

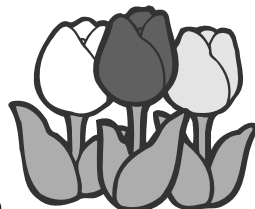
「吸い込まない、持ち込まない」で

花粉の季節を乗り越えよう

いきいきいきいき
南丹

-12-

お元気ですか?
保健師です。



■花粉症について

毎年、春を迎えると涙目や鼻水、くしゃみなどに悩む花粉症の方を多く見かけます。

花粉症は、体の免疫反応が、体の中に入った花粉に過剰に反応して、起こります。「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で洗い流し、花粉を体の外に出そうとして症状が出るのです。

現在、花粉症でない方もこの季節が来ると「今年は危ないのでは…」と不安になる人がいるのではないのでしょうか。

■花粉症の原因は?

全国で約二千万人ともいわれている花粉症患者の七割は、スギ花粉が原因です。

スギをはじめとする、風によって花粉を運ぶ植物(風媒花)

は、虫などが花粉を運ぶ植物(虫媒花)よりも多量の花粉をつくり、花粉が遠くまで運ばれるので花粉症の原因になりやすいと考えられています。また、最近の研究によると、花粉症を悪化させている可能性があるものとして空気中の汚染物質や日ごろのストレス、喫煙による影響も指摘されています。

■花粉症を防ぐ

生活習慣十カ条

生活習慣を改善して花粉症を予防しましょう。

- ①ファストフードやインスタント食品をなるべく控える
- ②緑黄色野菜や豆類などを積極的に取り、栄養バランスの良

い食生活を送る

③一日三食をなるべく決まった時間に取る

④睡眠不足にならないよう、規則正しい生活を送る

⑤花粉予報は毎日欠かさずチェックする

⑥外出時はなるべくマスクやメガネを着ける(マスクの内側にガーゼを入れるのも効果を高めます。また、髪に付いた花粉は落としにくいので帽子をかぶるのも効果があります)

⑦花粉の飛散量が多い日には、セーターなど目の粗い衣類を避ける(日の出以降は湿度が下がり、花粉が飛散しやすくなります。特に正午から十八時頃までは要注意です)

⑧花粉が付いても家に持ち込まない(帰宅時には玄関前で、必ず花粉を払ってから家に入りましょう)

⑨帰宅後はまず顔や手をよく洗い、うがいをします

⑩窓を開けて換気をする場合は、花粉の飛散が少ない時間帯を選ぶ(気温が上がり湿度が下がる)と花粉の飛散量が増えるので、雨上がりの晴天の日は要注意です)

■花粉症の治療について

発症の初期はくしゃみ、鼻水など風邪と同じような症状が見られます。ごく初期の症状では鼻粘膜の炎症はあまり進んでいません。この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を抑えられ、花粉症の重症化を防ぐことができます。

花粉症の治療には、医療機関で行う薬物治療、手術治療、減感作療法などがありますが、現在の医療では完治する率は高くなく、新しい治療の研究が進められています。治療に関して、まずは医師に相談することが大切です。また、花粉に接する機会を減らすよう努力することも大切です。

花粉飛散力カレンダー

