

[特集]花粉症

万全な対策でつらい時期を乗り切る

花粉症 Q & A

花粉シーズン真っ只中。花粉症をもつ人には辛い時期の到来です。涙だけではなく、鼻水・鼻づまりに目のかゆみ…。これらの症状は、日常生活に支障をきたしてしまう可能性もあります。毎年悩まされている方は少しでも症状を抑えるため、無関係だった方は今年も症状が出ないようにするため、改めて花粉症の仕組みや対策を確認し、快適に過ごせるよう心掛けましょう。



Q1 なぜ花粉症になるの？

A 同じように花粉を吸い込んでいるのに、発症の有無や症状に違いがあるのは、どうしてでしょう。「花粉症」とはひと言でいうと「花粉が原因で起こるアレルギー反応のことであり、花粉症にかかるとは、体内に「IgE(アイジーイー)抗体」を過剰につくる体質、俗にいう「アレルギー体質」の人に限られます。この体質は、主に遺伝によって決まるといわれていますが、最近では、欧米型の食生活やディーゼル排出粒子など、環境面での影響も指摘されており、遺伝だけが原因とは言い切れないのが実情です。



Q2 花粉症と風邪の見分け方は？

A くしゃみや鼻水、カラダがだるいなど、花粉症と風邪の症状はよく似ています。さらに、花粉が飛ぶ時期は、風邪が流行る時期とも重なるため、自己判断での区別はとても困難といえます。

大きな違いは、目のかゆみと発熱の有無、鼻水の色などです。

花粉症の場合、合であれば、その症状は、目のかゆみや充血、くしゃみ、水っぽい透明の鼻水などが特徴となり、よほどの重症でない限り、発熱やのどの痛み、頭痛といった症状はあまりみられません。



一方、風邪の場合は、高熱やのどの痛みなどが伴い、鼻水は、粘り気があり黄色味がかっているのが特徴となります。

花粉症と風邪。症状は似ていますが、とるべき対策は大きく異なりますので、少しでも気になる症状があるという方は、自己判断をせず、病院で診てもらいましょう。

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(患者さん自身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。

メディカルケアで使用される主な治療薬には、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などがあります。最近では、眠気やだるさといった副作用の少ないもの、水なしで服用するものなど、さまざまなタイプが開発されています。症状により使うべき治療薬は異なりますので、早めに医師に相談しましょう。

Q4 自分でできる花粉対策は？

A 花粉症の発症、悪化を防ぐには、花粉に接触しないことが一番。外出時はもちろん、屋内にいる際にも注意が必要です。以下のポイントを意識しながら積極的に花粉対策に取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう。

外出時の注意点

- マスク・メガネ・帽子で花粉をシャットアウト!
- 花粉が付着しやすいウール素材の服やファーなどの着用は避ける
- 花粉の多い日や時間帯は外出を控える

帰宅時の注意点

- 衣類などに付着した花粉はきちんと払ってから中に入る
- 外から帰ったら、うがい・洗顔・洗眼を行い花粉を洗い流す

屋内での注意点

- 掃除はまめに。毎日拭き掃除をするときさらに効果UP
- 空気清浄機を活用する
- 洗たく物は外に干さない
- なるべく窓やドアは閉めておく

日常の注意点

- 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

(監修:内科高橋泰)