

お役立ち医療情報

第3話 花粉症対策

花粉症対策は如何ですか？ もうはじめていますか？

■花粉症って一体なに？

主となるものは、花粉による「アレルギー性鼻炎」と「アレルギー性結膜炎」です。咽頭炎、喉頭炎、皮膚炎、花粉喘息などが出る場合もあります。アレルギー性鼻炎の原因は、花粉以外にも、ハウスダストのダニ、カビ、ペットの毛なども考えられます。ですから、症状はかなりの部分で共通し、病気のメカニズムや治療も、ほぼ同じように考えられます。花粉症の場合には、スギを代表とする花粉がアレルギーを引き起こす物質アレルゲンとなって下記のような仕組みで症状が出てきます。



1. 花粉を吸い込む。
2. 身体の中にこれらの抗原に対する反応物質である抗体が出来る。
3. その抗体は鼻の粘膜の表面にある肥満細胞にくっつく。
4. そこへ再び花粉（抗原）が入ると、抗原抗体反応が起こり、科学伝達物質としてヒスタミンなどが肥満細胞から飛び出す。
5. そのヒスタミンなどが神経や血管に作用し鼻水が出たり、くしゃみ、目の痒みなどの花粉症独特の症状となる。

■花粉症の症状

熱っぽい、目の痒み、皮膚の炎症や肌荒れ、だるい、イライラする、食欲不振、頭が重い、ボーっとする、耳がかゆい、くしゃみ、鼻水、鼻詰り、のどが痒い、夜眠れない・・・など色々ありますが？



1. くしゃみが続けざまにでる
2. 鼻詰り（両方の鼻が完全に詰まる）
3. 鼻水（サラサラしている）
4. 目の痒み（風邪と見分けるポイントです）

■花粉症の治療法

1. アレルギーの対象となる花粉が飛び始める季節の前から
アレルギー体質の改善・漢方薬やカルシウム剤などの服用・乾布摩擦などで身体を鍛える



2. 花粉症が発生したら対症療法を心がける
・外出を控える ・マスク、眼鏡の着用 ・洗眼、鼻洗を心がける
3. 家庭で出来る花粉症補助療法
温熱療法（体温より少し高めの42度くらいの水蒸気を鼻から吸引する）
局所冷療法（目の痒みや充血が激しい時、冷たいタオルなどで冷やす）
4. 医療機関で治療を受ける
減感作療法（対象となる花粉エキスを注射して身体を花粉に慣れさせ、花粉に耐えられる身体をつくる）



■花粉症のチェック

1. 鼻水やくしゃみが続く
2. サラサラして水のような鼻水が続く
3. 鼻水は出るが熱は出ない（どうも風邪じゃないらしい？）
4. 晴れた日に外出すると鼻の症状がひどくなる
5. 毎年決まった季節に目が痒くなったり、充血したり涙目が続く
6. 家庭にアレルギー患者がいる
7. 外出する機会が多い
8. 食べ物は偏食しがち
9. 室内ペットを飼っている
10. 就寝時間が遅い、朝起きるのが辛い
11. ビールやお酒が好き
12. 運動する習慣がない
13. 下着の素材は気にしない



いくつ当てはまりますか？

この中の2つ以上が当てはまり「もしかすると花粉症？」と思った貴方、
当薬局の薬剤師に御相談下さい。