



## 衛生委員会報告

### ■花粉症について

#### ★花粉症とは

- スギやヒノキなどの特定の花粉が鼻やのど、目の粘膜に付いた時にアレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目の痒みなどの症状を起こすのが花粉症です。症状が重くなると、皮膚の痒みや頭が重い感覚、だるさや不眠、集中力の低下など、全身に様々な症状が現れることがあります。原因となる花粉はスギ・ヒノキ以外にもカバノキ科、イネ科、ブタクサなど様々です。

#### ★花粉症になると

- 花粉症の4大症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の痒みです。  
花粉症のくしゃみは発作のように連続して起こり、回数が多いのが特徴です。風邪の場合は長くても1週間程度で治まりますが、花粉症の場合は原因となる花粉の飛散している間続きます。鼻水は水のようにサラサラして、風邪の時のように粘り気がある黄色い鼻水にはなりません。鼻づまりや目の痒みも強く出ます。その他の様々な症状としては、花粉がのどから気管に入ると、痰の出ない乾いた咳が続くことがあります。重症の場合は、気管支の粘膜が腫れ、のどの痛みや呼吸困難が起こることもあります。皮膚に花粉が付くことで肌が荒れたり痒みが起きたりすることもあります。花粉症の症状が重いと、ぼーっとして熱っぽい、だるく倦怠感がある、頭が重い感覚といった全身症状を伴う場合もあります。

#### ★花粉症を防ぐには

##### ●病院で診察を受ける

毎年一定の時期にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒みなどの症状が出る場合は、花粉症の可能性がります。耳鼻咽喉科やアレルギー科で診察・処方を受けましょう。

##### ●花粉を避ける、室内に持ち込まないなどの予防が重要。

##### ◆外出時はできるだけ花粉を避ける

晴れて風が強い日中は花粉がたくさん飛びます。特に飛散のピークとなる昼前から午後3時ごろの時間帯はなるべく外出を控えましょう。外出時はマスクをし、メガネやゴーグル、帽子を着用します。ウール素材の服は花粉が付きやすいので、花粉の季節は綿や化学繊維などスベスベした素材の服を選んで着るようにしましょう。

##### ◆室内に花粉を持ち込まない

外出から戻った時は、家に入る前に玄関先で服などに付いた花粉を払い落としましょう。また、すぐに手や顔、目、鼻を洗い、うがいをするのが大切です。洗濯物はできるだけ乾燥機を利用するか部屋干しで。布団を外に干した時は、よく花粉を払い落としてから取り込み、さらに掃除機をかけて残った花粉を吸引しましょう。

##### ◆室内の花粉を減らす

晴れて風が強い日中は、換気のコツは開窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使

用すること。これで侵入する花粉を約 1/4 に減らすことができるそうです。室内に漂っている花粉を取り除くには、空気清浄機が効果的です。掃除をする時は花粉を舞い上げないことが大切なので、床や畳は拭き掃除をしてから掃除機をかけます。ソファやカーテンも念入りに掃除機をかけ、仕上げに家具を濡れた雑巾で拭きましょう。

#### ◆花粉情報を活用する

花粉が飛び始める時期や量、花粉の多い日や地域、時間帯などの情報は日本気象協会などのホームページやテレビ、新聞、インターネットなど様々なメディアから手に入れることができます。外出の計画などに役立てて、花粉から身を守りましょう。

#### ◆雑草を刈り取る

スギ花粉が数十キロメートル先にも飛散するのに対し、イネ科やブタクサなどの雑草の花粉は数百メートル以内にしか飛散しません。原因となる雑草が茂っている場所がわかれば、原因の植物を刈り取ることで花粉の飛散を減らすことができます。

### ★花粉症の症状はマスクや生活習慣改善、市販薬などでも対処可能

#### ◆マスクをする

マスクは鼻の中に入る花粉の量も減らしてくれるので、花粉症の時期には欠かせないアイテムです。鼻の粘膜を保湿し炎症を防ぐことで症状を緩和する効果もあります。

使いやすいマスクは息がしやすいもの、衛生面から毎日交換する使い捨てのものが推奨されます。

#### ◆目を冷やす

目の痒みが強い時は、清潔なタオルで冷たいおしぼりを作り瞼の上に置くなど、冷やすと症状が楽になります。

#### ◆生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくします。睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、お酒やタバコ、香辛料などは鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させます。できるだけ控えましょう。

#### ◆栄養バランスの良い食事をする

アレルギーに負けない体をつくるには、栄養バランスの良い食事をするように心がけるのが一番大切です。特に肉中心の高たんぱく質・高脂質な食事は、アレルギー反応を悪化させると言われているので注意しましょう。

#### ◆市販の薬を使う

アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの働きや粘膜の炎症を抑える内服薬で、鼻の症状やのどの痛みを緩和することができます。スプレータイプの点鼻薬や目の痒み、充血を緩和する点眼薬もありますので、薬剤師や登録販売者に相談のうえ、自分に合った薬を選びましょう。

### ★最後に

●今年の関東圏は、例年と同じ2月中旬に飛来が始まり、例年より多くの花粉が飛散すると言われています。前もって対処すれば症状は軽減できますので、しっかりと予防して元気な身体を維持しましょう。