

# 花粉症の基礎知識

## ●花粉症とは…

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体がおこす**アレルギー反応**です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。



## ●花粉の種類は豊富です。

花粉症を引き起こす花粉は時期によって異なります。

- ・2～4月: スギ花粉
- ・4～5月: ヒノキ花粉
- ・6～8月: カモガヤなどのイネ科の花粉
- ・8～10月: ブタクサやヨモギなどの雑草類



## ●花粉症の症状は？

- ・くしゃみ
- ・鼻水
- ・目のかゆみ、涙がでる
- ・発熱



などの症状が現れます。花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なるため初期の症状では見分けがつかないことがあります。

また、口腔アレルギー症候群といわれる、口の中が痒くなる症状がみられることもあります。

## ●花粉症を「予防」するには？

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を生産する可能性が高くなります。花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。

### 1) マスクを着用する

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

### 2) うがい

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。

### 3) 洗顔

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。



## ●花粉症になったらどうすればいいの？

花粉症の症状が起こり始めたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができます。鼻の症状がある場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科をおすすめします。内科、アレルギー科でも診療が受けられます。**判断に迷った場合はかかりつけ医に相談しましょう。**

## ●花粉症にはどんな治療法がありますか？

花粉症の治療には、医療機関で行う薬物療法、レーザー手術、減感作療法があります。詳しくは医療機関でお問い合わせ下さい。

しかし、治療を行うことと平行して、自らが花粉の暴露から身を守ることが大事ですので普段から花粉対策を行いましょう。



食事、運動、休息など、日ごろから規則正しい生活を心がけ、免疫機能を高めておくことも重要です。

(社会医療法人 加藤病院 衛生委員会 保健衛生情報 2015)

加藤病院 保健師 石田、左山  
0855-72-0640 (代表)