



今回、第7号のクリニック通信では花粉症についての情報をお届け致します。

## 【花粉症はアレルギー疾患】

人間の体には異物（細菌やウイルスなど）が身体に入った時、これを撃退する機能が備わっています。これを免疫力といいます。アレルギーとはこの免疫が過剰に働いてかえって辛い症状を引き起こす疾患です。花粉症は体が花粉を異物と認識し、免疫機構が過剰に働き、鼻粘膜や眼に付いた花粉をくしゃみや鼻水・目が痒くなって涙を流して追い出そうとする状態をいいます。アトピー性皮膚炎や食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー体質の家族がいる人はなりやすいと言われています。しかし、大量の花粉が飛ぶとアレルギー体質のない人も症状が出ることがあります。

## 【風邪との違い】

- ・熱はほとんどない
- ・1〜2週間たっても症状が改善しない
- ・花粉の多く飛散している日は症状が強い
- ・鼻水は水っぽい（風邪の場合は色がついてねっつりしていることが多い）



## 【花粉症の予防対策】

- ・洗濯物・布団など外には干さない
- ・床などは濡れた雑巾でこまめに拭き掃除
- ・飛散量の多い日は窓を閉める
- ・外出から帰宅時は玄関先で衣類に付いた花粉を叩き落とす
- ・外出時はマスク・眼鏡・帽子等を利用し、花粉の付きにくい衣服を着用する
- ・帰宅後は手洗い・うがい・できれば目も洗う。シャワーも効果的
- ・花粉情報はこまめにチェック！

## 【花粉症の治療】

治療は症状に合わせた薬物療法が中心です。内服薬のほかに点鼻薬・点眼薬があります。近年は眠気の少ない内服薬もあります。内服薬の場合は症状が出る少し前から使用すると症状が軽く済むことが多いようです。薬の効果も強いもの弱いもの色々ありますので、ぜひご相談ください。

