

# さわやかクラブ 通信

平成31年4月

## 花粉症について



### ◎花粉症とは？

花粉が飛び季節になると始まるくしゃみ、鼻水、鼻づまり。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。

現在、日本人におよそ4人に1人が花粉症だと言われています。

花粉症の症状が現れやすいのが、鼻と目です。

鼻の三大症状と言われるのが、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。こうした症状は、風邪と間違われやすいのですが、風邪であれば1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉が飛んでいる間は続くこと、さらさらした水っぽい鼻水が流れることといった違いがあります。

一方、目の三大症状と言われるのが、目のかゆみ、目の充血、涙です。

この他、体が怠っぽい、熱っぽい、イライラする、喉や顔・首がかゆい、集中力が低下するといった全身症状を伴うこともあります。



### ◎花粉症のメカニズム

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、涙にしても、いずれも入ってきた花粉を取り除こうとすることで生じるアレルギー反応です。

花粉が目や鼻から入ってきて、体内の免疫システムによって「異物＝敵」とみなされると、敵に対抗するための抗体【「IgE抗体」と言います。】が作られます。このIgE抗体は、花粉に接触するたびに作られるため、少しずつ体内に蓄積されていきます。

蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときに、アレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状を起こすのです。去年までは全然大丈夫だったのに急に花粉症になった。それは、これまで蓄積されていたIgE抗体が一定量に達してしまったからなのです。

### ◎花粉症の診断

「花粉症かな？」と思ったら、自分で判断する前に、医療機関にかかってみてください。

花粉症を起こしている原因植物も、症状の出方も人によってさまざまです。まずは原因を探り、自分に合った治療方法を見つけることが大切です。

参考「全日本病院協会」

次回のさわやかクラブ

第一さわやかクラブ 13時半～

4月 2日(火)

フラワーアレンジメント教室

第二さわやかクラブ 9時～

4月 17日(水)

先生をお招きしての体操

ハスティア華城ケアハウス 担当：光来 石井

電話番号 0835-20-0321

ハスティア華城居宅介護支援事業所 担当：藤井

電話番号 0835-27-1134