

花粉症

～春のスギ・ヒノキ花粉～

●花粉症とは

病原体から体を守る役目をもつ免疫機能が、異物である花粉に過剰反応して起きます。目や鼻やのどの粘膜についた花粉を、涙、鼻水、くしゃみで追い出そうとするのです。

日本の花粉症患者さんは人口の16%程度、30～50歳代に多いとされます。

●いつ花粉は多くなる？

スギ・ヒノキの花粉の飛散時期はだいたい2月中旬からです。(イネ科は初夏、キク科は真夏～秋口です。)

スギ花粉は前年の夏が猛暑であれば量が多くなり、暖冬であれば花粉の飛び始める時期が早くなります。晴れた日は乾燥するため花粉が舞い上がりやすくなり、注意が必要です。

●花粉症を防ぐには

大量の花粉に出会うと、花粉に対する「抗体」をつくりやすくなり、花粉症を発症しやすくなります。自分は花粉症ではないと思っている方も、なるべく花粉に接触しないことは重要です。

新聞・テレビなどの花粉情報を活用し、花粉の多い日には外出を控え、外出時にはメガネ・マスク・帽子を着用し、花粉が体に入らないようにしましょう。帰宅時には花粉をしっかり払ってから家に入り、手洗い・うがいをしましょう。

また、正常な免疫機能を保つために、十分な休養をとり、規則正しい生活習慣で体調を整えることも重要です。

●花粉症の症状が出たら

病院の受診をおすすめします。多くの場合、季節中の症状のほか、花粉に対する抗体があるか血液検査で調べて診断されます。初期は鼻粘膜の炎症があまり進んでいないため、この時期に治療を開始すれば炎症の進行をとめ、早く軽快させることができ、重症化の予防ができます。

発熱・黄色くてねばりけのある鼻水が見られる場合は、花粉症よりも感染症が考えられ、治療方針も違います。

薬物療法としては、粘膜での炎症をおさえる内服薬・点鼻薬があり、重症度に応じて併用します。

詳しくは内科担当医にご相談ください。

(文責：櫛田)

【播磨病院内科疾患情報のバックナンバーは播磨病院のホームページ

<http://www.harima-hp.jp/main.htm> からご覧いただけます。】