



花粉症について



☆花粉症とは？

花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。
体の免疫反応が花粉に過剰に反応して、花粉症の症状が出ます。

〈花粉の飛ぶ時期〉

本州では、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。

☆症状は？

くしゃみ：外から入った異物を追い出そうとする防御反応で、連続して何度も起こるのが特徴です。

鼻水、涙：花粉を洗い流そうとする反応です。

鼻づまり、目のかゆみや充血：花粉を異物と判断してアレルギー反応を起こします。

☆治療法は？

花粉症の治療には、症状を軽減する対症療法と根本から治す根治療法があります。

〈対症療法〉

内服薬、点鼻薬、点眼薬など薬による薬物治療

レーザーなどによる手術療法

〈根治療法〉

減感作療法；花粉の抽出液を、最初は低い濃度から注射などで投与し、その後少しずつ濃度を上げ、花粉抗原に対する免疫を獲得させる方法です。

毎年激しい症状がみられる方は、花粉飛散開始時、又は症状が少しでも現れた時点で薬物療法を開始すると、症状の重症化を抑えることができます。

☆予防法は？

花粉になるべく接しないことが重要です。また、これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。

○**マスク**をして、鼻の粘膜に花粉が入りこむのを防ぎましょう。

○**めがねや帽子**で顔、頭に花粉が付着するのを防ぎましょう。

○**花粉が付きにくい衣類**（表面がつるつるした綿かポリエステルなどの化学繊維）を身につけましょう。

○外出先から帰ったら、**うがいや洗顔**をしてのど、顔についた花粉を洗い流しましょう。



インターネットでさらに詳しく！

【花粉の飛散に関する情報はこちら】

環境省花粉情報サイト (<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>)