

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎はくしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が出たり目がかゆくなったりするアレルギー反応です。アレルギー反応はアレルギーから体を守るために起こり、症状や原因となる物質が人によって違うため、自分がどのような体質なのかを正しく理解しましょう。

アレルギーが起こる原因アレルゲン


口や鼻から吸い込みやすいものが多い

ダニの死がいやフン



ダニもアレルゲンですが、粒子の細かい死がいやフンに特に注意が必要です。

カビの胞子



カビはダニの死がいなどを栄養源にして育ち、アレルゲンとなる小さな胞子を出します。

ハウスダスト



ホコリをためてしまうと、ダニやカビを繁殖させる原因になります。

ペットの毛



ペットは毛がアレルゲンになるだけでなく、フケなどがダニの餌になります。

写真提供(ダニ・カビ): グラクソ・スミスクライン株式会社

自分でできる予防

アレルゲンが少ない環境を作る

掃除機をかける



畳やじゅうたんはホコリがたまりやすいので、ていねいに掃除機をかけましょう。

布団を干す



干して日に当てることで、汗で湿った布団にカビが繁殖するのを防ぎましょう。

ふき掃除をする



フローリングの床や部屋のすみなど、掃除機が届きにくいところはふき掃除が効果的です。

ペットは外で飼う




なるべく避けたい方がよいペットやぬいぐるみですが、工夫をして取り入れることも可能です。

ぬいぐるみを洗う



高温多湿を避けてホコリを除去し、ダニやカビを寄せつけない環境を作りましょう。

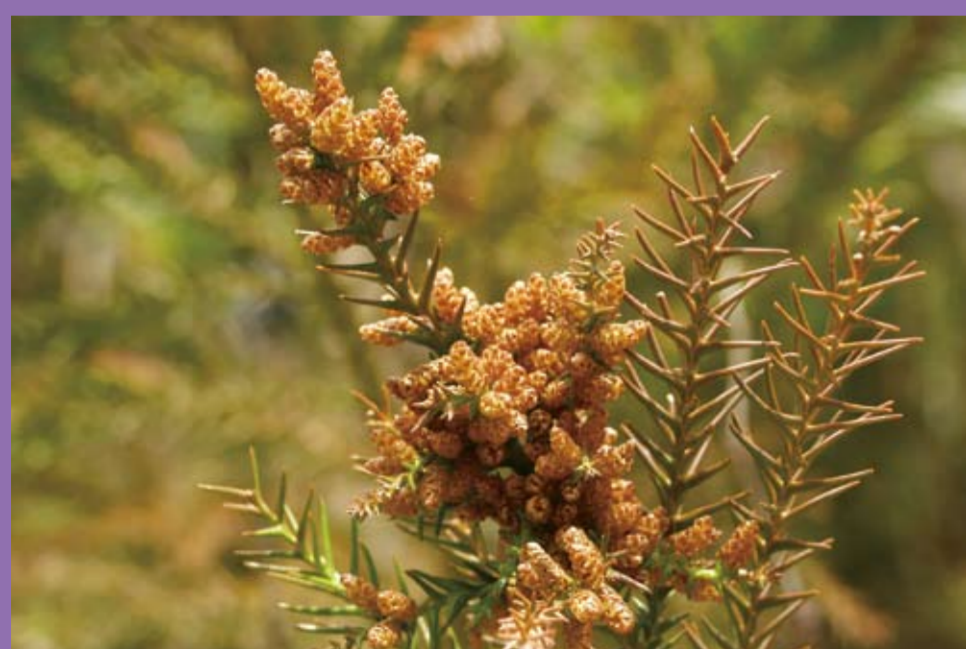


教室もこまめに換気をして、空気の入替えを行いましょう。

花粉症は季節性アレルギー性鼻炎!

花粉症の原因となる植物

日本では、主にスギ科、ヒノキ科、イネ科、キク科の花粉がアレルギーの原因となります。



スギ (スギ科)



ヒノキ (ヒノキ科)



スズメノテッポウ・カモガヤ (イネ科)



ヨモギ・アキノキリンソウ (キク科)

写真提供: 草花写真館 (http://kusabanaph.web.fc2.com/)

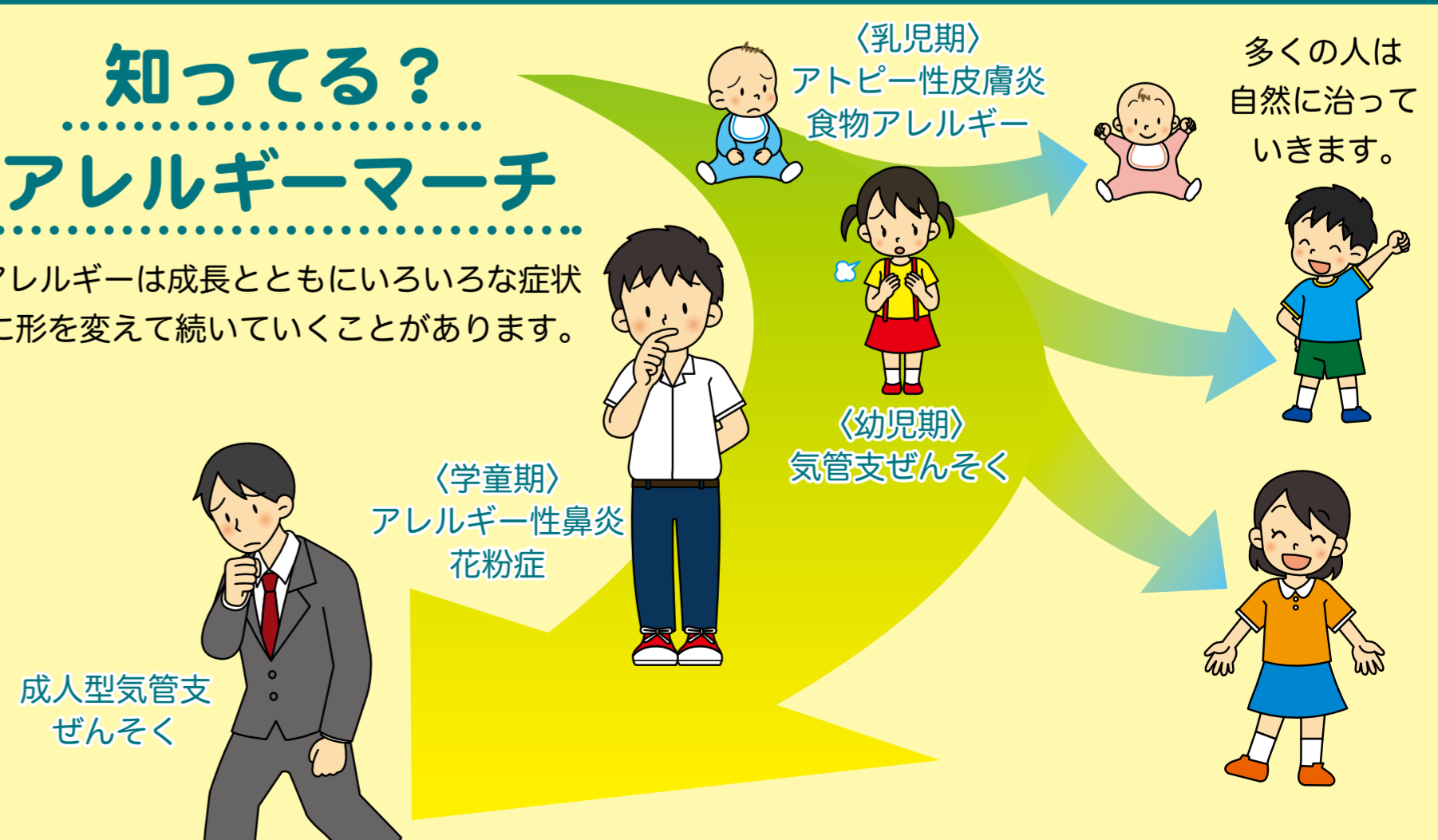
主な植物の花粉の飛散時期

その年の気候や住んでいる地域によって、飛散時期は多少のずれがあります。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		スギ									
			ヒノキ								
				スズメノテッポウ							
				カモガヤ							
					オオアワガエリ						
							ブタクサ				
							ヨモギ				
									アキノキリンソウ		

知ってる? アレルギーマーチ

アレルギーは成長とともにいろいろな症状に形を変えて続いていくことがあります。



花粉を吸入しないようにマスクを着用したり、家の中に花粉を持ち込まないように工夫しましょう。また、症状がひどくてつらい場合には、病院で相談しましょう。

