

花粉症をコントロール しましょう

もうーそろそろネ



今年の
スギ花粉は

秋田県内でスギ花粉が飛ぶ時期は、毎年三月はじめごろから四月終わりごろまでのようです。これからの季節、毎年花粉症に悩まされているかたにとってはずいぶん辛い到来。残念ながら、今のところ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

6時～15時



1日に飛散する花粉量の60%がこの時間帯に集中します。

からっと晴れた日



気温が高く湿度が低い、しかも風が強い日は特に注意が必要です。

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。ところがそのあとは、普段以上に花粉の飛散量は増えるのです。

花粉対策

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

どうしても出かけなければならぬときは、マスクや眼鏡で鼻や目に花粉が入らないようにしましょう。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、スギ花粉の多く飛んでいるところ、林の近くや郊

「これだけはやっておきたい」

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、家の中はこまめに掃除しましょう。

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。



花粉症？薬は医師の処方

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われてくるような薬が多く、長丁場の治療になります。二、三日飲んだだけで「効かないなあ。あそここの病院はだめだ」とばかりに病院を変えて、一から検査をやり直し、薬をねだるのはどうでしょう。

地道に続けることが、結局は症状を和らげることのできる一番の近道です。花粉症と上手に付き合うには、気軽に通える病院を選ぶことをおすすめします。

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。この抗体ができた体に再び抗原が入ると「抗原抗体反応」とよばれる反応が起こります。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 花粉症には、なる人とならない人がいるのはなぜ？

A 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に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

過剰に反応してしまいます。しかし、アレルギー体質であっ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、環境も影響しているといわれています。

Q 去年まで何でもなかったのに、どうして突然起こるの？

A 毎年花粉を吸いこむことで、花粉症を引き起こすIgE抗体が作られていたのです。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「私は花粉症じゃないから大丈夫」といってはいただけません。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。

花粉症をコントロールする七つのポイント

- ① 「花粉症？」と思ったら、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しましょう。
- 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。家の中は常に清潔に。
- 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。