



「花粉症対策について」

今村病院 健康管理センター

まだまだ寒い日が続きますね。皆様風邪などひいていませんか？これから少しずつ暖かくなり、春が近づいてきます。この時期に注意したいのが「花粉症」！！鼻水、涙、目のかゆみなどに悩まされている方は多いのではないでしょうか。今回は花粉症について取り上げたいと思います。

Q1. 花粉症とは？

A. 花粉症とは花粉に対して人間の身体が起こすアレルギー反応です。身体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。つまり、身体が花粉を外に出そうとするために、「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ているのです。

Q2. 花粉症はどうして発症するの？

A. 大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。スギに対する抗体をたくさん作ると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。また、これまで軽症で花粉症であることに気づかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。

Q3. どんな花粉がいつ飛んでいるのか？飛散量は？

A. 九州では、2月から4月にかけてスギ花粉、3月から4月はヒノキ花粉、3月から6月・8月から10月にイネ科花粉が主に飛散します。
飛散量は年によって大きく変動しますが、近年、戦後に植えられたスギの木が大きく成長し、潜在的な花粉生产能力が高い状態になっています。また、地球温暖化の影響で花粉は大きく産生されるようになっているとも言われています。



Q4. 花粉症と間違いややすい疾患は？

A. 花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。また、急に悪化した慢性副鼻腔炎なども似たような症状が出ます。

Q5. 花粉症になりやすい人はいるの？

A. 花粉症以外のアレルギー疾患をお持ちの方や、家族が何らかのアレルギー疾患をお持ちの方は、他の人と比べて、花粉症になりやすいと考えられています。



Q6. 予防法は？

メガネ

メガネは花粉の飛散の多い時には目に入る花粉の量を2分の1から3分の1まで減らすことができます。

服装

洋服に花粉がついてしまうので、花粉飛散している時の外出時には毛織物による上着やコートは避けた方が良いでしょう。表面がすべすべした綿かポリエチルなどの化学繊維のものは花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。ウールなどの素材は花粉が付着しやすいので注意してください。

Q7. それでも花粉症になってしまったら？

A. ひどくならないようにするために、睡眠をよく取り、規則正しい生活習慣を保つことは正常な免疫機能を保つために重要です。また、風邪をひかないこと、お酒の飲み過ぎに注意すること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。



うがい

うがいは、のどに流れた花粉を除去する効果があります。まずは口の中の花粉を洗い流すようにクチュクチュと軽く口の中をすすぎます。その後、ガラガラと喉のうがいを30秒します。そうすることで口の中の花粉を喉に流してしまう可能性が低くなり、効果的にうがいができます。外出から帰ってきたら、風邪の予防にもなりますので、うがいをしましょう。

マスク

マスクは、花粉の飛散の多い時には吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。また、花粉症でない方も花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待出来ます。マスクは隙間がないように自分の顔にフィットするものを選び、中に当てガーゼを入れるとより効果的です。

Q8. 花粉症の診断はどうやってするの？

A. 花粉飛散時の症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断されます。さらに耳鼻咽喉科では鼻の粘膜を直接見て、アレルギー反応を観察します。皮膚反応をみるパッチテスト等のあります。

Q9. 早期治療のメリットは？

A. 花粉症の症状が起り始めたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでいません。この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができます。

当院の耳鼻咽喉科でも花粉症の治療を行なっています。花粉症に悩まされている方はぜひ一度ご相談ください。
今村病院 耳鼻咽喉科
お問い合わせ 0942-82-5550
診療時間 平日 9:00~13:00
土曜日 9:00~12:30

