



まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。

くしゃみ・鼻水・鼻詰まり、この時期つらい花粉症

花粉カレンダー

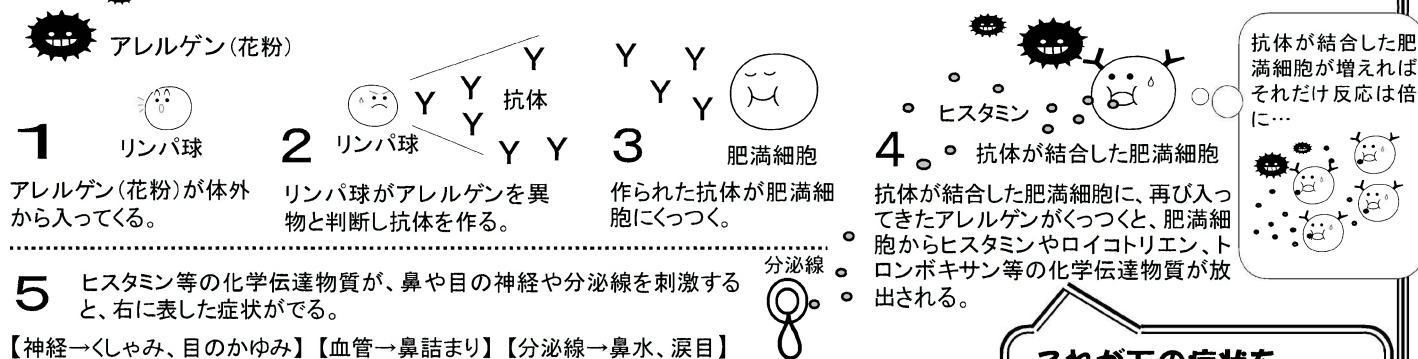
1月	2月	3月	4月	5月
			ハンノキ	
	スギ			
		ヒノキ		



少しずつ暖かくなり、春を感じるこの時期。しかし最近、そんな春の訪れを素直に喜べない人が増えているようです。そう、スギ花粉症。日本人の4人に1人がスギ花粉症を発症していると言われ、身近な疾患でもあります。嫌な症状に集中力や意欲が落ち、簡単なミスも起きやすく、仕事や家事、勉強にも影響が…。今回は花粉症の特徴と対処法について紹介します。

花粉症とは

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それを排除するための抗体を作り体を守る「免疫」機能があります。しかし、体に害はなく排除する必要のないものを、体が異物と認識し、過剰な防御反応を起こすことがあります。こうして起こる疾患を「アレルギー」と呼び、「花粉症」もその1つです。(下に紹介するのは花粉症の発症メカニズムを簡単なイメージにしています。)



抗体が結合した肥満細胞が増えればそれだけ反応は倍に…

これらの症状が出るのは、涙や鼻水は異物を洗い流す為の反応であり、かゆみは異物を掻き出す為の反応だからです。(花粉の様な無害なものでは、これらの反応は邪魔なだけ…) 1度発症すると、免疫が異物と覚えた分反応する為、花粉のある時期は自然に治る事は難しいです。

花粉症の市販薬にはどんなのがあるの？

花粉症の諸症状の緩和するものとして、くしゃみ・鼻水・鼻詰まりには「鼻炎用内服薬」、つらい鼻詰まりには「点鼻薬」、目のかゆみ・かすみには「点眼薬」があります。最近では、医療用成分の一部が市販薬に使えるようになった為、お薬の選択肢が増えてきてます。つらい症状に悩まず、快適にこの時期を過ごす為にも、薬剤師や登録販売者に相談してお薬を選ばれる事をおすすめします。

鼻炎薬の使用時の注意点



鼻炎用内服薬の多くは「抗ヒスタミン薬」を含む為、眠気を伴う事があります。服用時は車の運転は控えましょう。



「血管収縮成分」の配合された点鼻薬は続けて使いすぎると、充血を起こし鼻詰まりが悪化します。1週間以上続けて使わないようにしましょう。

これが下の症状を引き起こす!!



鼻水



鼻詰まり



くしゃみ



目のかゆみ

日常生活の中での対策

いかに花粉を浴びないかが大切です。下に気をつけたい6つのポイントをご紹介します。

窓を開けて花粉をシャットアウト

窓から入ってくる花粉の量も相当なもの。風が強い日は特に注意。洗濯物や布団もできれば家の中の窓際で干しましょう。



毎日、花粉情報をチェック

天気予報で花粉の飛散量を確認し、花粉が多い日は防備体制をしっかりと。



マスク・メガネ・帽子的3点セット

花粉症対策専用のマスクやメガネもありますが、専用のものでなくても効果はあります。



帰宅時は衣服をよくはたいて室内へ

洋服についた花粉を家の中に持ち込まないように。服や帽子は表面がさらさら、つるつるしたものにします。

水拭き掃除、加湿・空気清浄器

こまめに掃除し、仕上げは水拭きで。室内を加湿すると、空中に舞っている花粉が下に落ちて効果的です。



うがい・洗顔・シャンプー

喉や目、あるいは肌や髪に付着した花粉を早めに洗い流しましょう。

