



衛生委員会報告

★花粉症とは

- 花粉症は、花粉が飛び季節になると始まる、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が現れるスギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状のことを言います。

医学用語では、「季節性アレルギー性鼻炎」と言います。

代表的なものが春のスギ花粉症です。スギ花粉症は日本固有のもので、現在日本人の約20%が患者さんであると言われています。

- 花粉症の症状が現れやすいのが、鼻と目です。

鼻の三大症状と言われるのが、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。こうした症状は、風邪と間違われやすいのですが、風邪であれば1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉が飛んでいる間は続くこと、さらさらとした水っぽい鼻水が流れることといった違いがあります。

目の三大症状と言われるのが、目のかゆみ、目の充血、涙です。

このほか、体がだるい、熱っぽい、イライラする、喉や顔、首がかゆい、集中力が低下するといった全身症状を伴うこともあります。花粉飛散の時期は長いことから日常生活に支障をきたすだけでなく、精神的にも落ち込んでしまうこともあります。

- 花粉症の治療には、症状を抑える「対症療法」と、完全に治すための「根治療法」があります。

- ・対症療法 … 内服薬、点鼻薬、点眼薬を使った薬物療法、レーザー手術
- ・根治療法 … 免疫療法

★花粉症かな？と思ったら

- 花粉症かな？と思ったら、自分で判断する前に、近くの医療機関に受診しましょう。

花粉症を起こしている原因植物も、症状の出方も人によって様々です。まずは原因を探り、本当に花粉症なのか、花粉症であるなら何が原因なのかをちゃんと知りましょう。

- 季節性アレルギー性鼻炎を引き起こす花粉は、日本では約60種類も存在すると報告されています。

そのため、鼻炎を引き起こす花粉は一年中飛んでおり、地域や季節によって花粉の飛散量が異なります。お住まいの地域の花の種類や飛散時期を確認してみましょう。

- 受診した医療機関での検査で原因を突き止めてから治療を行うことで、自分に合った治療法を医師と相談して決めることができます。

また、花粉症の薬には薬局などで購入できる市販薬も数多くあります。一般的に、市販薬は即効性が高く、症状を緩和するのに有効ですが、効果が持続しにくいと言われます。一方、処方薬は即効性が劣るものの、症状が出る前に服用することで症状を予防できる、効果を持続しやすいことがメリットです。市販薬を買う場合は、薬剤師さんがいる薬局で、現在の症状や他に飲んでいる薬などの情報を伝えた上で、相談しながら選ぶようにしましょう。

★症状を抑えるために

- 花粉にアレルギーのある人は花粉に対して敏感になっているため、少しの花粉でも花粉症の症状がすぐに出てしまいます。一度症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきますので、症状がひどくなる前から早めの治療をおすすめします。

花粉の飛散予測日から、経口治療薬を前もって飲み始めることで発症時期を遅らせ、花粉が飛ぶ最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。このように、ご自身で行う対策のことをセルフケアと言います。

花粉症は、セルフケアを行うことで症状の出方が大きく変わります。

セルフケアで大切なのは、花粉との接触をできるだけ避け、予防するということです。

次のセルフケアのポイントを対策して少しでも症状を軽くしましょう。

◆花粉飛散情報に注意する

- ・天気や風によって花粉の飛ぶ量はかわります。テレビや新聞などの花粉情報は毎日チェックし、量の多い日は外出を控えましょう。

◆服装に気を付ける

- ・花粉が多く飛んでいるシーズンは、外出時にはメガネとマスク、帽子を着用し、上着は表面がつるつるとした素材のものを着用しましょう。
- ・一般的にウール素材は、木綿や化学繊維に比べて花粉が付着しやすく、室内に持ち込みやすいので要注意です。

◆家内に持ち込まない

- ・外出から帰ったら家の中へ花粉を持ち込まないように、髪や服についた花粉をはたいて落としてください。また、顔や鼻・喉、目に付いた花粉を洗い落とすのも忘れずに。

◆花粉が多く飛んでいる日は窓を開けない

- ・花粉シーズンにはドアやサッシをしっかりと閉めて外からの花粉の侵入を防ぎましょう。

コロナ対策で換気した後は空気清浄機などを活用しましょう。

◆掃除をこまめにする

- ・外から持ち込まれた花粉を除去するためにも、こまめな掃除を心がけましょう。

◆花粉が多く飛んでいる日は洗濯物や布団を外に干さない

- ・花粉シーズンは洗濯物や布団は外に干さず、室内物干しや布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても外に干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に干し、取り込む際には、花粉を十分に払い落としてください。

◆体調を管理する

- ・早寝早起きをする、バランスのとれた食事をとる、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。

★最後に

- 花粉症の症状はとてつらく、日常生活に必要な集中力や判断力を低下させ、仕事や家事などにも大きな影響を及ぼします。普段通りの日常生活を取り戻すためには、しっかりと症状を抑えることが大切です。