



## 花粉症による目のかゆみ

### 花粉症で目がかゆくなる原因

スギやヒノキ、ブタクサ、イネ科雑草など花粉症の原因となる花粉が体内に入ることによって、体の免疫反応が過剰に反応した結果、「アレルギー性結膜炎」の症状として現れます。花粉が目に入ると、花粉に対抗するために放出される「ヒスタミン」などの物質が、神経や血管を刺激してしまうため、炎症が起こります。そのため、目がかゆくなったり、充血したり、大量の目やにや涙が流れることがあります。

### 花粉症による目の炎症の種類

- ・かゆみ 花粉症の原因物質ヒスタミンが目の神経を刺激して、かゆみを引き起こします。
- ・充血 花粉症の炎症が原因で血管が拡張して血流を増やし、充血が起こります。
- ・目やに 花粉症などのアレルギー性結膜炎では、サラサラな目やにが出る場合があります。
- ・涙目 花粉を体から外に出そうとして涙がでます。なんらかの原因で涙の出る通り道が、細くなりふさがれてしまうと同じように涙目になりますが、花粉症の涙目の場合、涙の通り道が通っているにもかかわらず、炎症による刺激で涙が出てしまいます。

### すぐ効く対処法

#### ① 目薬（点眼薬）を使う

目のかゆみを抑えるための目薬には、いくつかタイプがあります。

- 症状の原因物質ヒスタミンが放出されないようにする●抗アレルギー作用の薬
- 放出されたヒスタミンが炎症を起こさないようにブロックする●抗ヒスタミン作用の薬

#### ② 「人工涙液」で目を洗う

つい水道水で洗いたくなりますが、水道水に含まれる塩素で目を傷つけてしまう恐れがあるので避ける方がよさそうです。

#### ③ 「縁つきメガネ」で防御

花粉が目に入らないように縁がついているメガネを着用することは、マスクと同様に、花粉症予防の基本です。

#### ④ コンタクトレンズはできれば控えて

レンズには花粉が付着するだけでなく、目の分泌物や化粧品なども付着し、上まぶたの裏側の結膜がこすれて結膜炎を悪化させる可能性があるため、花粉の飛散がピークの時には、できるだけコンタクトレンズの使用を避けましょう。

※病院で処方される点眼薬「アレジオン」は、コンタクト時でも使用可能となっています。

#### ⑤ 空気清浄機と加湿器を併用する

花粉を体内に入れないために、空気清浄機を利用することは、目のかゆみを含めた花粉症の予防に効果的です。乾燥による皮膚バリア機能の低下が、花粉症や皮膚炎などの原因になっているため、乾燥を防ぐためにも加湿器を併用することをおすすめします。

\*結膜とは、まぶたの裏側と白目の部分を覆っている粘膜のこと

