

しっかり対策

花粉症のシーズンを乗り切ろう!

今年も花粉のシーズンがやって来ました。すでに、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどといった不快な症状に悩まされている人も多いのでは？
花粉症はある日突然発症します。これまで大丈夫だったという人も、油断は禁物です。



花粉症はなぜ起こる?

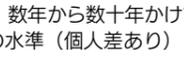
同じように花粉に曝されているのに、花粉症になる人もいれば、ならない人もいます。また、去年までは大丈夫だったのに、今年になって「ある日突然、症状が出始めた」という人もいるかもしれません。

花粉症になる最大の原因は、アレルギー素因を持っているかどうかです。アレルギー素因を持っている人では、体内に花粉が侵入すると「IgE抗体」と呼ばれる抗体がつけられます。花粉を浴び続けて、IgE抗体の量が一定の水準を超えたときに、花粉症を発症するのです。

そして、この“一定の水準”には個人差があり、幼少期に発症する人もいれば、大人になってから発症する人もいます。

●花粉症発症のメカニズム

1. 花粉が目、鼻、口から侵入する。
2. 免疫細胞（リンパ球）が花粉を異物（抗原）と認識してIgE抗体をつくる。
3. IgE抗体がマスト細胞（肥満細胞）の表面にくっつく。
※花粉に接する度に1〜3がくり返され、数年から数十年かけてIgE抗体が蓄積していく。これが一定の水準（個人差あり）を超えると……
4. 再び花粉が目、鼻、口から侵入。マスト細胞の表面にあるIgE抗体と花粉が結合する。
5. マスト細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌される。
6. アレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどといったアレルギー症状が現れる。



こんな症状がみられたら、花粉症かも…

くしゃみ

連続して起こり、回数が多い。

鼻水

サラサラとした鼻水がいくらかんでも出てくる。

鼻づまり

両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。

目の症状

強いかゆみ、充血があり、涙がぼろぼろ出る。

その他の症状

のどのかゆみ、顔や首のかゆみ、せき、肌荒れ、頭痛などの症状が現れることもある。



今日から始めよう!

つらい症状を軽くする

3つの対策

対策1 花粉の侵入を防ぐ

花粉が飛散するシーズンは、できるだけ花粉を浴びない、体内に侵入させない工夫が必要です。

〈外出時〉

- ・ マスク、メガネ、帽子を着用。
- ・ 花粉が付着しにくいツルツル、サラサラした素材の服を選ぶ。
- ・ テレビやインターネットなどで花粉情報を入手し、花粉飛散数の多い日はできるだけ不要な外出を避ける。



〈帰宅時〉

- ・ 玄関に入る前に、服や帽子、かばんなどに付着した花粉をしっかり払い落とす。
- ・ 手洗い、洗顔、うがいをし、花粉を洗い流す。



〈室内〉

- ・ 花粉飛散数の多い日は、窓を開けない、洗濯物はできるだけ室内に干す。
- ・ 外に干した洗濯物や布団は、花粉をよく払い落とししてから取り込む。
- ・ こまめに掃除をする。
- ・ 空気清浄機を活用する。



対策3 薬を上手に使う

花粉症の症状の現れ方は人それぞれで、薬の効果にも個人差があります。医師に相談し自分に合った治療を受けましょう。



花粉症の治療薬は毎年、シーズン中、毎日使うものがほとんどです。そこで、処方薬は「ジェネリック医薬品」を活用すると、薬代の負担を軽くすることができます。医師や薬剤師に相談してみましょう!

対策2 免疫を整える

花粉症は、免疫システムの過剰反応によって引き起こされるため、発症の予防や症状を軽減するためには、免疫バランスを整えることも重要です。

〈食事〉

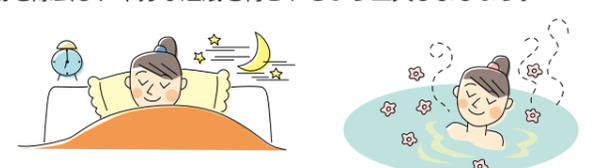
栄養バランスはもちろん、腸内環境を整えて免疫バランスを正常にする食品を積極的にとるようにしましょう。

- ・ 発酵食品……腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えるヨーグルト、ぬか漬、キムチ、納豆、みそ など
- ・ 食物繊維……水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整える海藻類、いも類 など
- ・ ビタミンD…免疫を調整する干し椎茸、イワシ、しらす、紅鮭 など



〈睡眠〉

正しい生活リズムを心がけるとともに、花粉症の症状があると寝つきも悪くなるので、寝室の換気や就寝前の入浴などで花粉を除去し、十分な睡眠を得られるよう工夫しましょう。



〈ストレス〉

ストレスは花粉症の症状を悪化し、症状悪化がさらなるストレスとなり、悪循環に陥ることも。たまったストレスは趣味や運動などで上手に解消し、「疲れがたまっているな…」と感じたら、無理せず休養をとるようにしましょう。



「OTC 医薬品」を上手に使いましょう

薬には、医師の診断のもとで処方してもらう「処方薬」と、薬局やドラッグストアなどで自ら選んで買うことのできる「市販薬」があります。

市販薬は「OTC 医薬品」とも呼ばれ、「OTC」は「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」、すなわち薬局のカウンター越しに売られることを意味しています。近年は、これまで処方薬としてしか使えなかった薬を、薬局やドラッグストアでも買えるようにした「スイッチ OTC 医薬品」も増えています。医療機関を受診しなくても購入できるので、時間がないときや、医療機関が開いていない時間帯でも購入できるなどのメリットがあります。

自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の時代。花粉症にも OTC 医薬品を上手に活用してみましょう。