



～花粉症について～

◆つらい花粉症 もはや国民病？

現在、日本人の約25%が花粉症だと言われています。  
 花粉症は、スギやヒノキ、フタクサなどの植物の花粉が目や鼻に入り込み、アレルギー症状をおこす病気です。  
 花粉が目や鼻に入り、体内の免疫システムにより異物とみなされるとIgE抗体がつけられます。この抗体は、花粉に接触するたびににつくられ、体内に蓄積します。この蓄積量があるレベルに達すると花粉症になります。去年まで花粉症ではなかったのに、今年、急に花粉症の症状がでたときはこのIgE抗体が一定量に達したからなのです。

◆花粉症の症状

- ★鼻の3大症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまり
- ★目の症状：目の炎症と充血・かゆみ・涙がでる
- ★その他：頭痛・倦怠感・熱っぽい・下雨など



◆花粉症予防・日常生活の心得

花粉が、目や鼻、口から体内に入らないようにする工夫が必要です！  
 花粉の飛散量が多い日は外出を控えましょう！  
 （晴天で気温が高い日、乾燥した日、風の強い日、  
 雨が降った翌日は花粉が多く飛びます）

★外出時は完全防備！

帽子、めがね、マスクは必需品です

★帰宅時は家に入る前に玄関で花粉を払い落とす

★帰宅後にすぐにお風呂に入るのも効果的です

★手洗い、うがい、洗顔をする、鼻をかむ

★掃除はこまめに！室内にも隙間から花粉が侵入します

★洗濯物は室内干し！布団は乾燥機を使うなど工夫する



## ◆ストレスをためずに過ごしましょう!

ストレスや疲労で自律神経のバランスが乱れ花粉症の症状を悪化させます

- ★よく眠り、疲労やストレスをためないようにする
- ★お酒、たばこは症状を悪化させるので控えめにする
- ★適度な運動やバランスの良い食事也很重要です



## ◆花粉症の検査

花粉症かな?と思ったら耳鼻科を受診して、まずは検査を受けましょう。血液検査や皮膚のアレルギー反応検査、鼻の粘膜の診察などで原因をきちんと確かめます。原因や症状に合わせて適切な治療を受けましょう! 症状は似ていても他の病気の場合もあります。



## ◆花粉症の治療

花粉症の薬は、アレルギー反応を抑える内服薬と点鼻薬、目薬が一般的です。最近では、眠気の少ない新しい薬もあります。どの薬を使うかは医師が花粉症の症状のタイプと重症度を考慮して決めます。一般的には花粉の飛散する2週間前から内服します。症状がひどい方は減感作療法(舌下免疫療法)や鼻の粘膜の手術などもあるので医師に相談するのも良いでしょう。

## ◆風邪と花粉症の違い

- |     |  |
|-----|--|
| 風邪  | 1週間程度で治る<br>咳、くしゃみ、咽頭痛、頭痛の症状がでる<br>熱が出ることもある               |
| 花粉症 | 花粉の飛散時期に症状がでる<br>発熱は、ほとんどなし<br>くしゃみの連発、鼻水が止まらない、目のかゆみや涙を伴う |



**問い合わせ** 健康相談は随時受けつけています

いきいきシニアセンターこぶし荘 (藤沢市老人福祉センター)  
〒252-0807 藤沢市下土欄800-1  
電話 45-3121・FAX 45-3126 (9時~16時 月曜日休館)