

# 花粉症の季節がやってきました (>-<)

## ❖花粉症とは？

花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こしているとされています。



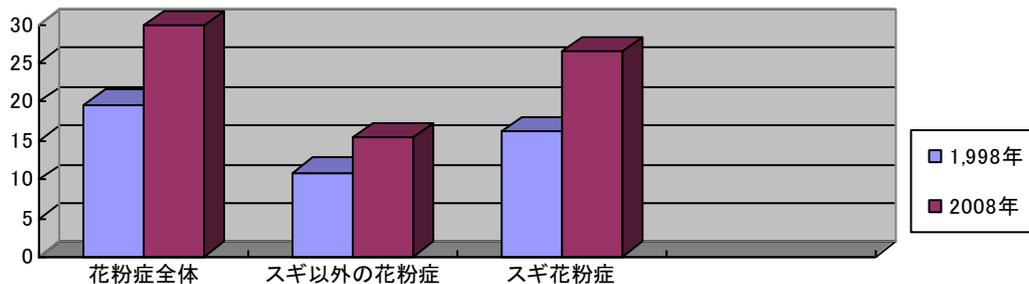
くしゃみや鼻水、鼻づまり、涙などの症状は、これ以上、花粉を体内に入れないように防御しているのです。(花粉症ナビより)

## ❖年々増えている花粉症

花粉症の患者さんは年々増加しています。なかでもスギ花粉症の増加が目立っており、1998年と2008年で比較すると、有病率は16.2%から26.5%へと1.6倍に増加しています。

スギ花粉症患者さんが増えた理由にスギ花粉の増加があります。

スギは植林後40年ほどで成木になり、花粉を飛散はじめます。現在植林されたスギの大半が樹齢30~40年となり、活発に花粉が飛散する時期を迎えています。戦後に植えたスギが今まさに花粉を撒き散らしているのです。



(鼻アレルギー診療ガイドライン2013より)



## ❁ 花粉症の対処について

### ①花粉飛散シーズン前、もしくは症状が軽いうちに治療(初期療法)を行いましょう。

症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。

花粉の飛散開始日は、地域やその年によって異なりますので、飛散予測情報を上手に利用すると良いでしょう。

### ②症状に応じて治療薬を使い分けましょう。

抗アレルギー剤・抗ヒスタミン剤・ステロイド剤などの内服や点鼻薬・点眼薬を症状に応じて使い分けます。また、鼻閉が強い場合は抗ロイコトリエン剤・抗トロンボキサン A2 剤などの内服や血管収縮剤の点鼻薬を使用します。医療機関を受診して自分に合った治療薬を選びましょう。

### ③原因となる花粉をできるだけ吸わないように、また家に持ち込まないようにしましょう。

- ・外出時にはマスク・めがねの装用が効果的です。
- ・羽毛立った衣類を避け、花粉を払い落としやすい上着を着用します。
- ・帰宅時には衣服や髪をはらい、洗眼・うがいなどを励行するようにします。
- ・屋内では掃除をまめに行い、床だけでなくソファー・カーテン・絨毯なども掃除機で念入りに掃除します。
- ・空気清浄機の使用も大変有効です。

## 花粉飛散シーズンのセルフケアのポイント

花粉の除去・回避が必須です。

### ●窓やドアを閉めておく

換気するときは窓を小さく開け、短時間にとどめましょう。空気清浄機を使うのもよいでしょう。

室内に侵入した花粉を除去するために、こまめに掃除しましょう。



### ●洗濯物やふとんは外に干さない

シーズン中は外に干したら花粉をよく払ってから取り込みましょう。



### ●完全防備で外出を!

メガネ、マスクや帽子をつけ、表面が毛羽立った毛織物などのコートは避けます。

メガネ、または花粉症用ゴーグル型メガネ

スカーフ

凹凸のない素材の衣服



### ●玄関でシャットアウト!

帰宅時には衣服や髪をよく払ってから室内に入りましょう。



### ●まずはうがい、洗顔を!

帰宅したらすぐ、うがい、洗顔をし、鼻をかみましょう。



(花粉症ナビより)