

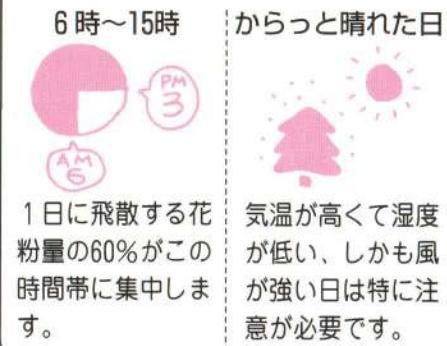
# 花粉症をコントロールしましょ



これだけはやつておきたい

秋田県内でスギ花粉が飛ぶ時期は、毎年3月はじめごろから4月終わりごろまでのようです。これらの季節、毎年花粉症に悩まされているかたにとってはつらいシーズンの到来。残念ながら、今この根本的に治す方法はありません。だからといってこれといった対処もせず、あきらめてしまうのではなく、少しでも症状を和らげる努力を続けることが大切です。

## 花粉の量が多くなる時間帯と気象条件



## 雨上がりや雨の翌日

雨の日は花粉の飛散量がぐんと少なくなります。ところがそのあとでは、普段以上に花粉の飛散量は増えるのです。

どうしても出かけなければならないときは、マスクや眼鏡で鼻や目に花粉が入らないようにします。また、花粉が付着しやすいセーターなどの服装は控えましょう。さらに、スギ花粉が多く飛んでいるところ、林の近くや郊外などでも、花粉が飛散する花粉量の60%がこの時間帯に集中します。

一番の対策は花粉症の原因になる花粉になるべく近づかないこと。花粉予報などを必ずチェックしてから出かけましょう。

## ●外出対策

### 花粉症？薬は医師の処方で



市販薬と比べて処方薬が優れているのは、医師がその人に合った種類の薬を適量、処方してくれるからです。症状に合った薬を飲むのは治療の第一歩。特に、花粉症の場合、二から三週間ほど続けて飲んで効果がジワジワ現れてくるような薬が多く、長丁場の治療になります。

- ① 「花粉症？」と思つたら、まず病院へ行き診察を受けよう。
- ② 医師の処方薬は勝手に中止したりしないで、続けて服用を。
- ③ 花粉シーズンの外出時は眼鏡やマスクでしっかりガード。
- ④ 自律神経の安定を保つため、精神的なストレスをためないようになります。
- ⑤ シーズン中は天気予報の花粉情報など、チェックをこまめに。
- ⑥ ハウスダストにも要注意。家中は常に清潔に。
- ⑦ 空気清浄器、乾燥機など利用できるものを有効に使って。

## 花粉症をコントロールする7つのポイント

**A** 花粉症には、なる人とならない人がいるのはなぜ？

花粉症になる人はアレルギー体質で、これは遺伝に関わっています。アレルギー体質でない人は、花粉に過敏に反応しないよう免疫抑制遺伝子が働きます。でも、アレルギー体質の人にはこの遺伝子がありません。そのため

**A** 毎年花粉を吸いこむことで、花粉症を引き起こすIgE抗体が体内に入ることによって体内に作られる抗体。花粉症や、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などのアレルギー反応と深い関係があります。

## 花粉症のギモン

**Q** 花粉症って何？

**A** アレルギー性鼻炎の一つかです。花粉（抗原）が体内に入ることによって、生体が反応し、抗体を作ります。この抗体ができる体に再び抗原が入ると「抗体反応」とよばれる反応が起ります。これがくしゃみ、鼻みず、鼻づまりや涙目の、いわゆる花粉症の症状なのです。

**Q** 去年まで何でもなかつたのに、どうして突然起るの？

**A** 每年花粉を吸いこむことで、花粉症を引き起こすIgE抗体が作られていました。そしてあるレベルに達した年に花粉症が発症するわけです。ですから「私は花粉症じやないから大丈夫」といつてはいられません。日ごろからの予防に注意してください。

**Q** どうして突然起るの？

**A** 每年花粉を吸いこむことで、花粉症を引き起こすIgE抗体が作られていました。そしてあるレベルに達した年に花粉症が発症するわけです。ですから「私は花粉症じやないから大丈夫」といつてはいられません。日ごろからの予防に注意してください。

\*IgE抗体：花粉などの抗原が入ることによって体内に作られる抗体。花粉症や、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などのアレルギー反応と深い関係があります。

過剰に反応してしまいます。

しかし、アレルギー体質であつてもすべての人が花粉症を発症するというわけではありません。また、遺伝的なもののほかディーゼルエンジンの排気ガスなど、環境も影響しているといわれています。

外などに行くのは避けましょう。帰宅したら必ず洗眼、うがいのほかに鼻をよくかんでください。

## ●室内対策

窓は閉めて、室内に花粉を入れないようにしましょう。また、家中はこまめに掃除しましょう。