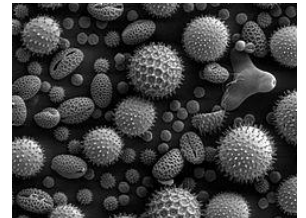


●花粉症は春だけではありません!

花粉症は、植物の花粉が原因となって起こるアレルギーの一種です。人間に元々備わっている異物に対する免疫という防御機能が、本来無害であるはずの花粉に対して過剰に反応し、花粉症の症状があらわれます。わたしたちが通常「花粉症」と呼んでいる病気は、「季節性アレルギー性鼻炎」とも言います。季節



花粉の顕微鏡写真



性アレルギー性鼻炎は、その季節特有の原因(抗原)によって引き起こされるものを指し、特に春先に限った病気ではありません。

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。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ているのです。花粉症になる人と、ならない人がいるのは、体内に侵入してきた異物に対して生まれつき抗体がしやすいかどうかという遺伝的な違いと考えられています。

●花粉症の原因は何??

花粉症の原因となる植物は現在国内で約 50 種類以上、一説には約 80 種類もあるといわれています。花粉症の原因植物は大きく樹木と草花に分けられ、代表的植物はスギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、シラカバなどですが、日本の花粉症患者の約 80%はスギ花粉が原因で発症しているといわれており、いずれの植物も風によって花粉が運ばれるという共通点があります。また、花粉の季節が終わっても症状がおさまらない方、年間を通して鼻アレルギーの症状がある方は、ハウスダスト・ダニ・動物(猫など)がアレルギーを引き起こす原因となっている場合もあります。

主な花粉症原因植物の開花期



●まずは検査を受けましょう



花粉症の症状が出たら、ご自身の判断で市販薬で対処していませんか？花粉症の症状の出方や重症度は、人によって異なり、薬の効果にも個人差があります。また、花粉症の原因にあわせた対処を行うことで、つらい症状を抑えることができます。花粉症の原因を特定する検査には血液検査・皮膚検査・目や鼻の観察検査などがあります。まずは花粉症の原因は何か知ることから始めましょう。

血液検査…血液内の好酸球、IgE、花粉に反応するIgE(特異的IgE)

皮膚検査…花粉の成分で皮膚の反応をみるスクラッチテストや皮内テスト

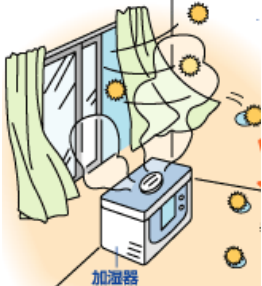
目や鼻の観察検査…花粉の成分を入れ粘膜を観察

当施設では健診時に簡単に実施できる血液検査をオプション検査としてご用意しています。スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

●花粉症対策のポイント～吸わない・浴びない・持ち込まない～

花粉症は花粉との接触を避ければ症状は現われません。アレルゲンである花粉症との接触を避けることが最大の対策です。

花粉の飛散量に気を付ける…自分でできるケアとしては、まず、新聞・テレビなどで毎日の「花粉情報」を聞くことがおすすめです。マスクや飴・ガムなどを活用し、少しでも楽に乗り切りましょう。



外出から戻ったら…外出から帰ったら、まず玄関の外で衣服についた花粉を払い落とし、それから家に入りましょう。念入りにうがいをし、顔や目を洗い、鼻をかみます。また、外出時には、専用のマスクとメガネを着用して、花粉をシャットアウトすることも重要です。



家の中で気を付けることは？…天気の良い日、風の強い日には外出を避けます。窓や戸は閉め、換気時は小さく開け、短時間にとどめます。室内に加湿器やエアクリナーを設置することも一助になります。外に干した洗濯物、ふとんは、よく花粉を落としてから取り込みます。また、花粉が飛んでいる時の外干しは避けます。こまめに掃除をし、特に窓際を念入りにします。

症状軽減に適した衣服の生地は？…花粉が飛んでいるときの外出時に着る服として、表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維がおすすめです。これらの生地は花粉が付きにくいので、衣服から花粉を吸い込む量を減らすことができます。逆に、表面がけば立った毛織物の上着やコートは花粉がたくさん付着するので避けた方が良いでしょう。

花粉症がひどくならないために気を付けることは？…体調が悪いときは、ちょっとした刺激でも、思った以上に体の負担になってしまうことがあります。『体の調子を整える』ということはとても大切なことです。花粉症も体調が悪いときに症状が重くなりがちです。十分な睡眠をとることと規則正しい生活を送ることで体調を整えることは、花粉症の症状を抑える上でも必要です。また、風邪をひかないように手洗いやうがいをこまめにしたり、お酒の飲み過ぎやタバコの吸い過ぎなどで鼻や喉の粘膜を荒らさないよう気を付けることも大事です。



●花粉症にはこんな治療法があります



花粉症の治療を大きく分けると、症状を軽減する対症療法と根本的に治す根治療法の二つがあります。対症療法には薬物療法や手術療法、根治療法にはアレルギー免疫療法などがあります。また、現在では、花粉飛散開始1週間ほど前、あるいは少し症状が出たときより投与を始める初期療法が勧められており、季節が始まって症状が出現してから薬剤を服用し始めるより効果が高いことが分かっています。ただし、治療を行うことと平行して、自らが花粉の接触を避けることが前提となります。

薬物療法…薬物療法としては抗ヒスタミン薬、化学伝達物質遊離抑制薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬などの内服や点鼻、点眼、そして鼻噴霧用ステロイド薬の点鼻、点眼が組み合わせられます。鼻づまりが強い場合には点鼻用血管収縮薬や時に内服のステロイド薬を使う場合があります。

手術…花粉症に対する手術療法には、現在はレーザーによる鼻粘膜凝固術が主流です。

アレルギー免疫療法(減感作療法)…花粉のエキスを濃度を少しずつ上げながら注射して、身体を花粉に慣らす(花粉に対し防御する免疫を獲得する)ようにさせる方法です。



バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。