



正しい知識を持ち花粉症に備えましょう!

今年の花粉の飛散が始まる時期は、例年並みあるいはやや早くなると予測されています。近畿では2月上旬～中旬になる見通しで、花粉の飛散数も多くなる見込みです。今回はみなさんに花粉症についての正しい知識を持っていただき、適切な予防や対策を取っていただくため、花粉症のメカニズムや治療法、予防などについてお知らせいたします。

メカニズム

花粉症はアレルギー性疾患のひとつで、人間の身体に備わっている免疫反応と大きく関わっています。体内で作られる花粉に反応する抗体が一定量を超えると、花粉という異物を体外に排出しようとする生理現象が起こります。これが花粉症のメカニズムで、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目・のど・顔などの痒みを引き起こします。症状の種類や程度は人により個人差があります。花粉症の原因は遺伝性の体質・食生活・住環境・大気汚染などさまざまなものがあるといわれています。

カゼとの違い

花粉症はその症状から、よくカゼと間違えられます。カゼの場合は粘性のある鼻汁がでますが、花粉症は鼻水しかでなく、目や顔の痒みを伴えば、まず花粉症と考えてよいでしょう。症状が続く期間もカゼの場合はおおむね1週間以内と短いのにに対し、花粉症は1ヶ月を超える場合がほとんどです。

治療法

花粉の飛散の多い晴れた日や風の強い日の外出は避けた方がよいでしょう。どうしても外出する場合は、花粉症用のメガネやマスクを着用することをおすすめします。その他、屋内に花粉を持ち込まないために、家に入る前に衣服や髪に付着した花粉を払い落とすのもひとつの方法です。帰宅時はうがいと洗顔をする習慣をつけるのも重要です。

家にいるときも室内を清潔に保つため、空気清浄機を使用したり、洗濯物に付着した花粉を屋外で落とすなど、家の中に花粉を入れない工夫が必要です。その他、生活習慣では暴飲暴食をさげ、十分な栄養を摂取し、規則正しい生活をしましょう。できれば、過敏な体質を改善するため、寒風摩擦や薄着を心がけるなど、皮膚を鍛えることによる効果も期待できます。

予防法

花粉症はアレルギーによる病気のため、症状がでてしまうと短期間で治すことは困難です。そのため、薬で様々な症状をある程度おさえる治療法が中心になります。内服薬・点鼻薬・目薬などがありますので、医師の指示に従って正しく服用することが大切です。

花粉症発症前からできる予防法として、症状がでる前に抗アレルギー薬を予防的に服用する方法があります。花粉飛散時期の2週間位前に医師の指示による投薬を受けてください。この場合は、症状がでたとしても、軽くて済むことが多いようです。

その他、当院では行っていませんが、根治療法として『減感作療法（げんかんさりょうほう）』があります。これは、意図的に花粉成分を体内に注射して、花粉症の抗原に慣らしてしまう方法です。しかし、効果が現れるまでには数年を要し、この療法をおこなった全ての人が完治するわけではなく、まだ開発途上の治療法です。詳しくは耳鼻科医師にご相談ください。