

花粉症を 乗り切る

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>



ご不便をお知らせしましたら、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 (石川)

かちどき薬品グループ

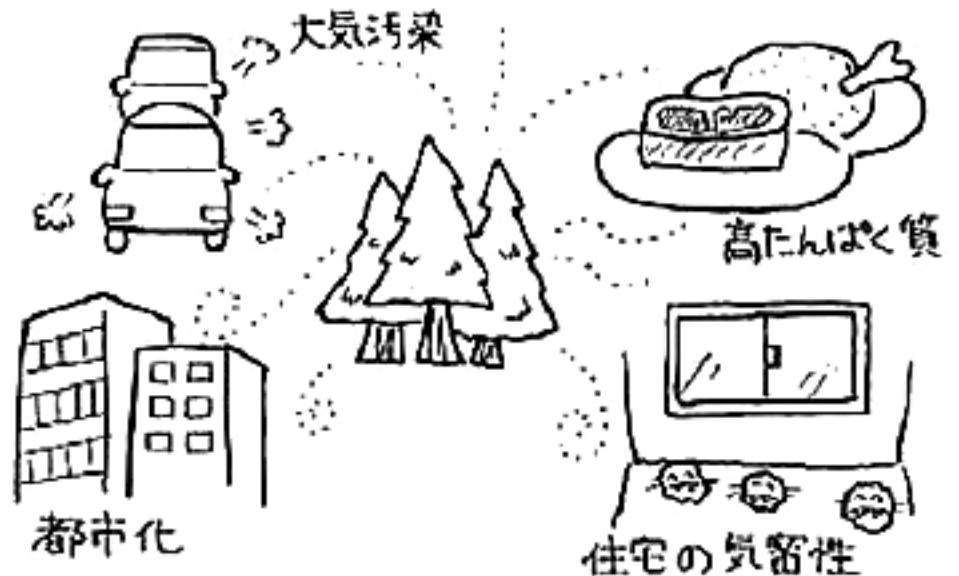
花粉症を知ろう!

1. 花粉症はなぜ起こる?

植物の花粉が原因で起こる、アレルギー性の病気です。

人間の体には、体内に侵入しようとする外敵(異物)をやっつけようとする働き(免疫機能)がありますが、この外敵に過敏に反応して、無害な花粉まで免疫機能が働いてしまうと、アレルギー反応が起こります。

花粉症はアレルギー体質の人に発症しますが、遺伝的な要素に加えて住環境や食生活などのさまざまな要因が重なって起こります。



2. 花粉症が起こるしくみ

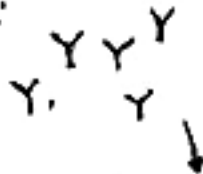
①. 花粉(抗原)

花粉を吸い込む



②. 抗体

抗原(花粉)に反応する抗体が
つくられる。



③. 肥満細胞へ結合

抗体が鼻などの粘膜の表面にある
肥満細胞にくっつく



④. 再び花粉が侵入

抗体アレルギー反応を起こす



⑤. ヒスタミンなどの化学伝達物質放出

肥満細胞から化学物質が放出され、
神経や血管を刺激

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ



3. 花粉症の症状



くしゃみ



鼻水



鼻づまり



目のかゆみ

アレルギー反応によりヒスタミンなどの
アレルギー症状を起こす化学物質が
細胞などから放出されると、神経や血管を
刺激します。

これらの化学物質で知覚神経が刺激されると、
「くしゃみ」、「鼻みず」や「なみだ」が出て
さらには「目のかゆみ」、「鼻のかゆみ」など
も起こります。

4. ふだんの予防法

花粉情報をまめにチェック

スギ花粉の飛散情報は、2月頃よりテレビやラジオ、インターネット等で入手できます。

夕日、時間帯に注意

- カラリと晴れた暖かい日
- 風の強い日
- 午後1時頃～3時ころ
- 雨が降った後の良く晴れた日
- 日没直後



外出から戻ったら……

家に入る前に、髪や服、持ち物について花粉をよく払い落とす。→玄関に洋服ブラシを用意！うがい、顔や手を洗って付着している花粉を洗い流す。できれば、鼻や目も洗う。

室内での努力に効果あり

日中はなるべく窓を開けず、空気清浄機、加湿器などを活用する。

外に干した洗濯物や布団を取り込む時は、花粉をよく払い落してから家の中に入れる。じゅうたんやソファは花粉が付着しやすいのでまめに掃除をする。床は水拭きが効果あり。

日常生活にもひと工夫

- たばこや飲酒は、花粉シーズン中できるだけ控える。
- 十分な睡眠と栄養バランスのよい食生活で、体に抵抗力をつける。
- 急激な温度変化は、症状が悪化しやすいので要注意。

外出時の花粉の避け方

帽子・スカーフ…髪や肌に花粉がつかないようにする。
マスク・めがね…鼻や口、目への花粉の侵入を防ぐ。
洋服の素材…一番外側に着る服はヒダのないものが良い。



5. くすりは「早め」が肝心

市販されている代表的な抗アレルギー薬では、くしゃみや鼻水を抑える「抗ヒスタミン内服薬」、目のかゆみなどを抑える「抗ヒスタミン剤入りの目薬」があります。

薬物療法
の
ポイント



内服薬は、シーズンに入って症状が重くなってから服用するのではなく、症状が出る少し前からみ始めると効果的です。

新聞やテレビなどで発表される花粉情報に気をつけ、早めに治療を始めましょう。ただし、くすりの効果には個人差があります。医師や薬剤師に相談してから使用してください。

早めの
治療を!



花粉症の症状を悪化させないための 生活上の注意と予防法

〈普段からの心がけが大切〉

アレルギー性疾患は、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスがよくないときに症状が悪化するため、日頃からの心身の鍛錬も重要な花粉症対策のひとつとなります。

- 乾布摩擦、冷水摩擦
- 運動を積極的に行う
- 十分な睡眠をとる
- ストレス解消
- 栄養バランスを考えた食生活
- 喫煙や香辛料、飲酒を控える。

