

熱田小児科クリニック掲示板

2月のテーマ 『花粉症』





















(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

1、花粉症のメカニズム

一部の人達には、異物(抗原)が侵入すると、これと反応する物質(IgE抗体)を作る仕組みがあります。花粉から溶け出した抗原が、鼻の粘膜にある肥満細胞の表面に付着しているIgE抗体と結合すると、肥満細胞から化学物質が分泌され、これがくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、異物感などの症状を引き起こすのです。

2、花粉症には様々な抗原があります

日本では、約60種類の植物が、花粉症を引き起こすと報告されています。代表的なのは、スギ・ヒノキ、カモガヤなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物です。

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ												

3、花粉症対策のポイント

①朝の花粉情報のチェックを習慣にしましょう。

花粉の飛散量は、毎日異なり、その飛散量によっても症状が変わってきます。今は、テレビやラジオなど様々なメディアやインターネットから簡単に花粉の飛散予測などの花粉情報を知ることが出来るので、それを上手に利用することで花粉症対策の第一歩といえます。毎日、朝、花粉飛散予測のチェックを習慣化することで、外出を避けるなどその日の花粉対策をとることができます。

②マスクとメガネは必需品です。

鼻から入る花粉を防ぐためにマスクはてても効果的です。鼻の粘膜についた花粉を調べた実験では、花粉の数がマスクをしない時に比べ、普通のマスクでは、約3分の1、花粉症のマスクでは、約6分の1に減ったという結果も出ています。マスクは、自分の顔のサイズに合ったサイズを選ぶようにしましょう。外出する際、必ずつけることが大切です。

また、メガネも効果が期待できます。

- ③帰宅時、花粉を払い落して家に入ったら、その先がほんとうの花対策になります。この時期に外出すると、衣服や帽子、かばんなどに相当な花粉がついています。そのまま家に入ると、大量の花粉を家に持ち込むことになってしまうので、玄関先での花粉の払落しは必須です。しかし、実際には顔や手にもたくさんの花粉がついています。これらの花粉をしっかりと取り除くためにも手洗い、うがい、洗顔などついた花粉を洗い流すことが非常に重要です。

花粉のシーズンを楽にのりきるためには…

①薬物療法

②アレルギー免疫療法→抗原（花粉）を徐々に増やしながらかと与し、アレルギー反応を弱めていく治療法です。抗原（花粉）を注射する方法と舌下投与する方法があります。唯一アレルギーを治す可能性がありますが、治療には約3年以上かかります。専門の医師の指示のもと治療を行う必要があります。

症状を軽くするには、自分に合った治療法を選択し、さらに日常生活の中で「セルフケア」を実践することが大切です。