

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

花粉症の季節到来！

寒さも徐々に和らぎ、今年も花粉症の季節がやってきます。毎年、花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となっていて、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。

今回は、花粉症の予防や対策、治療薬について紹介します。

## 花粉症のメカニズム

花粉症にみられるアレルギー反応は、体内に入り込んだ原因物質（アレルゲン）を取り除こうとする免疫のしくみによって起こります。

目や鼻から花粉（アレルゲン）が侵入し、体がそれを異物と認識する。

免疫をつかさどるリンパ球が、花粉を取り除くために「IgE抗体」という物質を作る。

抗体ができた後、再び花粉が体に入ると、目や鼻の表面にあるIgE抗体と花粉が結合する。

アレルギー症状と関係している「肥満細胞」から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌されることで、くしゃみ・鼻水など、花粉を体の外に排除しようとする反応がおきる。

## 花粉症の治療薬

治療薬には主に抗アレルギー薬・抗ヒスタミン薬・ステロイド剤などがあり、使用方法や副作用もさまざまです。

### 【貼り薬も登場】

昨年には、貼るタイプの花粉症薬も登場しました。有効成分が皮膚からゆっくり吸収されるため、胃腸や肝臓に負担をかけず、効き目が安定するというメリットがあります。

花粉症の症状や生活スタイルによって、使いやすい薬もそれぞれ。医師と相談し、自分に合った薬を選ぶことが大切です。花粉が飛び始める前から使用しなければ効果が十分に得られない薬もありますので、早めに対策を始めましょう。

## 生活習慣を見直そう

睡眠不足やストレスを溜め込むことも、花粉症の症状に影響を及ぼすと言われています。花粉症の重症化を防ぐためにも、生活習慣を見直してみましょう。

### 【花粉症が悪化しやすい習慣】

1. 睡眠不足  
免疫やホルモンバランスが崩れ、症状悪化の原因に
2. ストレスを溜め込みがち  
自律神経が狂ったり免疫のバランスが崩れる
3. アルコールを飲み過ぎる  
血管が拡張し、症状が悪化
4. 喫煙している  
鼻の粘膜が刺激され鼻づまりが悪化する要因に
5. 運動不足  
体力低下により免疫バランスが崩れる
6. 症状を我慢して放置している  
適切な治療を受けないと症状は悪化する

## 自分でできる花粉症対策

花粉症を重症化させないためにまずは体に入る花粉を少なくする工夫を

### 外出時の花粉症対策

- 花粉情報をこまめにチェックする  
【花粉が飛びやすい条件】  
●天気が晴れ、または曇り  
●最高気温が高い  
●前日が雨
- 花粉飛散が多い日は外出を控えめに
- 外出時は帽子・メガネ・マスクを着用
- 上着は花粉をつきにくくする素材を選ぶ（すべすべした素材だと花粉がつきにくい）
- 花粉をつきににくくするスプレーを活用
- 体についた花粉は外ではらう
- 帰宅後はうがいや洗顔を

### 家の中での花粉症対策

- ドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぐ
- 掃除をこまめに行う
- 布団は外に干さない
- 就寝前にシャワーや入浴で花粉を流す
- 空気清浄器を活用する

### 目のセルフケア

- 市販の洗眼薬などで目を洗う
- メガネを着用する
- 目が疲れたら休める習慣をつける
- 睡眠を十分にとる
- 長時間のパソコン作業時は定期的に休憩をとる
- かゆみを感じたら冷タオルで目を覆う

### 鼻のセルフケア

- 加湿を心がける
- 荒れた鼻周りはワセリンなどで保湿を

日々のちょっとした工夫で花粉症の重症化を防ぎましょう



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

今年もこの季節がやってきました。今や、国民病とも言われるくらい日常的な疾患になりつつある花粉症ですが、少しずつ傾向も変わってきているので、最新情報をキャッチするのが花粉症の方には一番の得策です。今年のトレンドは「貼り薬」が登場したことです。鼻汁、目の痒み、皮膚湿疹など症状は多岐にわたりますが、一番有効な治療法を出来るだけ早め始めるというのがとても大切です。症状が始まってからでは遅いので、早めの対策でこの時期を乗り切っていきましょう。花粉症をはじめとするアレルギー性鼻炎を診てもらうのは耳鼻科の先生がベストです。花粉症の症状がある方は、耳鼻科またはアレルギー科の受診をお勧めします。