

衛生委員会報告

～第33回 花粉症について～

花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応である花粉症。

花粉が鼻や目に入ることにより、体が花粉を外に出そうとくしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で花粉を洗い流そうとするなど、体の免疫反応が花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。

花粉は2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉など、ほぼ一年を通して何かしらの花粉が飛散していると言えます。

今年は2月中旬に九州・四国・東海・関東から花粉シーズンが始まると予測されています。又、今春の飛散量は去年のシーズンに比べると、関東地方は3～7倍になる見込みといわれています。

□花粉症の予防と対策

・外出時

雨の日の翌日の天気が良い日、乾燥していて風が強い日、天気が良くて気温が高い日などは花粉の飛散量が多いことが予想されるので注意する。

又、その日の花粉飛散量の予報や飛散量の多い時間帯などが分かる花粉情報サイト (<http://tenki.jp/> tenki.jp) などを見て、外出時間の参考にする。

・帰宅時

帽子・衣類・髪の毛などに花粉は付着するので、はたいてから家の中に入る。又、花粉を室内にまき散らすのを防ぐため、外出時に着ていた服はなるべくすぐに室内用の服に着替える。眉毛やまつげ・髭にも花粉は付着するので、帰宅したら手だけでなく顔も洗う。のどに入った花粉はをうがいなどで洗い流す。

・空気の入れ換え

花粉は気温の上昇に伴い花粉が舞い上がり昼前後に一度ピークを迎え、上空に舞い上がっていた花粉が気温の低下により地上付近に降りてくる夕方頃にもう一度ピークを迎えるため、なるべく花粉を部屋に入れたくない場合は、花粉量が比較的少ない早朝・夜間・雨の日に空気の入れ換えをする。

・洗濯

外干しした洗濯物はしっかり払ってから取り込む。布団は干した面の内側もしっかり

り払う。

・掃除

掃除機で掃除すると排気で花粉が舞い上がってしまうことがあるため、掃除機を掛ける前後に、固く絞った雑巾で拭いておくことで花粉の浮遊を防ぐ。カーテンなども花粉が付着しやすいので時折洗濯する。

・湿度

ほこりと同じで、部屋の湿度が低いと花粉が舞い上がりやすくなるので、適度な湿度を保ち花粉の浮遊を押さえる。

・マスク

花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果があると言われている。又、花粉症でなくても、花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くするためにもマスクは効果的。

・洋服

毛織物やセーターなどの繊維は花粉がつきやすいため注意。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくいいため、付着した花粉を吸い込む量を減らすことができる。

・眼鏡

花粉症対策用の眼鏡などは、使用することで目に入る花粉を減らすことができるといわれている。

□花粉症になったら

花粉症の診断の多くは、花粉飛散時の症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断されます。又、耳鼻咽喉科では鼻の粘膜を直接みて、アレルギーの反応を観察もします。

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の早期治療は重要といえます。

○参照サイト

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/index.html

(厚生労働省)