

# いきいき南丹

-23-

お元気ですか？  
保健師です。



## 花粉症と上手に付き合うために

### ～花粉症の予防と治療方法～

今や花粉症は国民病ともいわれ、患者数は全国で二千万人と推定されています。花粉症はアレルギー疾患なので、完全に治すのは難しいことですが、花粉を回避し、薬を上手に利用しながら、花粉の季節を乗り切りましょう。

#### 風邪と花粉症の違いは？

風邪は通常、一週間ほどで治りますが、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間、症状が続きます。また、花粉症はさらさらした「水っぱな」が出ます。そのほか、目のかゆみがあれば花粉症、熱が出ていれば風邪の疑いが強い、と見分けられます。花粉症かなと思ったら、症状を和らげるためにも、病院で検査を受けてみましょう。

病院では、次のような方法で花粉症かどうか、また原因が何かを調べます。

#### ●鼻鏡検査

鼻鏡を使って鼻粘膜の状態を検査し、鼻炎の原因がアレルギーかどうか調べる

#### ●血清抗体検査

血液中の抗体を検査し、原因となる花粉の種類を調べる

#### ●皮膚反応テスト

皮膚に小さな傷をつけ、花粉エキスを注射して皮膚の反応から、アレルギーの原因を調べる

#### 生活の中で花粉症を防ぐ

花粉の飛散時期には、花粉から遠ざかることが第一です。しかし、現実には花粉から逃れることは不可能なので、次の「生活上の注意点六か条」に留意して、花粉から身を守りましょう。

#### 生活上の注意点六か条

①外出時にはマスクやメガネを着用しましょう。髪の毛についた花粉は落とすにくいので、帽子を利用するのも良い方法です。服装も花粉が落ちやすい目の細かいものを着用しましょう。

②花粉を、家の中に持ち込まない。(帰宅時に玄関で花粉を落とすようにしましょう)

帰宅後の手洗いも忘れずに行いましょう。

③花粉が家の中に入らないようにしましょう。窓を開けて換気する場合は花粉の少ない日、時間帯を選びます。(乾燥した、風の強い日は避ける。特に昼から夕方にかけては花粉が飛散しやすいので注意)

④バランスのとれた食生活にしましょう。緑黄食野菜や豆類などを積極的にとり、栄養のバランスを整えましょう。

⑤睡眠不足に気をつけて、規則正しい生活をおくり、体の抵抗力を高めましょう。

⑥過労や精神的ストレスはアレルギー症状の現れるきっかけになったり、症状の悪化につながります。

#### 花粉症の治療について

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、現時点では完治する率は決して高くなく、新しい治療法の研究や開発が進められています。

#### 薬を使った花粉症予防

薬物による予防法は、基本

的には治療としての薬物療法と同じです。薬物を花粉症の季節の前から予防的に服用し始めることより効果的で、花粉症の症状が軽減されることが期待できます。完全な予防にはなりません。症状が出てから治療を始めるよりも効果的です。

#### 治療の際は医師に相談

薬を点眼や内服して症状が治まったからといって花粉症が治まったわけではありませんが、根気よく治療することで花粉に反応しにくくなり、症状が軽くなります。医師の指示に従ってきちんと治療を受けることが大切です。

花粉症の症状を和らげるためには、治療と平行して花粉に接する機会を減らすよう努力することが大切です。

