



2021

# 1月の健康コラム

Vol.142

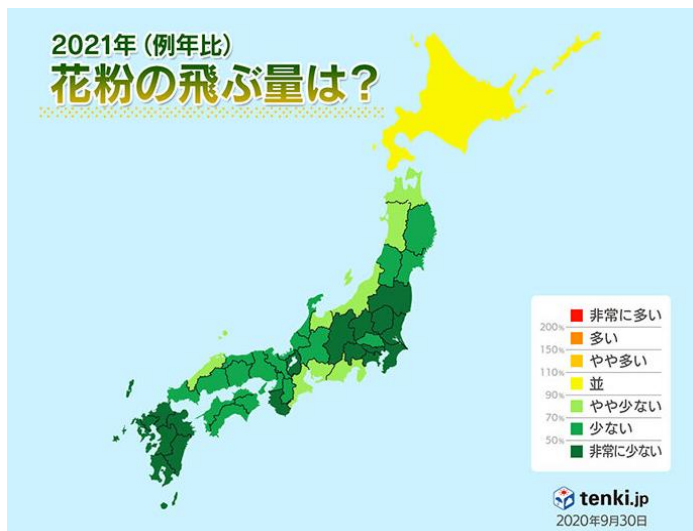
## 花粉症について

### 花粉症とは？

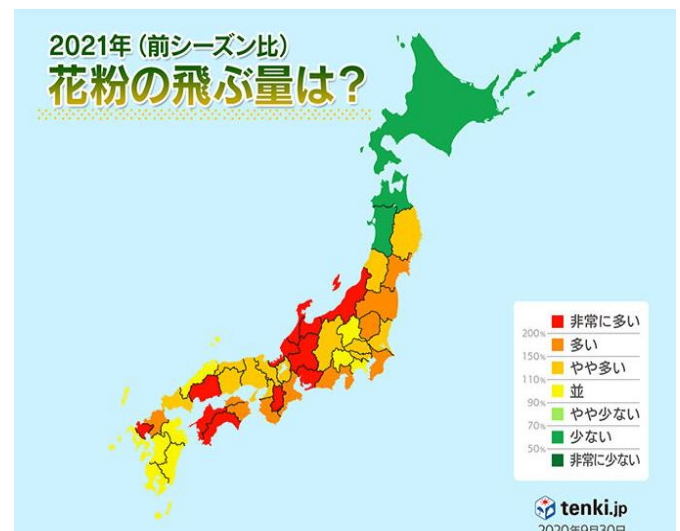
花粉症は、アレルギー性鼻炎の一種で、空気中に飛散する花粉を吸い込むと、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの不快な症状が現れる病気です。アレルギーは、ウイルスなどの異物が体に入り込まないように防御する体のシステム（免疫）が、花粉、ダニなどに過剰に反応することで起こります。



### 2021年シーズンの花粉飛散予測



<例年比>：九州から東北にかけて広い範囲で例年より少ない見込みです。近畿でも非常に少ないところがあるでしょう。



<前シーズン比>：東北から九州南部にかけて前シーズンに比べて多くなる見込みです。

### アレルギーの原因は？

アレルギーは、花粉、ダニ、ハウスダストなど、それぞれのアレルゲン（アレルギーを引き起こすもの）に対する特異的抗体を産生しやすい体質の人に起こります。

体質に加えて、花粉やダニなどのアレルゲンの増加や、大気汚染なども関与していると言われています。車や工場から排出される亜硫酸ガス、二酸化窒素、ディーゼル排気粒子などの汚染物質を常時吸い込んでいると、花粉などに対する抗体を産生しやすくなったり、過敏性が誘発されたりして、慢性的にアレルギー反応を起こすようになるのです。また、アレルギー症状は、自律神経の作用に深くかかわっているため、ストレスも花粉症を誘発させる要因になります。

## 花粉症のメカニズムと症状



## 花粉症になったら

早めに耳鼻咽喉科を受診し、アレルギーをはっきりさせて、症状に合った薬をもらうようにしましょう。早めに治療すれば、それだけ症状が軽くすみます。また、現在主流となっているのはスギ花粉のエキスを舌の下に入れる「舌下免疫療法」です。液剤と錠剤タイプがあり2~3年の治療が必要です。



## 花粉症を予防するには

なるべく花粉と接触しないようにすることが大切です。花粉の飛びシーズンは、大阪だと、スギは2月中旬~3月、ヒノキは3月中旬~4月、イネ科の雑草は5~6月、秋の雑草は9~10月頃です。

### <対策>

- **毎日花粉状況をチェック**  
天気予報で花粉の飛散量を確認し、花粉が多い日は防備体制をしっかりと。
- **マスク、帽子、めがねの3点セット**  
花粉症対策のマスクやメガネもありますが、専用の物でなくても効果はあります。
- **帰宅時は衣服をよくはたいて室内へ**  
洋服についた花粉を家の中に持ち込まないように。
- **うがい、洗顔、入浴、シャンプー**  
のどや目、あるいは肌や髪に付着した花粉を早めに洗い流しましょう。
- **窓を閉めて花粉をシャットアウト**



風邪の強い日は特に窓から入る花粉を防ぎましょう。洗濯物や布団も出来れば室内に干しましょう。新型コロナ対策で換気が必要な場合、窓は少し開けてレースのカーテンをすることで花粉の流入を減らし、なおかつ、掃除もセットで行うと良いでしょう。

- **水拭き掃除、加湿、空気清浄機**  
こまめに掃除し仕上げは水拭きで。室内を加湿すると空中に舞っている花粉が下に落ちて効果的です。



井上病院附属診療所 健診センター 文：山口 るみ

