

ほけんだより



令和5年
保健室

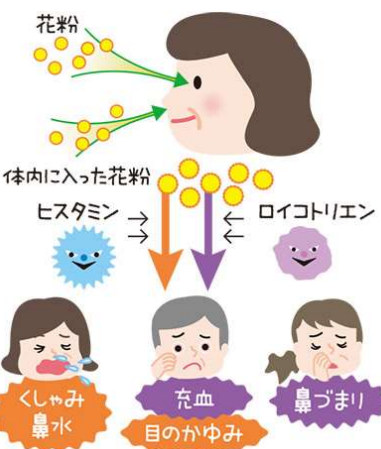
花粉の季節になりました

3月になり少しずつ暖かい日も増えてきましたね。しかし花粉症の人にとっては辛い時期かもしれません。春はスギ花粉の季節です。スギの雄花は気温が上がると開きやすいため、暖かい日には花粉の飛散量が増えます。また空気が乾燥していると花粉がより遠くまで飛んでいくため、暖かく晴れた日は注意が必要です。

今回は花粉症について、風邪の症状との違いや、薬の服用以外の対策などをご紹介します。

花粉症は“季節性アレルギー疾患”

みなさんは花粉症はどのようなメカニズムで発症するか知っていますか？吸い込んだ花粉が体内で悪さをしているようなイメージを持たれがちですが、花粉症はアレルギーの一種です。つまり自身の免疫反応が花粉（アレルゲン）に対して過剰に反応してしまうのです。花粉を感知すると、鼻の粘膜や血管などにある細胞からヒスタミンやロイコトリエンと呼ばれる化学伝達物質が放出されます。これらが目や鼻の神経や血管、粘膜などを刺激することで鼻水や咳、目のかゆみや充血といった症状が現れます。



花粉症と風邪の違い

花粉症と風邪は判別が難しいですが、花粉症はアレルギー疾患のため、ウイルスや細菌による風邪とは少し症状が異なります。今まで花粉症ではなかった人も体の中に抗体が蓄積され続けることで今後発症する可能性があります。気になる症状がある人は、まずはセルフチェックから！症状が長引く場合は病院へ行きましょう。

症状	花粉症	風邪
発熱	ない又は微熱	37℃以上の発熱がある
咳	咳が出る場合もあるが喉の痛みは伴わない	咳に加え喉の痛みがある
くしゃみ	何度も続けて出る	出ても数回程度
鼻水	透明、サラサラ	粘り気がある 緑色
目	充血やかゆみが出る	ほとんど症状はない

家の中でも花粉症の症状、、、原因は「持ち込み花粉」かも？

「家の中にいてもくしゃみが出る」、「朝起きたら目が痒い」など、家の中でも花粉症の症状に苦しんでいる人は少なくありません。その原因として考えられるのが、衣類などに付いて家に入ってくる「持ち込み花粉」です。玄関に空気清浄機を置くなどの対策もよいですが、衣類につく花粉を減らすためにこんな方法も有効です。

①花粉がつきにくい素材を選ぶ

花粉がつきにくい衣類とは凹凸が少なく表面がツルツルした素材で静電気が発生しにくいものです。具体的には綿や麻、シルクやポリエステルのものでおすすめです。逆にウールのセーターなどは繊維の隙間に花粉がつきやすく、さらに静電気によって花粉がより吸い寄せられてしまいます。



②柔軟剤や静電気防止スプレーを使用する

柔軟剤やスプレーを使うことで静電気を防ぎ、花粉の付着を少なくすることができます。



花粉症の辛い症状、、、対処法は？

目のかゆみ

①目を洗う

目を洗うことにより物理的に花粉を洗い流すことができます。ただし、水道水での洗眼は避け、市販の人工涙液を使いましょう。



②アイシング

痒いからといって目を掻くと炎症がより悪化してしまいます。保冷剤や冷タオルを目の周囲に当てると、かゆみを軽減する効果があります。

鼻炎

①鼻うがい

鼻も目と同様に花粉を洗い流すことで症状を緩和できます。やはり水道水は避け、鼻の粘膜を傷つけない生理食塩水などを使用しましょう。



②加湿する

加湿することで鼻の粘膜の炎症を抑えることができます。加湿器などを有効に使いましょう。