



花粉症



よく花粉症は『コップと水』に例えられます。コップ(体内の受容体)に水(花粉)が足されていく段階では何ともないのに、最後の1滴が足されたと同時にコップから水が溢れ出て花粉症を発症してしまいます。このコップの大きさは個人差がありますので、同じ環境にいても発症する人もいればまだ発症していない人もいます。しかし、逆を言うと今花粉症になってない人であっても、いつコップから水が溢れるかわからないということです。ですので、発症しているしていないに関わらず、早めの予防と対策を心がけましょう。

生活の中での花粉症対策

- ・ 外出時にはマスク・メガネ・帽子・コートなどを着用し、花粉の侵入を防ぎましょう。
- ・ 部屋に入るときは玄関先で帽子やコートを脱ぎ、手洗い・うがい・目の洗浄をこまめにしましょう。
- ・ 室内が乾燥していると、ほこりやウイルスと一緒に花粉も舞い上がりやすくなります。加湿器などで湿度を上げることを心がけましょう。

体質改善による花粉症対策

アレルギー体質を改善するためには、免疫力をUPさせることが重要です。また、近年花粉症の症状の悪化には、腸内環境や血行の悪さも影響するといわれています。

- ・ **ヨーグルト** 強力なアレルギー抑制作用があります。乳酸菌の働きで腸内細菌のバランスを整えます。
- ・ **海藻** 昆布・ワカメ・海苔には、食物繊維やビタミンB・C・Pが豊富にふくまれています。また、海藻に含まれる『螺旋藻』と呼ばれる成分は免疫機能を高めます。
- ・ **魚** α -リノール酸・EPA・DHAが豊富にふくまれていて、アレルギー反応を抑制します。

薬による対策

アレルギー性疾患である花粉症は短期間で完治させることは難しいですが、くしゃみや鼻水・目のかゆみなどのつらい症状を薬を使って軽減することができます。

- ・ **目薬** 目のかゆみや充血をやわらげる効果があります。
- ・ **点鼻薬** 鼻水・鼻づまりを速やかに止めることができます。眠気を催すことが少ないという利点もあります。
- ・ **内服薬** くしゃみ・鼻水の原因となるヒスタミンを抑える成分が入っていて、効き目が長く持続するよう工夫されている薬もあります。

花粉症に時期はない!?

花粉症は2月～5月が発症時期だと言われていますが、これは花粉症の多数を占めるスギ花粉とヒノキ花粉の開花期が2月～5月だからです。しかし、花粉アレルギーの原因はスギとヒノキだけではなく、アレルギーを起こしやすい樹木の開花期を右図のようにまとめると、1年通して様々な花粉が飛散している事がわかります。自分がどの花粉によってアレルギーを起こしているのかを知る事も対策の一つですので、一度アレルギー検査を受診する事をおすすめします。

