

シリーズ第9話

花粉症を知ろう



これから少しずつ暖かくなり始め、本格的な花粉症の季節がやってきます。今では、日本人の約2割の方が花粉症にかかっているとも言われています。そこで、今回は「花粉症」についてまとめてみました。

【花粉症とは】

花粉症は、植物の花粉が原因となり引き起こすアレルギー性鼻炎の1つです。症状を引き起こす花粉の種類はさまざまで、その花粉が飛散している時期に症状が現れます。原因となる花粉にはスギ、ヒノキ、イネのほか、ブタクサ、カバノキなどがあり、地域や植物の分布状況によつて変わります。全国的にスギ花粉により症状が現れる方が多く、この地域でも、例年2月上旬からスギ花粉が飛散し始め、2月下旬から3月上旬までがピ

ークとなり花粉症の症状を訴える方が増加します。

症状は、花粉が付着しやすい目、鼻の症状が多く、目のかゆみ、ゴロゴロ感、くしゃみ、鼻水、鼻づまりのほか、ノドの違和感を訴える方もいます。これらの症状は本来、人間の体から異物を取り除こうとする自然な生体反応ですが、花粉に対し過剰な反応（これを感作という）を起こすことから症状が現れるのです。

感作の原因は、その人の体質にもよりますが、大気汚染などで、人が感作しやすくなったことや、花粉そのものの量が増加したことなども報告されています。戦後、各地の山林で行われたスギの植林や、都市部を中心に道路などが舗装され、一度地上に落ちた花粉が再び舞い上が

ることなどが花粉飛散量増加の一因といわれています。

【花粉症対策】

原因となる花粉に接しないことが一番ですが、なかなかできるものではありません。現実的には、少しでも花粉が付かないようにすることが対策となります。具体的には、

花粉飛散予報に注意し、飛散の多い日の外出を控える。
マスク、花粉用ゴーグルなどを使用する。

家に入る前に、服や髪の毛に付いた花粉を払い落とす。
帰宅後は顔や目を洗い、うがいをして花粉を洗い流す。
洗濯物や布団は外に干さない。
または、取り込むときに花粉を叩き落とす。
窓はできるだけ開けない。
空気清浄機を使用する。



新城市民病院 診療支援部
薬剤師 丸山昌広

などです。

日常生活では、これらに注意することで症状が軽くなります。症状が現れたら早めに医療機関へ受診しましょう。

また、以前から花粉症と診断されている方は、花粉の飛散が始まる約1週間前から薬を服用することで症状の軽減が期待できます。



プロフィール

資格：
がん専門薬剤師
栄養支援薬剤師(NST)
医療薬学会指導薬剤師

趣味：
飛行機鑑賞、バイク

モットー：
患者さんの笑顔が見られるようにがんばっています。