

衛生委員会報告

花粉症について

作成者 草野

裕子

★花粉症とは？

●花粉症は、スギなどの花粉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すとされています。

●花粉飛散量（花芽の形成）は、前シーズンの夏の気温が高く、また日照時間が長いと多くなるとされています。逆に気温が低く、日照時間が短いと少なくなるとされています。

★花粉症の症状と治療法は？

●花粉症の3大症状は「くしゃみ、鼻みず、鼻づまり」です。

異物が鼻から侵入すると、その異物を外に追い出したり体内に入りにくくする為の生体防御反応として「くしゃみ、鼻みず、鼻づまり」が現れますが、アレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。

その中でも見逃されがちなのが鼻づまりです。花粉症患者さんの約9割の方に鼻づまりの症状があるといわれています。「口が渇く、匂いや味がよく分からない、咳が出る、よく眠れない」これらは「鼻づまり」が原因でおこる可能性のある主な症状です。

鼻づまりは自覚症状として認識されにくいいため、実は鼻づまりがあるのにご自身では気づいていない場合があります。

●花粉症は、過剰な生体防御反応なので、根本的に病気を治す根治治療は現在のところほぼありません。アレルギー免疫療法といって、花粉症の原因となっている抗原を少しずつ量を増やしながら体内に吸収させることで、抗原に対する反応を弱めていく方法ならあります。ただし2~3年という長い期間の治療が必要となります。唯一、アレルギーを治す可能性のある治療法であり、約70%に有効と考えられています。ショックなどの副作用がごく稀にありますので、治療にあたってはお医者さんとよく相談しましょう。

上記の治療以外では、起こる症状に対しての対処療法がメインとなります。

花粉症は、症状の特徴によって、くしゃみ・鼻みずだけがある「くしゃみ・鼻漏型」、鼻づまりがある「鼻閉型」、全ての症状が同じくらいある「充全型」に分けられます。ご自身の症状タイプを確認し、症状にあった治療を早めに先生に相談しましょう。

花粉が飛びはじめる前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることを初期療法といいます。初期療法をおこなうと、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。

★花粉症の予防法は？

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

花粉情報の要注意日

1：天気が晴れまたは曇り 2：最高気温が高い 3：湿度が低い

4：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき 5：前日が雨

以上から、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となります。

◆出来るだけ外出を控える

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。1日のうちに飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃の外出もなるべく控えましょう。

◆外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて出掛けましょう。

コートもツルツルした素材を選びましょう。

◆花粉は玄関でシャットアウト

帰宅時、衣服や髪・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらってなるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

◆帰宅後はすぐに洗顔やうがいを

身体についた花粉はきちんと洗い流し、毎日の習慣として心がけましょう。

◆ドア・窓を閉める

花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

◆掃除はこまめに

防いでいるつもりでも室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめにしましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。

◆布団を外に干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、室内に干しましょう。

◆お風呂・シャワーで花粉を流す

お風呂やシャワーは朝に入るとい人もいますが、花粉の時期は寝る前に花粉をしっかり洗い流してから布団に入るようにしましょう。

◆空気清浄機を活用

空気清浄機を使うことで室内に入り込んだ花粉を減少させることができます。

★最後に

●最近では、花粉症になっている人の数もかなり増え、日本の国民病などと言われるほどですが、思考能力の低下や注意力散漫を招きやすい疾患です。

怪我や事故の元になりますので、症状を軽減させる対策をとるようにしましょう。