

健康だより（花粉症対策）

花粉が原因で起こるアレルギーを花粉症といいます。今や、国民病と言われるほど年々増加しており、大人のアレルギー性鼻炎の6～7割、全国民では約17%を占めているといわれています。原因となる植物は様々ですが、その代表的なものはスギです。

花粉症は、遺伝的な体質、住環境、食生活などの様々な要因が重なって起こります。症状がひどいと、仕事や日常生活にも大きな影響を及ぼすため、今や社会的損失は年間100億円、年間の医療費は2260億円にも上ると試算されています。

＜花粉症はなぜ起きる？＞

人間の体には異物が体に入ったときにそれを排除しようとする働きがあります。これが免疫反応で本来は体を守るためのものですが、体に悪い症状を起こす場合をアレルギーと呼びます。

花粉症は、本来は害の無い花粉を体に有害なものと勘違いして、くしゃみや鼻水などで外に出そうとするアレルギー反応の一種です。

＜花粉症の症状＞

一般的な症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙が出る、目の充血、頭が重い、微熱を発熱するなどですが、症状の程度は人それぞれです。年によって症状の重い年や軽い年があり、また花粉の種類も多種なことから、花粉の飛散時期によっても症状の起こり方に違いがみられます。

＜花粉症が増えているのは？＞

☆スギ花粉の増加

昭和30年代、盛んに植林されたスギが樹齢30年を超え、花粉を多くつけるようになった。また、手入れされないまま放置されていることも、花粉の飛ぶ量が増えていることと関係している。

☆気密性の高い住居

サッシの普及などで住居の気密性が高まり、ダニやハウスダストが増加し、アレルギー体質の人が増加。

☆食生活の変化(高蛋白の食事)

高蛋白の食生活は正常な免疫反応にとってたいせつですが、逆にアレルギー反応も高める結果となった。

☆大気汚染

車の排気ガス中の微粒子が原因となってアレルギーを起こしやすくなっている。

☆舗装道路

雨と共に土にしみこむはずの花粉が、アスファルトの上に残り続けるようになった。

☆ストレス社会

自律神経の調節が乱れ、アレルギー症状が出やすくなった。

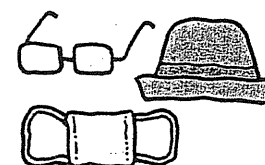
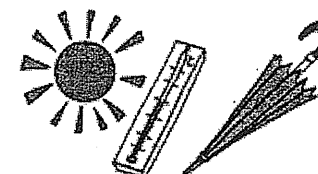


＜花粉症の治療は？＞

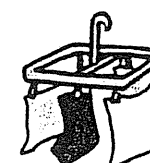
毎年必ずといってよいほど花粉症にひどく悩まされている人は、花粉症が起こる前に医師に相談してみましょう。花粉の飛散が始まる2週間前くらいから予防的に薬を服用することで、多くの人が比較的楽に、花粉の飛散時期を乗り越えることが出来るようになっています。

＜花粉飛散の要注意日＞

1. 風が強く、晴天の日
2. 最高気温が高い日
3. 湿度が低く、乾燥した日
4. 雨上がりの翌日の腫れた日



- 1 **メガネ、マスク、帽子を着用する**
帽子は髪の毛によけいな花粉を付着させないために、メガネは目への侵入を軽減させる効果がある。
- 2 **帰宅時は衣服を払ってから入室**
付着した花粉を室内に持ち込まない。
- 3 **うがいと手洗いを忘れずに**
アレルゲンは早めに除去する。
- 4 **花粉予報を確認**
そもそも飛散量の多い日は外出を控える。



飛散量の多い時期は要注意！

- 1 **洗濯物は外に干さない**
洗濯物は室内干しにするか乾燥機を利用する。
- 2 **布団はたたいて掃除機を**
布団を干したときはよくたたいて花粉を落とし、掃除機をかける。
- 3 **窓は開けない**
できるだけ窓は開けず、空気清浄機や加湿器を有効利用する。
- 4 **ぬれぞうきんでふき掃除を**
掃除機だけだと周囲の花粉が舞い上がる。ぬれぞうきんでのふき掃除は花粉の除去に効果的。

主な花粉の飛散時期

※図は南関東地方を中心に設定したもので、地域によって、多少時期が異なります。

