

健康一口メモ

～花粉症について～

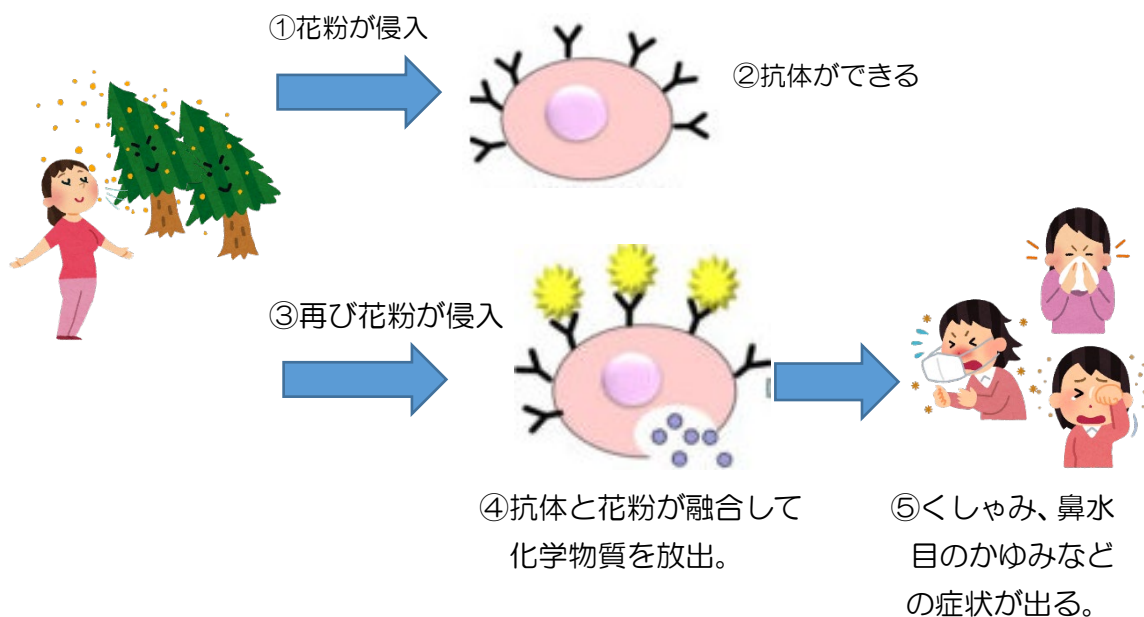


2022年1月号

スギ花粉の飛散が始まる季節になりましたね。花粉症は発症すると治癒は難しいですが、うまく付き合っていくことで症状を緩やかにしていくことができます。

【花粉症とは？】

花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする反応です。これを免疫反応といいます。一般的には身体にとって良い反応ですが、時に免疫反応が過剰になり、生活に支障が出る場合があります。このように身体にとってマイナスに働いてしまう場合がアレルギーになります。花粉症の場合、花粉を体の外に追い出そうとして「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ます。ほかにも、鼻づまり、目のかゆみ、目の充血、頭痛や微熱、だるさなどの症状が出る場合もあります。



【日常生活におけるセルフケア】

花粉症の症状を軽くするには、花粉が体内に入らないように気をつけたり、工夫することが大切です。

花粉情報を チェック

- ・テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。



飛散量が多い ときの 外出

- ・花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。
- ・飛散の多い時間帯（午後1～3時頃）の外出は控えましょう。

外出時は 完全防備

- ・マスク・メガネ・帽子など装着しましょう。花粉症用メガネでなく普段使用しているメガネでもメガネをしていない時より花粉が付着する量は半分以上になります。
- ・毛織物などのコートは、花粉が付着しやすいので、控えましょう。



家の中に花粉を 入れない

- ・外出後は、玄関前で衣類や髪の毛についた花粉を払いましょう。その後うがいや洗顔で洗い流しましょう。
- ・掃除はこまめにしましょう。掃除機に加え、拭き掃除もすると効果的です。
- ・空気清浄機を使用してみるのもよいでしょう。
- ・外に洗濯物や布団を干すことは控え、部屋干しか布団乾燥機を活用しましょう。どうしても干したいときは飛散量の少ない午前中にして、よくはらってから取り込みましょう。



そのほか気をつけたいこと

◎規則正しい生活やストレスの少ない生活を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。

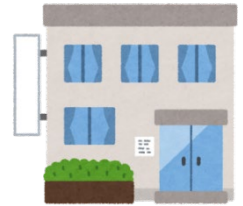
◎アルコールやたばこを控えることは、鼻の粘膜を正常に保つことにつながり鼻水や鼻づまりなどの症状を軽減させます。

◎花粉症に良いといわれる1種類の食材を多く摂取しても、医学的には大きく症状がよくなったりすることはないと考えられています。

【花粉症の治療】

花粉症の症状や重症度は、人によって異なります。薬の効果にも個人差があります。つらい花粉症の症状を抑えるためにも、病院で診断を受けて、あなたに合った治療を行うことが大切です。

治療には、**対症療法**と**根治療法**の2種類があります。



対症療法・・・完治が目的ではなく、困っている症状や状態を軽減する治療法です。

- ・点鼻、点眼薬による局所療法
- ・内服薬などによる全身療法
- ・レーザーなどによる手術療法



根治療法・・・花粉症そのものを直す治療法です。

- ・アレルギー免疫療法
- ・舌下免疫療法
- ・原因抗原（花粉）の除去と回避



アレルギー免疫療法は、花粉の抽出液を少しずつ濃度を上げて注射し花粉抗原に対する防御免疫を獲得させる方法です。2年以上続けることで約80%の方が、軽症または無症状になられ高い効果が確認されています。

また、**舌下免疫療法**は、花粉エキスを舌の下に含み一定時間そのままにして、その後飲み込むものです。通院も必要ですが、自宅での自己管理が基本です。毎日続けていくのは大変ですが、効果は高いといわれています。

(参考)

厚生労働省 花粉症特集

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kafun/index.html

厚生労働省 的確な花粉治療のために

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>

環境省 花粉症環境保健マニュアル 2019

https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf