



# 保健室便り

No.141 2024年3月

桃山学院大学 保健室

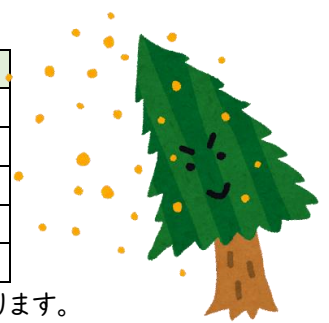
## 国民の2人に1人は花粉症？

### 初期の徴候を見逃さず、早期治療が大切！

鼻粘膜、眼の結膜から花粉(抗原)が浸入すると、アレルギー体質の人は、ある一定量(個人によって量は違う)を超えるとそれを排除しようとして抗体(IgE抗体)を作ります。このIgE抗体が花粉(抗原)と過剰反応を起こし、かゆみ、くしゃみ、鼻水といったアレルギー症状が出現します。花粉(抗原)と接触する機会が多いほど症状が強くなってきて、鼻や眼以外の場所、喉の違和感、頭痛、皮膚のかゆみなどの症状も出てきます。下記のような花粉症の症状がある人は、早期に内科や耳鼻咽喉科を受診してアレルギーの検査を受けるなど相談しましょう。

#### 花粉症と風邪の違い

	花粉症の症状	風邪の症状
鼻	さらさら、透明	粘っこい、黄緑色
喉	痛みなし、違和感ある事もあり	痛みあり、赤く腫れる
眼	かゆい	無し
くしゃみ	連続して出る	連続しない
発熱	無し	あり



\*花粉症の場合一週間以上症状が続き、悪化します。風邪の場合は、多くは数日でよくなります。

#### セルフケア

まずは、アレルギーの元となる花粉を体の中へ入れないことが大切です。外出時のマスク、めがね(花粉症用が望ましい)の着用、衣服は花粉が付着しにくい繊維の物を選ぶことは基本です。

家に花粉を持ち込まない

- ✦ 帰宅時にコートや髪、持ち物に付着した花粉を玄関先で掃う。
- ✦ 手、顔を洗い、うがいをする。
- ✦ 洗濯物は外に干さない。
- ✦ 換気は短時間ですませ、窓や床は水拭きする。



#### 花粉・食物アレルギー症候群

花粉症の人の10%~20%の人に発症すると言われています。食べ物の中には、アレルギー反応を起こす花粉のアレルゲンとよく似た構造のたんぱく質を持つ食べ物があります。

果物や野菜が口にはいると、数分以内に唇や舌、口の中、喉に、イガイガする、ピリピリする、かゆみ、腫れなどが起こります。多くの場合、これらの症状は、しばらくすると自然に消失しますが、重症化するとアナフラキシーショックを起こします。

飛散時期	花粉	食物
1~6月	ハンノキ シラカバ	リンゴ、洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、大豆(豆乳)、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、キウイ、マンゴー、シシトウガラシなど
2~5月	スギ・ヒノキ	トマト
4~10月	カモガヤ オオアワガエリ	メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、キウイ、オレンジ、ピーナッツなど
7~11月	ヨモギ	セロリ、ニンジン、マンゴー、マスタード・コリアンダー・クミンなど
	ブタクサ	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナなど

※生で食べると症状がやすいですが、加熱するとアレルギー症状なく食べることが出来ます。

分からないこと、不安なことがあれば何時でも保健室へご相談ください。

