

## 花粉症の予防と対策

### ◇花粉症とは① 花粉症はなぜ起こる？

花粉症とは、目や鼻から入ってくる花粉が原因で起こるアレルギー反応です。日本で最も多いのは、2～5月に多く飛散するスギとヒノキの花粉症です。

#### Q.花粉症になる人、ならない人との違いは？

体質や生活習慣・食生活・住環境によって違います。更に、さらされる花粉の量が**一定の水準**に達していなければ症状は出ません。

#### Q.一度花粉症が発症すると、一生治らないの？

適切な治療や、生活習慣・食生活の見直しをすることで、症状を抑えることは可能です。更に、最新の治療法では、花粉症が完治する可能性も出てきています。



花粉症の最新治療  
「舌下免疫療法」

### ◇花粉症とは① 花粉症の症状

- 目の症状 …………… 流涙、充血、かゆみ
- 鼻の症状 …………… 鼻水、鼻詰まり、くしゃみ
- 目、鼻以外の症状 … 頭痛、微熱、倦怠感(だるさ)、皮膚症状、咽頭痛
- ◆風邪との違い こんな時は花粉症を疑います！

・サラサラした透明な鼻水が出てくる・高熱を伴わない・症状が1週間以上続く・晴天の時に悪化

### ◇市販薬？処方薬？受診の目安

花粉症の薬は、ドラッグストアでも手軽に手に入るようになりました。しかし、以下のような項目に当てはまったら、病院を受診しましょう。

#### □市販薬で症状が抑えられていない

市販薬は、処方薬と比べて用量が少なく、効果が弱くなっています。市販薬を飲んでも症状が続くようなら、受診して処方薬に切り替えるのがベストです。

#### □鼻炎などが起こる期間が長引いたり、変化している

アレルギー性鼻炎の原因を正しく知ることによって、効果的な予防ができます。アレルギーの原因検査をするために、受診をしましょう。

#### □鼻炎が慢性化したり、副鼻腔炎に進んでしまっている

鼻水が黄色くなってきたり、鼻詰まりが解消しない場合は、耳鼻咽喉科で適切な治療を受ける必要があります。

### ◇脱アレルギー体質への生活改善

#### ①食生活

- ・乳酸菌、魚、お茶、玄米、海藻類などを意識して食べる
- ・甘いもの、揚げ物、刺激物を控える

#### ②睡眠

- ・睡眠時間をしっかり確保する
- ・寝具や寝室の掃除をこまめに行う

#### ③生活

- ・38～40℃の低めの温度で入浴をする(できれば帰宅後すぐ)
- ・花粉症シーズンも、室内の運動は積極的に取り組む

昼食・夕食はなるべく和定食を選びましょう。間食も、ヨーグルトや、おにぎりなどを食べるようにすると良いですね！

食事は最も工夫しやすく、効果も出やすい改善ポイントです！

