

花粉症とその対策

花粉症とは？



花粉症は、植物の花粉が目や鼻の粘膜に付着することで症状が現れるアレルギー性の病気です。原因となる花粉はスギやヒノキと様々ですが、日本では約60種類が報告されています。

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなどです。

花粉症の症状があらわれるしくみ

花粉症の起きる仕組みは、私たちの体内で起こる免疫機能と同じしくみです。免疫機能とは体外からの異物(抗原)が入ると、対抗する物質(抗体)を作り、排除することで体を守ろうとするしくみのことです。

ところが、抗体が一定量を超え、同じ抗原が進入してくると、その抗原が抗体と結びつき、それまでと違った過剰な反応を示すようになります。本来なら、花粉は、人体に対しては無害ですが、このような過剰な免疫反応が花粉症のような症状を起こしてしまうのです。

風邪と花粉症の違い

風邪と花粉症は症状が似ているため、初めて花粉症にかかった人には判断が付きにくいことがあるかもしれません。「くしゃみ」・「鼻みず」・「鼻づまり」・・・その症状は、どちらですか？

以下に花粉症の症状を紹介します。

花粉症の治癒は、症状が現れる前に始めましょう。

初期療法で、先手を打つことで花粉シーズンの生活を大きく変えることが期待できます。



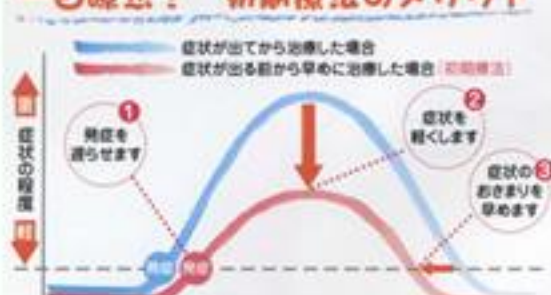
初期療法とは、花粉が飛び始める約2週間前から、抗ヒスタミン薬(抗アレルギー薬)などの花粉症の薬を服用することです。症状が出る前に治療を始めることで、花粉飛散シーズン中の症状の発現を遅らせたり、軽減させる効果が期待できます。症状が出てから治療を始めるよりも、快適にシーズンを乗り切ることができます。

スギ花粉は、早い地域では1月から飛散を始めます。あなたの初期療法について、花粉が飛び始める前の時期に、医師又は薬剤師に相談しましょう。

初期療法でこんな効果が期待できます。

1. 花粉症の症状の発現を遅らせる
2. 症状を軽減させる
3. 症状のおさまりを早くする

一目瞭然！ 初期療法のメリット



結果的に薬の量や使用回数を減らすことができます。

継続治療しましょう。

花粉の飛散シーズンから終了まで服薬を続けることを「継続治療」といいます。花粉症はシーズンが終わるまで治療を続けることが大切です。また、症状が重い時には点鼻薬を併用するなど、花粉症と上手に付き合うこともポイントです。

子どもにも花粉症が？



花粉症は、大人だけの病気ではありません。最近子どもの花粉症が増えており、幼児期からの発症もみられます。お子さんが花粉の季節にひどく顔をこすったり、ひどい口呼吸をしたり、扁桃炎を繰り返したりしていないでしょうか？子どもは症状をうまく伝えられず、受診をいやがるため、早期発見や治療が遅れがちです。保護者の方が日頃から注意してあげてください。

花粉症を抑える工夫を紹介します。

ケアその1

テレビやインターネットなどの花粉予報であらかじめ当日の飛散情報を把握し、予定を立てて行動しましょう。



ケアその2

マスクや花粉用眼鏡などをつけてお出かけしましょう。マスクを着用する際には、ガーゼよりも使い捨ての不織布を。コンタクトレンズは控え、メガネに切り替えましょう。

花粉の付着の一因は静電気です。洋服に防止スプレーなどを利用するのも効果的です。帰宅したら玄関の前で花粉を払い落とし、必ず洗顔、手洗い、うがいをしましょう。花粉は掃除機よりも濡れ雑巾や家庭用モップなどで拭き取りましょう。



ケアその3

規則正しい生活を送りましょう。バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠、ストレスを溜めない工夫を。

ケアその4

正しい鼻のかみ方

1. 鼻をかむ前に息を吸いましょう。
2. 片方の鼻を押さえ、もう片方の鼻をやさしくかみます。
3. もう片方も2と同様の方法でかみます。
4. 鼻の下に鼻水が残ったら、こすらずに拭き取ります。



※鼻を繰り返しかむと鼻の回りが赤くなったり 皮膚がむけたりすることがありますが最近では保湿性のティッシュが市販されていますのでこれを利用することで皮膚のトラブルが軽減されます。

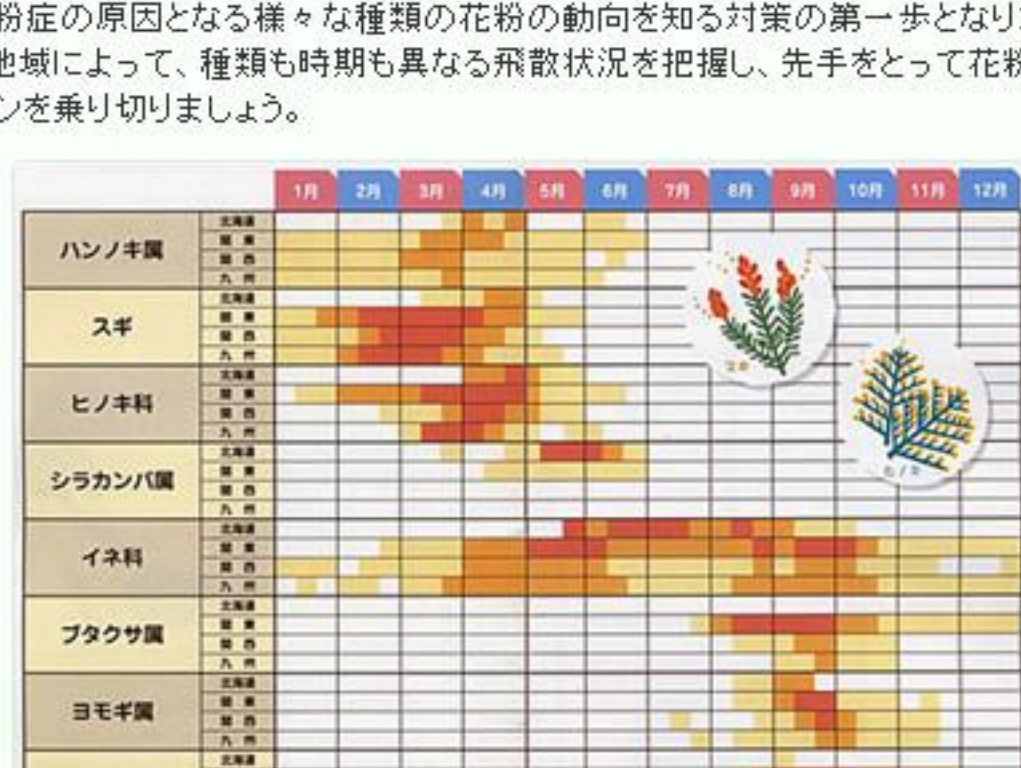
悪循環になる前に



花粉症の対策を怠り我慢で乗り切ろうとすると、当然ストレスが溜まります。このストレスというのが実に厄介。自律神経に作用して鼻粘膜を過敏にし、症状を悪化させてしまうのです。悪循環になる前に、正しい治療とセルフケアを始めましょう。

初期療法のための花粉飛散カレンダー

花粉症の原因となる様々な種類の花粉の動向を知る対策の第一歩となります。地域によって、種類も時期も異なる飛散状況を把握し、先手をとって花粉シーズンを乗り切りましょう。



花粉症の薬の副作用について

最近では副作用がかなり軽減された薬もありますが、やはり喉の渇きや眠気などを訴える方もいます。

喉の渇きは水を飲んだり、うがいをしたり、飴を舂めたりすることでも対処できます。眠気の場合は、夜に薬を飲むことで対処することもできますが、夜間トイレにいくときに転倒や車の運転などには、注意にしてください。

賢いスギ花粉症対策

花粉症のお薬の副作用のため、ギリギリまで我慢して、やむを得ずお薬の力を頼る。あるいは意地でもお薬には頼らないという方が少なくありません。服用回数が増える、眠くなったり、だるくなったりするといった不安がこの足を踏ませるようです。

しかし最近では、人それぞれの年齢やライフスタイルに合わせてお薬を選ぶことができます。眠気が少なく1日1回の服用で済むものや、水なしでどこでも服用できるもの、あるいは小児用のお薬など、日進月歩で研究が進んでいるのです。薬の服用を我慢してストレスを溜める必要はありません。医師とよく相談してあなたにピッタリのお薬を選び、正しく服用しましょう。