

[特集]花粉症～早めの対策で症状を緩和させる!～

# 今年是要注意! 花粉症のQ&A

2010年10月に発表された今年の「スギ・ヒノキ花粉」の傾向によると、昨夏は記録的な猛暑となり、また日照時間も長かったため、飛散量は全国的に2010年の約5倍となる見込みです。2011年は花粉症の方にとってはもちろん、花粉症とは無関係と思っていた方にとっても、油断できないシーズンとなりそうです。2月以降は徐々に花粉飛散数が増えていくので、早めに事前対策をしっかりとっておきましょう。



さんしゅのじんぎ  
**三種の神器**  
(マスク・メガネ・帽子)  
忘れてたーっ!!

## Q1 なぜ花粉症になるの?

**A** 「花粉症」とはひとことでは、花粉が原因で起こるアレルギー反応のことです。花粉症にかかるのは、花粉を吸い込むことで体内に「IgE(アイジーイー)抗体」をつくる体質、俗にいう「アレルギー体質」の人に限られます。この抗体ができない体質の人、花粉が目や鼻の粘膜に付いても症状は出ません。

IgE抗体を持つ人は、子どもの頃から花粉を吸い続けることで、体内に徐々にIgE抗体が蓄積されていきます。それがある水準を超えると突然、花粉症の症状として出てくるのです。

逆に、IgE抗体をつくる体質を持っていても、花粉に接する機会が少なければ、一生、発症しない人もいます。



## Q2 花粉症の症状とは?

**A** 花粉症の主な症状には、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などがあります。くしゃみは、鼻粘膜に付いた花粉を吹き飛ばそうとして、鼻水は鼻粘膜の花粉を洗い流すために、鼻づまりは鼻の通り道をふさいで、それ以上花粉が侵入しないようにするという一種の防御反応です。症状だけ見ると風邪と間違いやすいのですが、花粉症の鼻水は水のようにサラサラして、風邪のときのように粘り気がある黄色い鼻水にはなりません。

## Q3 主な治療法は?

**A** 花粉症は「メディカルケア(医師による治療)」と「セルフケア(患者さんが花粉症の原因を避けること)」の二人三脚によって克服・緩和することができます。メディカルケアは、飛散開始2週間前位から始める**初期療法**と、症状を一時的に抑える**対症療法**があります。医療用で使用される

のは、副作用の少ないアレルギー治療薬の内服薬と点鼻薬、点眼薬です。症状が気になる方は、まずはかかりつけの医師に相談してみましょう。

## Q4 花粉がたくさん飛ぶ時って?

**A**

- 午後1～3時と午後5～7時
- 雨上がりの翌日
- 晴れて気温が高い日
- 明日気温が上がる日は、気温の高い日が2～3日続いた後
- 空気が乾燥して風が強い日

## Q5 自分でできるセルフケアは?

**A** まず、花粉に接触しないのが一番!セルフケアは、花粉症の症状を緩和するだけでなく、予防する効果も期待できます。無理なくできる方法で、ツライ花粉症の季節を乗り越えていきましょう!

- 花粉情報をこまめにチェック
- 窓を開けない
- 洗たく物は外に干さない
- 花粉の多い日や時間帯は外出を控える
- マスク・メガネ・帽子で花粉をシャットアウト!
- 花粉を落としてから中に入る
- 外から帰ったらうがい・洗顔・洗眼を
- 掃除をまめにする
- とくに拭き掃除は念入りに
- 入浴で血行促進、症状が和らぐことも
- 空気清浄機を活用する
- なるべく禁煙し、お酒も控えめに
- ストレスや睡眠不足に注意