

# 「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のでしょうか。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つた方も、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、潜在的な花粉生産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. 花粉症にないやすい人はいるの？

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。

**<花粉症の主な症状>**

- くしゃみ**：連続して起こり、回数が多いのが特徴。
- はなみず**：サラサラで、いくらかんでも出てきます。
- 目の症状**：涙がぼろぼろ出て、強いかゆみ・充血が起こります。
- はなづまり**：両方の鼻が完全につまり、鼻で息ができないこともあります。
- その他の症状**：のどのかゆみ、せき、肌荒れ、頭が重いなどの症状が現れることがあります。

## 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。

### 予防法

### 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ステ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。



### 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。マスクは隙間ができ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。

## 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。

## 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. 花粉症の症状が起こ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、花粉症の重症化を防ぐことができます。

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

