



# 保健室便り

## 花粉症対策は日常ケアを忘れずに！

No.85 2018年3月2日

花粉症の原因植物には木と草があり、日本では約60種類もあるといわれています。今年は寒波の影響で飛散時期が遅れていますが、飛散量は昨年より多いと予報されています。

近畿では3月上旬にスギ花粉の飛散ピークを向かえ、その後ヒノキ花粉のピークを迎えます。

### 症状

鼻粘膜、眼結膜から花粉（抗原）が浸入すると、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抗体が抗原（花粉）と過剰反応を起こし、かゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといったアレルギー症状が出現します。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。

### ★花粉症と風邪の違い

	花粉症	風邪
鼻	さらさら、透明	粘っこい、黄緑色
喉	痛みなし、違和感あり	痛みあり、赤く腫脹
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、悪化していきます。風邪の場合は多くは数日でよくなっていきます。

#### ➤ 検査

アレルギー抗体検査（血液検査）、鼻鏡検査（鼻粘膜の状態を観察）、鼻中抗好酸球検査など

#### ➤ 治療

花粉症の治療薬には、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などがあります。副作用として眠くなったり、のどが渇いたりすることがあります。自動車の運転や危険を伴う作業には注意が必要です。また、口の中で溶けて、水なしで飲める錠剤や点鼻薬、点眼薬があります。初期の徴候を見逃さず、早期治療することが大切です。

#### ➤ 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ポリエステルなどさらさらした繊維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に入る前に掃う。
- ✦ 手、顔を洗い、うがいをする。
- ✦ 洗濯物は外に干さない
- ✦ 換気は短時間で済ませ、窓や床は拭掃除する。

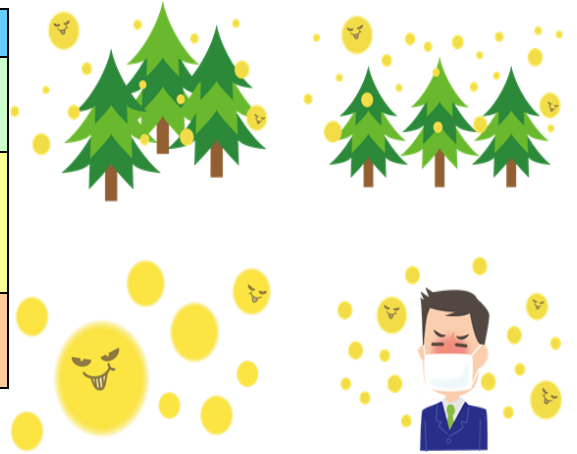


睡眠不足、栄養の偏り、ストレスをためないなど普段の生活習慣を整えましょう。



花粉の飛散時期

	原因となる主な花粉	飛散時期
樹木	スギ・ヒノキ・マツ・カバノキ・ブナ・ニレなど	2～5月
イネ科草	カモガヤ・オオアワガエリ・ナガハグサ・ホソムギ・ハルガヤなど	3～10月
雑草	ブタクサ・ヨモギ・ナカムグラ・イラクサ	8～10月



\* 花粉情報は、以下のホームページで入手できます。

日本気象協会：<http://tenki.jp/pollen/>