

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室 院長 笠井創 先生

花粉でアレルギー反応を起こす



写真提供：福岡教育大学教育学部 准教授 福原達人 先生

スギ花粉症

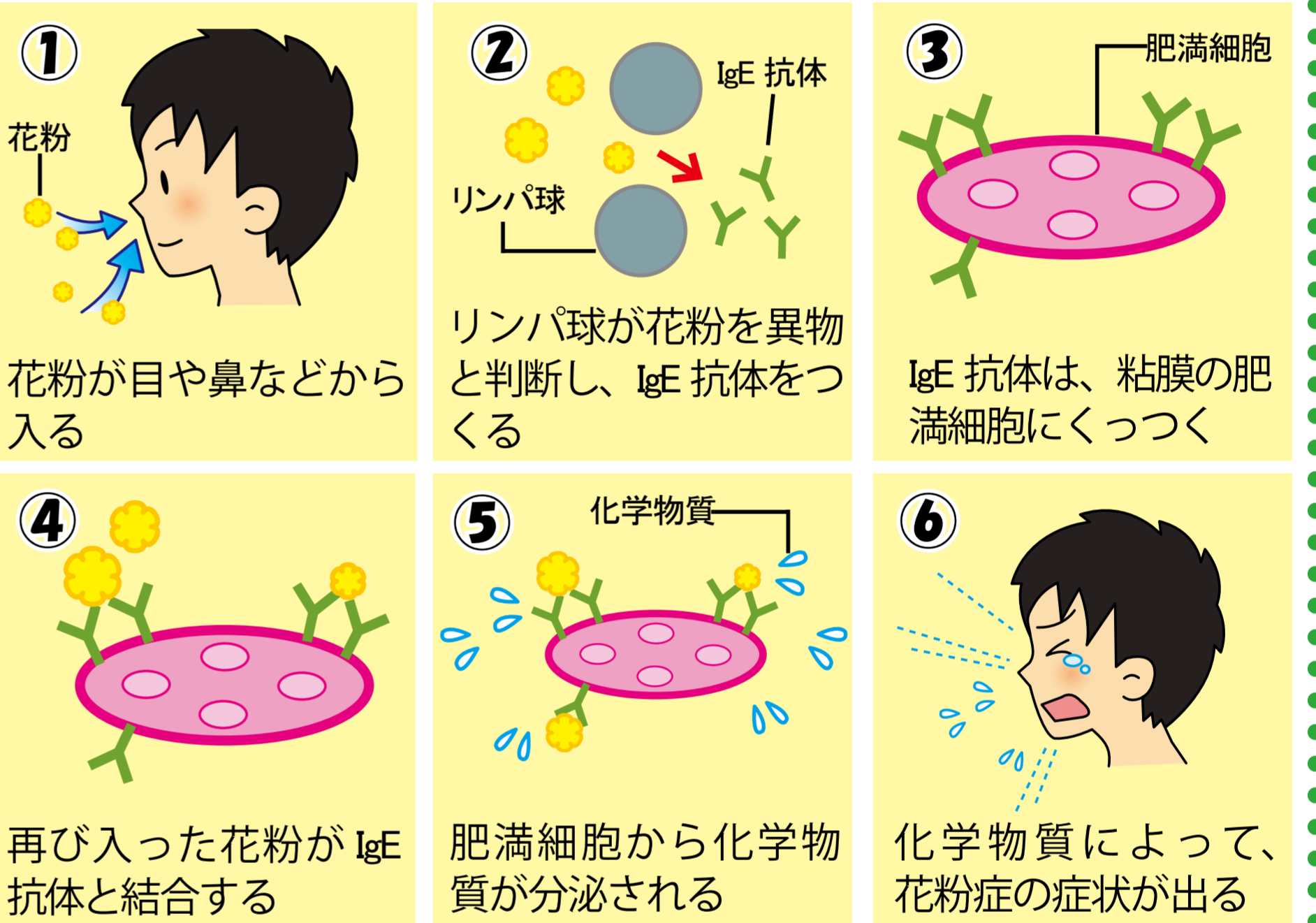
毎年1月下旬から2月になるとスギの花粉が飛散し始めます。花粉症はこの花粉によって、目がかゆくなったり、くしゃみや鼻水が出るなどのアレルギー反応を起こすものです。誰にでも起こるものではありませんが、花粉症の人は予防や対策が必要です。

●スギ花粉の飛散時期●

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
北海道						
関東						
関西						
九州						

参考：「厚生省花粉症研究班、日本列島空中調査データ集」協和企画

●花粉症のメカニズム●



図①～③を繰り返す、花粉症になるだけのIgE抗体が細胞に蓄積されたときに花粉が体内に入ると、花粉症を発症します。花粉症になるIgE抗体の量には個人差があります。

気をつけよう!

こんな日は花粉がたくさん飛んでいます

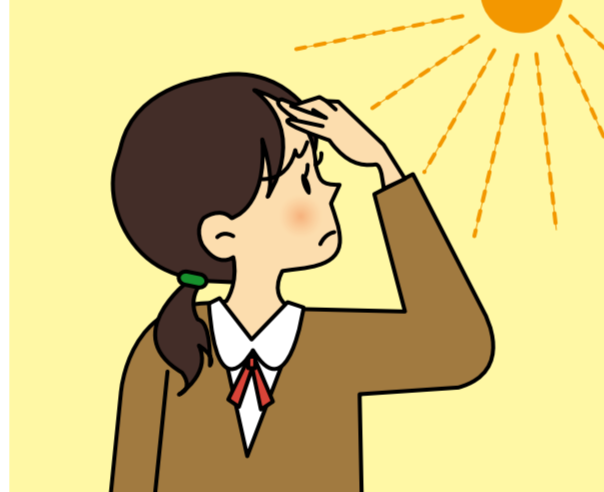
気温が高い日



風の強い日



晴れた日



花粉症の症状を抑える対策

～花粉を持ち込まない! 取り込まない!～

花粉症を根本的に治療することは難しいため、症状を抑えるための対策が必要となります。処方されたり市販されている薬を飲むことも対策の一つですが、ここでは生活の中で気をつける対策を紹介します。

マスクをつける



マスクは鼻やあごなどにすき間ができないようにつけよう。

花粉を持ち込まない



家に入る前に、服や髪についた花粉を払い落とし、花粉を持ち込まないようにしよう。

うがい・手洗いをする



外から帰ったら、うがいや手洗いをして花粉を洗い落とそう。

体調を整えておくことも大切です

- 睡眠をきちんととり、疲れをためない
- ストレスをためないように気をつける
- 胃に負担をかける脂っこい食べ物や、肉類をとり過ぎない