

花粉症



花粉症とは

植物の花粉が原因となって起こるアレルギー性鼻炎の一種です。

花粉症の原因となる花粉はスギ花粉が1番多く、花粉症患者の7割と言われます。

スギ以外にもヒノキ、シラカバ、ハンノキなどの樹木、またカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの草花の花粉も花粉症を起こすことが知られています。

花粉症でスギ花粉が1番の原因になるのは、全国の森林面積の18%、国土の12%を占めるという広大なスギ林が生み出す花粉量の多さによります。



《関東地方の花粉の種類・飛散期間》

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ											
スギ											
	ヒノキ										
	シラカバ										
	ホソムギ										
	カモガヤ										
		ブタクサ									
			ヨモギ								
				カナムグラ							

スギ花粉は、関東では1月下旬から飛び始めます。花粉が飛び始める2週間くらい前から初期療法を開始することが最も効果的とされています。そのため、スギ花粉症の場合は、1月中旬までには初期療法を始めることが重要です。詳しくは4ページでご紹介します。

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

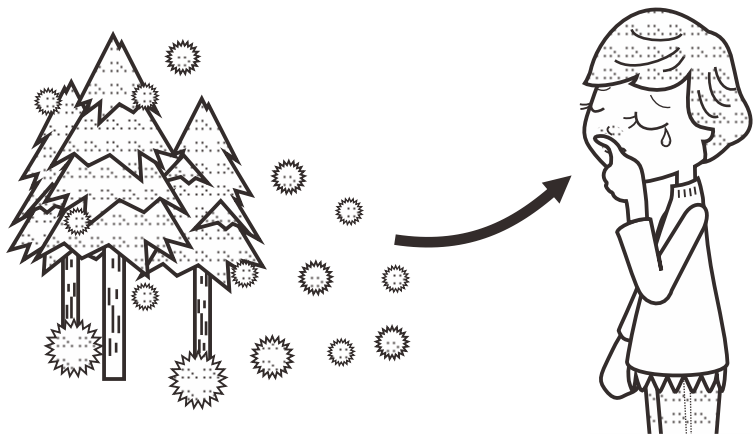
かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2016 1月号

花粉症の症状が出るのは…

- ①花粉が体内に入り、鼻や目、喉の粘膜に付着する
- ②体の免疫機能が花粉を有害な物質と判断する
- ③花粉を排除する抗体が作られる
- ④再び花粉が体内に入ると抗体が反応し、ヒスタミンなどの化学物質が分泌される
- ⑤ヒスタミンの働きにより、くしゃみ、鼻水で花粉を外に出そうとしたり、鼻づまりを起こして花粉が体に入らないようにする



日本人の2人に1人は花粉症予備軍です。

日本人の2人に1人は花粉を含め、何らかのアレルギーを持っていると言われています。また、最近では、生活環境の変化のためか、アレルギーの発症が低年齢化しています。まだ発症していない人も油断は禁物です。

風邪とは違う花粉症の症状

風邪との違いは、連続したくしゃみであること、鼻水が水のように無色でさらさらと流れるように出てくること、発熱や喉の痛みがないことなどです。花粉症になると、毎年花粉の飛散する時期に、決まって同じ症状を繰り返すようになります。また、花粉の飛散量が多いほど症状は重くなります。

花粉症の三大症状は

くしゃみ **鼻水** **鼻づまり**

という鼻に現れる症状

●喉に現れる症状

喉のかゆみ(咽喉頭炎)、喘息、せきなど

●目に現れる症状

なみだ目、結膜の充血など

●重症になると

皮膚炎、微熱、めまい、食欲減退、悪心などの胃腸症状、頭重感、全身倦怠感などの全身症状も現れます。

花粉症対策は、

●薬による早めの治療

●花粉を体内に入れないセルフケア

がポイントです。

次のページから詳しくご紹介します。

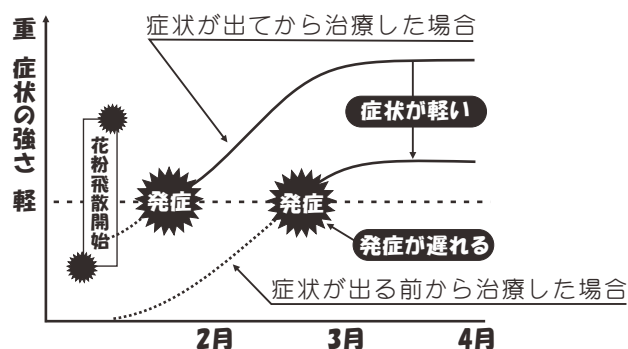


花粉症には初期療法が効果的

初期療法は花粉が飛び始める2週間くらい前から薬の服用を開始し、症状を軽減させる治療方法です。なるべく早めに医療機関を受診し、医師によく相談して、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

発症してからでは症状が抑えにくくなる

初期療法をした方が発症を遅らせることができるだけでなく、治療効果も得られやすくなり、症状も軽く済みます。



ぜっかんめんえきりょうほう 話題の舌下免疫療法とは？

花粉症の原因となる抗原(花粉)を少しずつ体内に入れ、抗体に対する抵抗力をつけ、アレルギー反応を弱めていく治療法です。抗体エキスを舌の下から体内に吸収させます。治療の開始時期は、花粉が飛散する数ヶ月以上前から行なわなければならない、2~5年と長期間続ける必要があります。

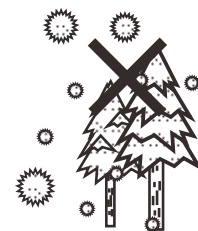
必ず治るとは限りませんが、症状を軽くしたり、薬を減らすことができます。

2014年より保険適用となりました。

体内に取り込まないセルフケア

アレルギーの抗原である花粉を体内に入れないよう心がけましょう。生活の中でできるセルフケアで、症状を軽減できます。

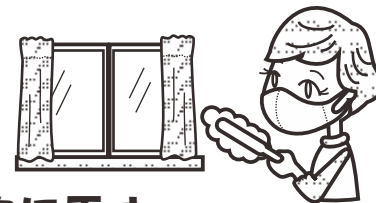
まだ花粉症を発症していない人も、花粉を取り込む量をできるだけ少なくすることが花粉症を発症させないためには重要です。



●室内での注意点

掃除や換気

- 室内をこまめに掃除する
- 換気をする時は、窓は小さく開け、できるだけ短時間で済ませる
- レースのカーテンを使うと侵入する花粉の量を約1/4に減らせる
- 換気をした後は、花粉が室内に入り込んでいるため、必ず濡れ雑巾などで掃除をする
- 窓際は念入りに行う



洗濯物や布団はできるだけ室内に干す

- 花粉が飛散している時期は、洗濯物は室内に干す
- 布団は布団乾燥機などを使用し、屋外に出さないようにする
- 屋外に干した場合は、布団の表面に掃除機をかけるなどして、花粉を取り除く

●外出時の注意点

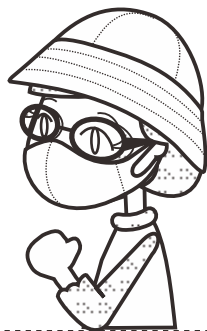
マスク

- ・すき間ができないように着用する
- ・呼吸のしやすさで選ぶ



メガネ

- ・普段かける必要のない人も度が入っていないメガネをかける
- ・サイドカバーが付いたものやゴーグルなどが効果的
- ・コンタクトレンズを使用している人は、花粉の飛散する期間はメガネに替える



帽子

- ・外出の際は、帽子をかぶり、髪の毛に花粉が付くのを防ぐ
- ・花粉の付きにくい素材を選ぶ

花粉の付きにくい服装

- ・綿、ポリエステルなどの化学繊維など、表面がすべすべして花粉の付きにくい素材を選ぶ
- ・袖や裾に折り返しのない服を選ぶ

●帰宅時の注意点

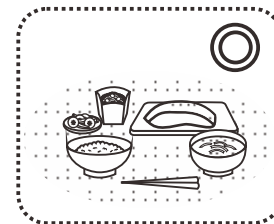
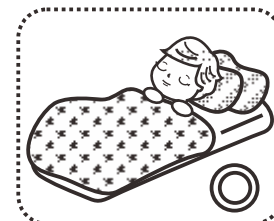
- ・玄関に入る前に、衣類や髪に付着した花粉を払い落とす
- ・帰宅後すぐに手洗いや洗顔、うがいをし、喉、鼻、手、顔に付いた花粉を洗い流す

症状軽減のためのセルフケア

●免疫機能を保つ生活を心がける

免疫機能や自律神経の乱れが引き金となり、症状がひどくなることもあります。

- ・睡眠を十分にとる
- ・規則正しい生活習慣とバランスの良い食生活を心がける
- ・ストレスをためない
- ・風邪をひかないように気を付ける
- ・お酒を飲みすぎない
- ・タバコを控える



ツボで鼻づまり解消

「迎香(げいこう)」

小鼻のすぐ横の辺りの少しへこんだ部分にあります。この部分を押すことで鼻の通りが良くなり、スッキリするとされています。

鼻づまりが辛いと感じたら、まずは鼻の横をさすってみましょう。

