

# 健康管理室だより 2017年2月号

平成29年2月15日  
ポルテックスセイグン  
健康管理室 松田

今や国民病とも言われている花粉症。いよいよスギ花粉の飛散時期を迎えます。花粉症をよく理解し、早めの対策をしてシーズンを快適に乗り切りましょう。



## 『花粉症』とは？

スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の総称。主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

## 『花粉症』の3大症状

- くしゃみ…花粉症では続けて何回も起こる。
- 鼻水…風邪の粘り気のある鼻水と違い、透明でさらさらしている。
- 鼻づまり…くしゃみや鼻水より後から起こりやすい。



## 『花粉症』の治療

### ●対症療法

- ・点鼻薬、点眼薬などによる局所療法
- ・内服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

- ・舌下免疫法
- ・原因抗原（花粉など）の除去と回避
- ・アレルギー免疫療法（減感作療法）



## 何科を受診すればいいの??

症状がひどいものの診療科を受診しましょう。



【例】鼻水・鼻づまりがひどい⇒耳鼻咽喉科 目のかゆみがひどい⇒眼科

## 『花粉症』は初期療法が大切！

**初期療法**…花粉が飛び始める前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めること。初期療法を行うと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。

## 『花粉症』の飲み薬について

現在は医療機関で処方されるものと同じ薬（第1類医薬品）が薬局等で購入できるものもあります。しかし、**花粉症の薬には副作用として強い眠気があらわれるものがあるので注意が必要です**。比較的眠気の少ない薬や1日1回就寝前の服用で済む薬もあります。人によって症状や副作用のあらわれ方が異なりますので、必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

## 『花粉症』のセルフケア

### ●外出時にはマスク・眼鏡を着用する

花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用の眼鏡では1/4程度に減少することがわかっています。

### ●帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入出し、すぐ洗顔・うがいをする

### ●飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける

### ●外出する場合はけばけばした花粉のつきやすい上着やコートは避ける

表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものは花粉が付きにくいのでオススメです。

### ●睡眠不足、ストレス、お酒の飲みすぎを抑える

鼻粘膜の状態が悪くなり、症状が悪化します。



## 『花粉症』は誰でもなる可能性が！

“自分には花粉症は関係ない”と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが。

右図のように、人それぞれの花粉症要因の許容が決まっています、長年かけて入れ物から花粉症要因があふれ出すと発症にいたると言われています。

今は花粉症でなくても、今後発症する可能性があります。花粉症を発症しないためにも、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です！！



(イメージ図)