

花粉症



宣 言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
 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
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 1月号

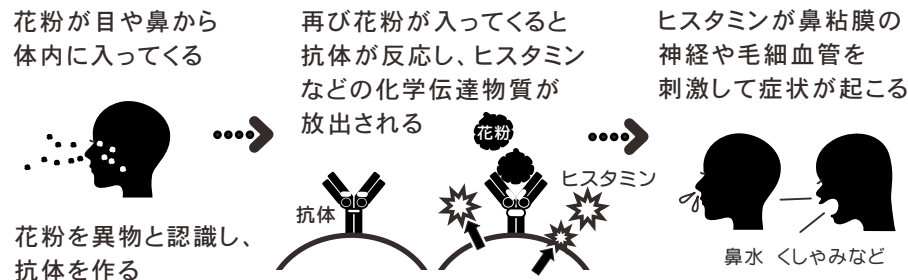
Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

花粉症を まずは正しく知ることから

花粉症は、植物の花粉が原因で起こるアレルギー性鼻炎のひとつです。つらい花粉症の症状に悩まされる方は増加しており、首都圏では約2人に1人が発症しているというデータもあります。

発症のしくみ

本来は無害な花粉を異物と認識して抗体を作り、排除しようとする免疫反応です



今や国民病とも言われますが、花粉症は戦後に初めて報告された病気です。日本では1960年代からわずか数十年間で激増しました。

花粉症の方が増えている理由

- スギ花粉の増加
戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えている。
- 排気ガス・大気汚染・食環境の変化・不規則な生活リズム・住宅環境の変化
現代の生活上の要因が重なって、アレルギーが発症しやすくなっている。

「花粉症」の原因植物について

日本ではおよそ50種類以上の植物が花粉症の原因として報告されており、地域によって種類や時期が異なりますが1年を通して何らかの花粉が飛んでいます。

《おもな花粉の飛散時期》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ハンノキ属												
スギ												
ヒノキ科												
イネ科												
ブタクサ属												

関東ではスギ花粉の時期である2月～5月の発症が大半を占めます

症状

症状は一定ではなく、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向があります



くしゃみ …発作的に連発
鼻水 …透明でサラサラ
鼻づまり



目のかゆみ
充血
涙目



皮膚のかゆみ
喉の違和感・かゆみ
頭痛
体がだるい
睡眠障害

風邪かな？
それとも
花粉症？

このような症状があれば花粉症の可能性大です

- 鼻水やくしゃみが続けて出る
- 鼻水は透明でサラサラしている
- 症状が1週間以上続く
- 高熱は出ない
- 目や喉がかゆくなる
- 頭がボーっとして集中力が低下する
- 雨の日は体調が少し楽になる
- 毎年、同じ時期に症状が出る

子どもも花粉症になる？

子どもの花粉症は年々増えています。

風邪やインフルエンザが流行する時期と、スギ花粉症の時期が重なるため、家庭での判断は難しいかも知れません。

また、小さなお子さんは症状を具体的に伝えることが難しいため、大人がよく観察し、いつもと体調が違うことに気付いたら早めに医療機関で診察を受けましょう。



治療

毎年症状が強くなるという方は、初期療法のタイミングを逃さない早めの受診がポイントです

花粉症は、放置していると粘膜の炎症が進んで日に日に悪化していくアレルギー症状です。症状を軽減するには、悪くなってからではなく、早期から対策を始めることが肝心です。

❁ 初期療法（症状が現れる前から）

花粉シーズン前から予防する治療を始めると、シーズン中の症状を軽くすることができます。

例年の症状を医師に伝えてシーズン前に予防します



スギ花粉症の初期療法のタイミング

	1月	2月	3月	4月	5月
	飛散前		飛散期		
花粉情報	飛散開始予測	毎日の花粉飛散情報をチェックする			飛散終了
診察を受ける	医師に例年の症状を伝え、治療計画を立てる				
治療する	飛散開始予測の1~2週間前から服薬する				

花粉が飛び始める2週間ほど前から開始するのが効果的です。関東では例年2月上旬には飛散が始まるため1月中旬頃には受診して初期療法を開始しましょう。

❁ 導入療法（症状が強く現れてから）

初期療法を行わなかった場合や、本格的な飛散シーズンになり症状が強くなった場合に、その症状に応じた薬で治療を行うことを導入療法と言います。



どんな症状に困っているか医師に相談し、症状に合った治療を受けることが大切です

❁ 手術療法とは

鼻粘膜の一部を除去したり、レーザーを照射し、症状を出にくくさせるものです。

❁ 減感作療法とは

症状を薬で抑えるのとは違い、アレルギーの原因物質を少しずつ体内に入れ、体質を変えていく治療法です。効果が現れるまでに3~5年という長い期間が必要です。

重症化を防ぐために セルフケアで花粉症対策

花粉飛散情報を毎日チェック!

花粉飛散の実況データが公開されています

花粉飛散情報

kafun.taiki.go.jp/
環境省花粉観測システム
(はなこさん)
2018年は2月1日から提供開始予定

花粉量や飛散状況は毎日同じではありません。また、地域によって差があり、原因植物や飛散期も異なります。ウェブ・テレビ・新聞などで花粉飛散情報を毎日チェックし、花粉症対策に役立てましょう。

花粉の飛散量が多い日は?

- 風が強い日
曇っていても風が強い日は注意しましょう。
- 雨の日の翌日
雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するのでかえって量が多くなります。

1日の中で飛散量が最も多い時間は?

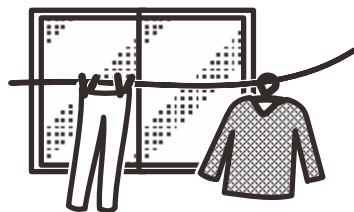
- 昼の12時前～午後3時の間
- 日没直後



飛散量の予測について
花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響すると考えられています。「気温が高い・日照時間が多い・雨が少ない夏」の翌年の春は、花粉の飛散量が多くなる傾向があります。

花粉が多い、と予測される時は

- 洗濯物は外に干さない
- 不要不急の外出は避ける
- 花粉が多そうな所に近寄らない
舗装された道路に落ちた花粉は地面にとどまらず、再び舞い上がり飛散します。



◎外出時は

Point! 花粉を体に寄せ付けない

マスクをする



- ・花粉症用マスク
- ・使い捨てのマスク
- ・ガーゼマスク …間に湿らせたガーゼをはさむと効果的です。

マスクを忘れずに着けましょう。できるだけマスクと顔の間の隙間をなくするのがコツ。予備のマスクを常備しておくで安心です。新しいマスクは花粉やホコリに触れないように清潔なビニール袋に入れて保管しましょう。

メガネをかける



- ・花粉症用ゴーグル
- ・メガネ
- ・サングラス

メガネは目を花粉から守るので、花粉症のシーズンはコンタクトレンズよりメガネの使用がおすすめです。

花粉や異物が目に入った場合は涙が洗い流してくれますが、コンタクトレンズを装着しているとうまく洗い流せず、花粉が目にとまってしまい、症状が悪化してしまうことがあります。

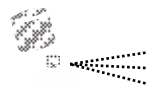
花粉が付きにくい衣類



- ・表面がツルツルしている上着

コート類・帽子・マフラー・バッグなどの素材を見直してみましょう。毛足の長い繊維は要注意! 「ウール製」の衣類は避け、ポリエステルなどの化学繊維やレザーなど、表面がツルツルして静電気が発生しにくい素材にしましょう。

花粉を寄せ付けないグッズ



さまざまなタイプの花粉対策グッズが市販されています。

- ・静電気防止スプレー
- ・顔用の花粉防止スプレー
- ・ " ジェル、クリーム
- ・衣類の柔軟剤

静電気の発生を抑えて花粉を寄せ付けない『花粉防止スプレー』

手作りで

- ・柔軟剤 3ml
- ・水 100ml
- ・スプレー容器

柔軟剤と水をスプレー容器に入れ、よく振って混ぜ合わせます。

衣類から20~30cmほど離してスプレーし、乾いてから着用します。

◎屋内では

Point! 花粉を家の中に入れない

外から帰ったら

まず花粉を落とす

家の中に花粉を持ち込まないよう、玄関に入る前に上着やカバンをはらって花粉を落としましょう。



- ・うがい
- ・洗顔
- ・洗眼



顔に付いた花粉や、目・鼻・喉などの粘膜に付いた花粉を、よく洗い流すことが大切です。

日常生活は

こまめに掃除

掃除をする時はマスクとメガネを着けましょう



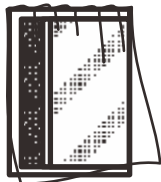
掃除機を使うと排気で花粉が舞い上がってしまいます。濡れ雑巾やウエットシートでそっとふき取りましょう。朝一番に掃除するのが最善策です。

加湿器を使う



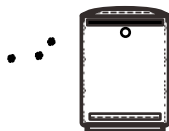
空気の乾燥を防ぎ、鼻の粘膜を守ります。また、花粉は非常に小さく、空気中へ舞い上がりますが、湿度が高いと床に落ちるので床掃除で効率よく取り去ることができます。

窓や戸の開け閉めを少なく



窓や戸を開けると花粉が入ってしまいます。空気の入替えの際には、網戸とレースのカーテンを閉め、窓を少しだけ開けましょう。

空気清浄機を使う



それほど広くないスペースであれば、花粉除去機能のある空気清浄機を使うのも効果的です。また、部屋に換気扇や通風口がある場合は必ずフィルターを取り付けましょう。

洗濯物の花粉を落とす



外に干した洗濯物は、家の中に入れる前に花粉をよく振り落としましょう。

こまめに洗って取り替える

落としたつもりでも花粉が残っている場合があります!

外出時に着た服はすぐに洗う、カーテンやソファカバーなども洗えるものは洗濯を

◎生活習慣は

Point! 体調を整えて悪化を防ぐ

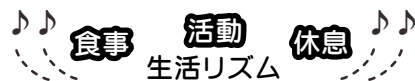
不摂生をしない



生活習慣の基本を見直し、早寝早起き・1日3回の食事といった生活リズムを整えましょう。

慢性的な睡眠不足は、免疫の働きやホルモンバランスの乱れを引き起こし、花粉症の症状を悪化させることがあります。疲れている時は無理をせず休むことも必要です。

タバコやお酒は鼻粘膜を刺激して症状を悪化させるため、できるだけ減らすのが賢明です。



体を動かす



運動量が少ないと体力が衰え、筋肉量が減って免疫の働きが低下し、症状が悪化しやすくなります。花粉の飛散が少ない午前中にウォーキングをしたり、屋内で適度に体を動かして体を強化しましょう。

ストレスをためない



ストレスは自律神経のバランスを崩し、免疫の働きが乱れる原因となります。免疫の働きが乱れると、少ない花粉に対して過剰に反応することがあります。ストレスは早期に解消しましょう。

粘膜を強くする



鼻粘膜を強化する食材を取り入れて、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。

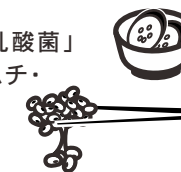
- 粘膜を強くする
「βカロテン」「ビタミンA、B2、B6、C」
にんじん・ほうれん草・にんにく・バナナ
レバー・卵・うなぎ・まぐろ・かつお
- 粘膜を保護する粘り成分「ムチン」
れんこん・山芋・おくら・納豆・昆布
- 免疫の働きを高める「ビタミンD」
きくらげ・かわはぎ・鮭 など

腸内環境を整える



腸内環境は免疫の働きに関わりがあると考えられています。

- 腸内環境を整える「乳酸菌」
ヨーグルト・味噌・キムチ・
ぬか漬け・納豆などの発酵食品



花粉症に効くと言われる食品は、すべての人に効果があるわけではありません。食品によっては体質に合わずアレルギーの原因になる場合もあるため注意しましょう。体調に異常を感じたら中止しましょう。