→粘りのある鼻水に変わる
- 目や鼻のかゆみはあまりない
- のどの痛み
- 発熱
- 症状は数日で治まる

治療は

早めに医療機関へ

初期療法で

つらい症状をやわらげよう

症状が現れる直前(または症状が現れた後すぐ)から早期に治療を行うことで、症状が現れるのを遅らせたり、悪化を抑えたりする効果が期待できます。

治療をしないで花粉を繰り返し浴びていると



症状が悪化して鼻の粘膜が過敏になりごく少量の花粉でも強い症状が現れやすい

早めに治療を始めると



鼻の粘膜が過敏になるのを防ぎ症状をコントロールしやすくなる

治療の効果には個人差があり、花粉の量などにも影響されます。まずは早めに医療機関を受診し、治療方法などをよく確認した上でどのような治療を受けるのか検討しましょう。



主な治療法として

【薬物療法】【手術療法】“症状そのものを抑える”治療法です

げんかんさ

【減感作療法】“花粉症を根本的に治す治療法”として注目されています

(それぞれの治療法については、4ページに記載)



ほんとに効果があるの?! 「〇〇が効く!」と噂の民間療法



健康雑誌やテレビ・インターネット・口コミ等の情報により健康食品等を用いた様々な民間療法が知られていますが、現状では民間療法の科学的評価がほとんど行われていないため、その多くは十分な効果の根拠があるとは言えません。まずは医療機関を受診し、治療法について医師から十分な説明を受け、自分の症状に合った治療を受けるようにしましょう。

【薬物療法】



●内服薬

初期療法として主に5種類の内服薬の中から、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどそれぞれの症状に合わせて用います。その他、漢方薬を用いることもあります。

- 注意** ①効果が現れるまで時間がかかる薬もあるため自己判断で服用を中止しない
②副作用の少ない薬(第二世代の抗ヒスタミン薬など)でも、眠気が現れることがあるので車の運転をする場合などは注意する

●点眼薬、点鼻薬

目のかゆみや充血を抑える目薬、鼻炎用スプレーなどがあります。鼻の症状が強い場合、ステロイド薬を直接粘膜に使用する方法もあります。

- 注意** ①鼻炎用スプレーを長期間使い続けていると、かえって鼻がつまり、症状が悪化することがあるため、使いすぎに注意する
②ステロイド点鼻薬(スプレー)は使い方によって出血することがあるため、医師・薬剤師の指導に従い、正しく使用する

【手術療法】

●レーザー手術 鼻の粘膜をレーザーで焼灼し、花粉に反応しにくくします。レーザーの種類によって、効果や手術時の痛みに差があります。根本的な治療ではなく、粘膜が再生すると再び症状が現れる可能性があります。

●その他の手術 鼻中隔を矯正する手術 左右の鼻の間にある“鼻中隔”が曲がっていると炎症が起こりやすいため行われます。花粉症に対する治療ではなく、再発の可能性があります。

【減感作療法】 = 抗原特異的免疫療法

花粉の抽出液を体内に投与し、身体を花粉に慣らして体質を改善することで花粉症が根本的に治ることが期待される治療法です。

ただし現在の治療法では、治る率は決して高くはなく、副作用の問題や治療に長い期間がかかるため、新しい減感作療法の研究が進められています。

- ①花粉エキスの定期的な投与(2~3年の間に50回程度)が必要
②実施している医療機関が限られている

花粉症のセルフケア

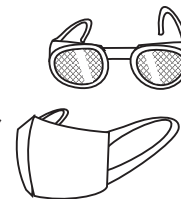
外出するとき



服装を工夫して『花粉をつけない!』

帽子をかぶる
髪の毛をまとめる

密着性のある
マスクとめがね
をつける



コンタクトレンズ使用の方は花粉がレンズと結膜の間で擦れるため、めがねに替えたほうがよいでしょう。

花粉用やウイルス用の“花粉を通しにくい”不織布マスクがおすすめです。湿ったガーゼをマスクに挟み込むのも効果的。

花粉がつきにくい服を着る

目の粗いセーターなどは花粉がつきやすいため避けましょう。表面が滑らかな素材を選び、肌を露出させないこともポイントです。



花粉の飛散が多い日と時間帯はいつ?

晴れた日のお昼前後と夕方は多く飛散する傾向があります。

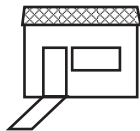
花粉飛散量の多い日はできるだけ外出を避けましょう。




環境省HP『花粉観測システム』
<http://kafun.taiki.go.jp/> などでその日の花粉飛散状況がわかります

花粉症のセルフケア


外出から戻ったら



『家の中に花粉を持ち込まない!』



玄関に入る前に花粉を払い落す

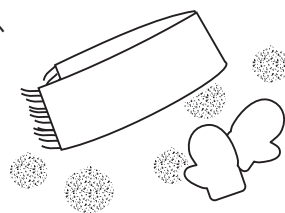


手洗い・うがいを必ずする
できれば顔も洗う

NEW!
外出時につけていたマスクは捨て、新しいものに換える

① 目や鼻を洗うと花粉症の症状が軽くなりますが、時にはかえって刺激して症状が悪くなる場合があります。

① 羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を家の中に持ち込みやすいため玄関に入る前によく落しましょう。



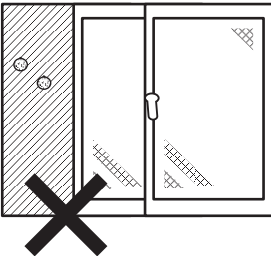
花粉症のセルフケア

家の中では



『花粉を入れない!』

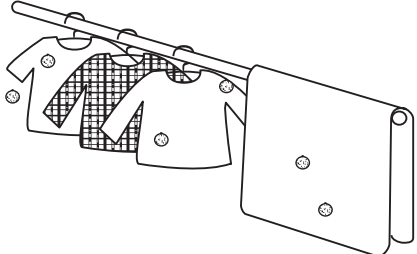
窓や戸は開けたままにしない



換気は雨の日や飛散量の少ない早朝に短時間で行うのがおすすめです。

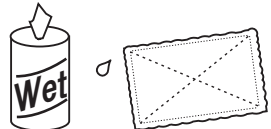
空気清浄機は、フィルターをこまめに交換すれば花粉の除去に有効です。

布団や洗濯物はなるべく外に干さない



布団や洗濯物を取り込むときは室内に花粉を入れないように、十分払い落としてからにしましょう。

掃除機よりも雑巾などで水拭きする



床や窓際は特に念入り!

その他に、生活で気をつけたいこと

過労や睡眠不足・喫煙・飲酒は、花粉症の症状を悪化させることがあります。規則正しい生活やストレスをためないよう心がけ、体調管理に十分気をつけましょう。

