



愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

働く人へ

えがお

愛顔のけんこう応援レター 第28号

愛媛県西条保健所 健康増進課
〒793-0042
西条市喜多川 796-1
TEL 0897-56-1300 (代)

平成28年2月1日発行

花粉症の予防と対策

日本人の4人に1人が悩まされる花粉症。花粉症でない人でも、ある日突然発症することがあり油断できません。環境省の平成28年スギ花粉飛散開始時期予測によると、愛媛県のスギ花粉飛散開始は2月上旬頃です。事前に対策をしっかりとっておけばピーク時の症状をかなりやわらげることができます。

どんな症状が花粉症？

花粉症のおもな症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。人によっては、のどや気管、皮膚、耳、消化器官にも症状があらわれます。二次的な症状として、イライラ感、微熱、倦怠感をともなうこともあります。



＜花粉症と鼻かぜの見分け方＞

	期間	発熱	鼻みず	その他
花粉症	2週間以上 つづく	なし・ または微熱	さらさらして すぐに垂れる	目がかゆくなる
鼻かぜ	1週間前後 でおわる	発熱する	粘り気がある	のどが痛くなる

花粉症の症状が続くと、思考力や集中力が低下して仕事はかどらなかつたり、なかなか眠れずに慢性的な睡眠不足に陥るなど、心身にさまざまな支障をきたすので、適切な予防と治療を行うことが大切です。

どうして花粉症になるの？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で起きるアレルギーの病気の一つです。人体には外界から侵入する異物（敵）を追い出そうとする自己防衛本能が備わっており、鼻や目の粘膜についた花粉が異物と判断されると、リンパ球が抗体（IgE 抗体）をつくります。IgE 抗体のはたらきで花粉を対外へ追い出そうとするときにアレルギー反応が起こり、科学物質ヒスタミンが分泌されて鼻みずやくしゃみなどの症状がでます。

病院ではどんな治療ができるの？

花粉シーズンが始まる前に専門医を受診して、自分にあった対策をとりましょう。シーズン中に症状がひどくなった場合も、すぐ受診しましょう。

- I 抗原の判定・・・問診や血液検査などで、アレルギー反応を引き起こす原因となる抗原を特定できます。耳鼻科やアレルギー科などで受けられます。
- II 予防的治療・・・抗アレルギー薬を服用し、症状をおさえます。抗原となる花粉が飛びはじめる約1～2週間前から、ピーク終了期まで続けます。
- III 対症的治療・・・シーズン中ひどい症状に悩まされたら、抗ヒスタミン剤やステロイド局所用剤を使って症状をやわらげます。

自分でできる 1日の花粉症対策

花粉症対策でもっとも大切なのは、花粉を体内にできるだけ取りこまないことです。からだに入る花粉の量が減れば症状も弱まります。

○最新情報をチェック

朝起きたら、ニュースやインターネットで花粉飛散情報を確認します。

○飛散の多い時の外出はひかえ、外出する時はマスクやプロテクターつきメガネでガード



○室内に入る前は衣類をはらう

衣類についた花粉は手でしっかり落とします。花粉がつきにくいのでウールよりもつるつるした素材の服のほうがお勧めです。



○鼻みずは外に出す

鼻みずは飲みこまず、きちんと鼻をかんで、からだの外にだすようにします。

○手洗い・うがい

外出後はまず手洗い、うがいをしましょう。

○洗濯ものは部屋干し

花粉シーズンは、洗濯物や布団を部屋干ししましょう。

○窓をしめる

花粉が飛ぶ時期はなるべく窓をしめ、花粉が室内に入るのを防ぎましょう。空気清浄機を置くのも効果的です。



○シャワー・お風呂

朝ではなく夜に入浴し、1日にあびた花粉をさっぱり流します。

○ぐっすり眠る

質のいい睡眠をとると免疫力が高まり、花粉症の症状が軽くなります。



夏の日射量が多いと花粉の飛散量が増えるといわれています。2016春のスギ花粉飛散量は全国的に例年並みの見込みです。