

# 花粉症

いよいよ花粉症のシーズンが到来しました。今年のスギ花粉は 2 月上旬から飛散し、東京は例年並み。ということです。この季節になると鼻水・目のかゆみで悩まれる方も多いのではないのでしょうか？

## 花粉症って何？

→花粉症とは「花粉」に対する**体のアレルギー反応**のことです。一般的に 2 月～4 月にかけて言われているのは、「スギ花粉」。3 月～5 月ごろは「ヒノキ花粉」の花粉症です。



## なぜ、花粉症になるの？

→花粉症は、もともとアレルギーを起こしやすい体質の方が、毎年花粉にさらされることで、やがて花粉に対抗する**「抗体」が体内に作られます**。この「抗体」は鼻や目の粘膜に多く分布する細胞の表面に結合します。「抗体」が出来たあと、さらに花粉にさらされ続けていると、「抗体」が**結合した細胞から化学伝達物質が放出され、これらが鼻や目の粘膜や分泌腺を刺激するようになり「花粉症」が発症**します。

いつ「抗体」が形成されるのか、いつ「花粉症」が発症するのか。ということは、花粉にさらされた量や個人の感受性に左右されるため詳しいことは良くわかっていないのが現状です。ただ、**現在は花粉症でない方も突如発症する可能性はある**。ということです。

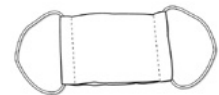


## 花粉症の治療と対策は？

→残念なことに「花粉症」が自然に治癒することは少なく、花粉が飛ぶ限り毎年症状に悩まされることとなります。症状は花粉の量が多ければ、多いほど重症化します。治療法・対策としては

- \* **症状が出る前に初期治療を行う**:花粉症だとわかっている方は、花粉症の症状が出る前に病院受診し、花粉に対するアレルギー症状を予防するお薬を内服しましょう。症状が出る前から予防薬を内服できた場合、その年の花粉症の発症を遅らせたり、症状を軽くしたりすることができます。
- \* **自分に適した薬で症状をコントロールする**:花粉症の症状はくしゃみや鼻をかんだ回数、鼻づまりで重症度が分類されます。自分自身の症状を記録し、自分の症状に応じた薬を服用するようにしましょう。市販薬はあくまでも一時的な補助と考え、耳鼻科などの専門医を受診するようにしましょう。薬には内服薬の他に鼻や目に直接使用するタイプのももあります。日中の眠気などにお悩みの方は良く相談するようにしましょう！

- \* **花粉との接触を避けるようにする**:一番の基本となる予防法になります。
  - 花粉情報に注意し、多い日は外出自体を避けましょう！
  - マスクやメガネ、帽子を使用するようにしましょう！
  - 帰宅したら、花粉を払うことを心がけ自宅内に持ち込まないようにしましょう！
  - 洗顔・うがいなどを実施しましょう！
  - まめに掃除するようにしましょう！



いかがでしたか？現在、花粉症でない方もいつかはなる可能性があることを視野に入れ、花粉から身を守るようにしましょう！～花粉症対策は、神経質になりすぎず、安心しすぎず～