



## 花粉症

今や日本人の4人に1人が花粉症と言われています。日本では50種類以上の原因花粉が報告されています。早めの対策をして、少しでも快適に過ごせるようにしましょう。

### 【花粉症が起こる仕組み】

鼻の機能は呼吸する空気の加温、加湿、防塵です。  
花粉が鼻粘膜から入ると、通常は粘膜の表面にある線毛によって鼻の外に運びだされますが、残った花粉は鼻の粘膜に付着します。この花粉により、鼻粘膜にある肥満細胞からヒスタミンが放出され、刺激となってくしゃみや鼻汁が出ます。さらにこのヒスタミンは血管を刺激して、鼻づまりの症状も引き起こします。  
目の結膜も同じく、ヒスタミンによりかゆみや涙が出て、異物感が強くなります。

### 【花粉症の治療】

#### 1) 対処療法 (薬の作用によって、症状をやわらげる)

症状に合わせて以下のものがあります。

飲み薬 点鼻薬 点眼薬 貼り薬



薬の種類によって、眠くなる薬、眠くならない薬、コンタクトレンズ着用中でも使用できる点眼薬があります。

#### 2) 根治療法

アレルゲン免疫療法や舌下免疫療法があります。花粉の抽出液を少しずつ体内に入れ、花粉抗原に対する免疫を獲得させる方法です。

## 花粉症のセルフケア

### 花粉情報に注意する

花粉が多く飛散しているときは、外出を控えましょう。



### 帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから家に入る。うがい、洗顔をして花粉を洗い流す

花粉を外から家の中に持ち込まないようにしましょう。



### 体調管理

早寝早起きをする、バランスのとれた食事をする、適度な運動をすることも、ストレスを防ぎ、鼻粘膜の状態をよくしてくれます。



### マスク、メガネをつける 花粉がつきやすいウールの服は避ける 凹凸のないツルツルした服を着る

花粉症用のマスクでは花粉を約 1/6、花粉症用のメガネでは約 1/4 に減らすことができます。



### 花粉の飛散の多いときは窓をしめる

ドアやサッシをしっかりと閉めて外から花粉が入らないようにしましょう。こまめな掃除も心掛けましょう。



ネットやテレビでこの食品が花粉症に効くなどと紹介されていることがありますが、きちんとした科学的評価がなされていないものが多いのが実情です。最近では、ヨーグルト、乳酸菌剤、アロマ療法の増加が目立っています。効果がない場合もあることを理解した上で利用しましょう。  
例年、症状の強い方は、医療機関での早期の治療開始をおすすめします。