

花粉症の

季節が

始まる前に

か
ふ
ん
し
ょ
う



今年もまた、花粉症のシーズンがそこまで迫っています。花粉症には、シーズン前からの対策が重要です。スギ花粉は2月になると飛散を始めます。しっかり対策を立てて春を乗り切りましょう。そして、その対策とは？

やっぱり多い

スギ花粉症

スギには雄花おぼなと雌花めぼながあります。雄花の中で成長する花粉が完成するのは毎年10月頃。年を越して暖かくなり始めると雄花はいつせいに開花し、2月頃には関東・東海・九州地方では花粉が飛び始めます。

鼻から空気と一緒に吸い込まれた花粉は鼻粘膜に付着し体内に入り、くしゃみ・鼻水・鼻づまりや涙目・目のかゆみ・充血などのアレルギー症状を引き起こします。そのため季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。アレルギー症状は、原因物質Ⅱアレルギーン（花粉）によって引き起こされます。

花粉症と、その重症化を防ぐ対策

花粉症であることがわかってい
るのなら、まず、花粉情報に注意
しましょう。花粉シーズン中の症
状を軽減させるためには、花粉が
飛び始める2週間くらい前から、
薬を飲み始めるようにします。

第2世代抗ヒスタミン薬などの
抗アレルギー薬を服用しますが、
薬は重症度が「中」レベル以上の
場合に効果的と言われます。

その他、対症療法としては、抗
アレルギー薬の内服薬や点鼻・点
眼薬、さらに局所ステロイド薬の
点鼻・点眼薬を組み合わせて用い
ることになります。

また、日々の生活のなかでの花
粉症対策も効果があります。



●花粉が室内に入るのを防ぐ

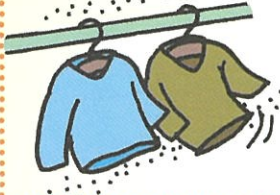
外出の際は花粉が付着しやすい素材の服は避け、家に入る前には、衣類や髪に付着した花粉をはたいて落とします。

●花粉を室内で飛散させない

空気中のスギ花粉は、湿気を含むと重くなって落ちてしまいます。そこで加湿器で室内の湿度を上げると蒸気にスギ花粉がくっついて落ち、室内の空気中の浮遊を防げます。

自分でできる花粉症対策

- ・洗濯物は花粉を払い落としてから取り込みましょう。
- ・予報で花粉が多く飛ぶという日には、ドアや窓は閉めて、花粉の侵入を防ぎましょう。
- ・こまめに室内を掃除しましょう。
- ・睡眠を十分にとり、ストレスをためないよう、体調を万全に心がけましょう。
- ・喫煙や飲酒などは控えましょう。



●花粉が体内に入るのを防ぐ

外出時にはマスクやめがね、帽子を着用し、花粉が体に入るのを防ぎましょう。普通のめがねでも目に入る花粉量を3分の1ほどに、花粉症用のめがねなら4分の1くらいまで減らすことができます。

また、マスクは水で湿らせたガーゼをなかにはさめば、ふつうのマスクでも90%以上の花粉を防ぐことができます。めがねとマスクでしっかり防御しましょう。

どうして多い?

スギの花粉症

花粉症の原因で最も多いのがスギ花粉。花粉症患者の7割といわれます。

花粉症でスギ花粉が一番の原因になるのは、全国の森林面積の18%、国土の12%を占めるといふ広大なスギ林が生み出す花粉量の多さによります。

スギ以外にもヒノキ、シラカバ、ハンノキ、ケヤキ、コナラなどの樹木、またブタクサ、カモガヤ、ヨモギなどの草花の花粉も花粉症を起こします。

花粉症の治療

花粉症の治療は、花粉が飛び始める前から治療を開始する「初期療法」が有効であるとされており、花粉が飛散する時期を乗り切るための治療です。

花粉症の治療には、「薬物療法」「減感作療法」「手術療法」があり、症状と重症度から適切な治療法を選択することになります。

「薬物療法」において、症状が重い場合は、医師の判断により、一時的に第2世代抗ヒスタミン薬と経口ステロイド薬の服用やステロイド点鼻薬なども使用します。

ほかに、「減感作療法」といって、花粉症の原因となる抗原(＝アレルゲン＝花粉)を、少しずつ増やしながらか注射し、アレルギー

反応を弱めていく治療法や、「手術療法」も使われることがあります。

「手術療法」はアレルギーの根治療法の一つで、レーザーで鼻の粘膜の一部を焼いて、花粉が付着してもアレルギー反応が起こらないようにする治療です。

ただし、2～3年続ける必要があります。

手術は比較的安全とされますが、やがて粘膜は再生するので花粉症が再発する可能性があります。

とにかく夜も熟睡できないイライラするしというわけで、健康維持も大変な花粉症。

ここは自分なりの花粉症対策を早めに考えて、しっかり春を乗り切りましょう!

