



今年の花粉飛散量は増加

西日本では過去10年で最多！早めの対策を！！

■ 季節性アレルギー鼻炎を花粉症といいます。

鼻炎の原因となる花粉が飛ぶ季節のみ症状が出ます。主なアレルゲンは、スギ（飛散時期は2~4月）、ヒノキ（飛散時期は3~5月）、ブタクサ（飛散時期は8~10月）ですが、それ以外にも、シラカンバ（4~6月）、イネ科（4~11月）、ヨモギ（8~10月）など、ほぼ年間通して何らかの花粉が日本中で飛散しています。

鼻炎の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

アレルギーが起こる仕組み

私たちの体は、“花粉”という異物が侵入するとまず、身体の免疫システムが敵か害がないかを考えます。異物=敵と判断すると、排除しようとして異物と反応する物質IgE抗体を作ります。その異物が侵入する度に個人差がありますが、IgE抗体は作られます。IgE抗体はマスト細胞に固着します。ある一定量に達すると鼻や目の粘膜にあるIgE抗体が反応し、マスト細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流そうとして、くしゃみ、鼻水などの症状が出ます。

花粉症の症状が出るIgE抗体の量は、人によって異なるので、いつ花粉症を発症するかわかりません。去年までは全く大丈夫だったのに急に花粉症を発症することがあります。花粉症の症状がない人も花粉対策は必要です。

■ 通年性アレルギー性鼻炎

アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。主なアレルゲンは、ダニ・家の中のちり（ハウスダストなど）・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなどです。症状は、季節性アレルギー鼻炎と同じですが、喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがあります。

対策

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水で絞ったタオル等で拭く
- 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

シラカンバ、ハンノキ、イネ科等の花粉症があると、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり、腫れたりする「**口腔アレルギー症候群**」という症状もあります。花粉症の人の10%~20%の人に発症すると言われています。特定の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なくなりますが、重症化するとアナフラキシーショックを起します。

※生で食べると症状がでやすいですが、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。