

# 知っておきたい 花粉症 予防と治療



やってきました涙の季節。断りもなしに目や鼻に飛び込んできては、いたずらをする気まぐれなやつ「花粉症」。早い対策が叫ばれる中、今年初めてなったという新人さんもおられるはず。悩みは早いうちに解決。自己判断はあとから、まずはドクターの意見を聞くことから始めませんか

## 花粉症って病気ですか

花粉症は木や草の花粉で起こされるアレルギー性の病気です。春などの花粉が飛ぶ季節に花粉が目や鼻の粘膜に付くことで現れる症状です。

## 花粉症はどんな症状？

「首の上」つまり目、鼻、のどに現れる症状が主ですが、全身症状を表すこともあります。

### ★主な症状★

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目・のど・顔や首の皮膚のかゆみ。時には集中力の低下、だるさ、熱っぽさ、いらいら感などもあります。

## 花粉症は風邪みたいですが

違います。風邪は普通 1 週間くらいで治りますが、花粉症は原因となっている花粉が飛んでいる間続きます。風邪の鼻水は、風邪が直ると出なくなりますが花粉症の鼻水はいつまでも「水っぱな」のままです。また熱が出れば風邪、目のかゆみは花粉症という見方も出来ます。

## 花粉症はなぜ増えているの

### ★ スギの木の増加など原因はいろいろです

昭和 30 年代ごろ多く植林されたスギが 30 年生長し花粉を多くつけるようになったから。またスギの木材価値が下がり、手入れをしなくなったことが花粉の量を増やす結果になったとも言われています。

ほかに機密性の高い住居でダニやハウスダストが増えアレルギー体質の人が増えたこと、高蛋白の食事が多くなったこと、大気汚染、舗装道路

やストレス社会も関わっているといわれます。

日本人の 5 人にひとり花粉症とか。なかでも約 8 割の方がスギの花粉症です。

## 花粉が飛ぶ要注意月！

⇒スギ・ヒノキ・シラカバ・・・2月～5月

⇒ホソムギ・カモガヤ・・・6月～8月

⇒ブタクサ・・・8月～9月

⇒ヨモギ・セイタカアワダチソウ・・・9月から12月

## 花粉症かなと思ったら

医師に相談しアレルギー検査を受けましょう。花粉を皮膚につけ反応を調べる「アレルギー皮膚反応検査」で原因の見当がつけられます。

## まずは自己防衛から

花粉症を軽くするには、外出時に花粉を吸い込まないこと。それには風邪の強い晴れた日は外を避けましょう。出かけるときはプロテクター付きのめがねやマスク、スカーフ、防止などを身につけましょう。

服は花粉のつきにくいすべすべした素材で、長い髪はまとめて外出。帰宅のときは持ち物についた花粉を払って家に入りましょう。

家の中では、目、鼻、手、顔を洗いうがいをします。特に目は流水の中でばちばちまばたき洗いをすれば効果倍増です。

## 花粉症の治療はどうすれば

花粉症は短期間では完全には治りません。そこで症状を軽くするための手当ては出来ます。まずは病院に行くことをおすすめいたします。

