

花粉症に負けない!

予防と対策

花粉症は、さまざまな植物の花粉によって引き起こされるアレルギー症状で、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・涙が主な症状です。主にスギ・ヒノキ花粉が問題になります。

花粉症の症状は、それ以上花粉を吸い込まないように排出させる体の反応です。

いわば花粉に対する身体の防御反応ですが、この反応が過剰になると炎症が進み、頭痛、微熱、皮膚症状、また精神的にもいらいらしたり、憂うつになったり、日常生活への影響は計り知れないほど大きくなります。

今、花粉症でないからといって安心はできません。一般的には、小学生ぐらいから花粉に対する抗体が作られ始め、花粉シーズンを何年か過ごしているうち、20~40歳代になって発症する人が多くいます。発症のきっかけは、風邪症状が長引いて鼻粘膜が過敏になっている、体力が落ちている、他のアレルギー症状で目や鼻のどの粘膜が弱っていることなどさまざまです。

正しい知識と予防で、花粉シーズンを乗り切りましょう。



Q & A



Q 花粉症の正体って一体なんですか？

A 花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状を誘発します。

Q 花粉が鼻や目に入ると、どうして花粉症の症状が出るのですか？

A 体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとします。

Q 花粉飛散量は年々増えているのですか？

A スギ花粉の飛散量は年によって大きく変動しますが、近年、戦後に植えられたスギの木が大きく成長し、潜在的な花粉生産能力が高い状態になっています。また、気象の温暖化の影響で花粉は多く産生されるようになっているともいわれています。スギ花粉の飛散を減少させる方策として、花粉の多い木の伐採や花粉の少ないスギへの品種改良の取り組みが行われています。

Q 今は花粉症ではないのですが、今後花粉症にならないためにはどうすればよいのですか？

A 大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。スギに対する抗体をたくさん産生すると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。また、これまで軽症で花粉症であることに気が付かなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりとすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことが大切です。

花粉症の 予防対策

花粉情報に注意する

毎日の花粉情報に注意して、飛散の多いときは、外出を控え、窓・戸を閉めておきましょう。

外出で花粉を付けない

メガネ・マスクの効果

	鼻の中の花粉	結膜の上の花
通常のメガネ・マスク	3分の1以下	約2分の1
花粉症用メガネ・マスク	6分の1以下	約3分の1

メガネ・マスク不使用時との比較

家の中の花粉を減らしましょう

帰宅したとき

- 自分も家族も洋服や髪に付いた花粉をよく払い落として部屋に入りましょう
- 手洗い、洗顔、うがいをして鼻をかみましょう

布団干し、洗濯物

- 布団などは、カバーをかけて干しましょう
- 取り入れたら掃除機で花粉を取りましょう

掃除

- 飛散花粉の少ない午前中に済ませましょう
- ぬれぞうきん、モップ、掃除機が効果的
- 棚、机上にも花粉がたまりやす

普通のメガネでも花粉は減らせます

マスクはガーゼより花粉が付着しやすい不織布高価なものより使い捨てすき間の少ない立体型

髪の毛はまとめて、帽子をかぶりましょう

帽子はツバの深いもの

素材による花粉付着率

素 材	花粉付着率
羊 毛	980
化 織	180
絹	150
綿	100

綿を100としたときの比率

帽子・外側に着る洋服は、花粉の付きにくい素材

花粉の特徴

午後によく飛ぶ傾向
空気より重い
乾いている

A Q うがいは効果がありますか？いつ行うのがいいですか？

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外から帰ってきたら、風邪の予防にもなりますので、うがいをしましょう。

A Q 洗顔は効果がありますか？いつ行うのがいいですか？

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすとよいでしょう。

A Q 花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか？

一般的な注意事項として、睡眠を十分取ること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲み過ぎに気を付けること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

A Q 花粉症の人がかかりやすい病気はありますか？

花粉症はアレルギーの病気なので、同じアレルギーであるぜんそくや通年性のアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などになりやすいと考えられています。

A Q ヨーグルトは効果がありますか？

腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれません。

A Q 花粉の季節でなくても花粉症の症状が出ることはありますか？

スギ・ヒノキ花粉症は、2月から5月以外に10月から11月にごく少量の飛散があつて軽い症状が出る場合があります。イネ科の花粉症は6月から8月、ブタクサの花粉症は8月から10月に症状が出ますが、そのほかの季節で鼻の症状が出る時には花粉症以外の鼻炎も考えられます。