

保健師からの へるす さぽーと No.59



◆今から取り組もう。花粉症

花粉症とは、植物の花粉が原因となって起こるアレルギー疾患のことです。体に異物が入ったとき正常に機能すれば、体を守ってくれる免疫反応ですが、これが過剰に反応することがあり、この状態を「アレルギー」と言います。

北海道の主な花粉症は、4月下旬～6月上旬のシラカバ花粉症、5月下旬～7月上旬の牧草（イネ科）花粉症、8月下旬～9月前半のヨモギ花粉症です。

◆シラカバ花粉症

シラカバの花粉に含まれる特定のたん白質が原因で起こるアレルギー疾患で、症状は、目のかゆみ、

鼻水、くしゃみ、鼻詰まりなどです。シラカバ花粉症患者の何割かは果物過敏症を併発し、リンゴ、サクランボ、キウイ、梨、桃、イチゴ、メロン、プラム、柿などを食べると口の中がかゆくなったり、重症になると吐いたりすることがあるといわれています。

あまり知られていませんが、アレルギー性質がシラカバに似ているので、シラカバ花粉症の方はハンノキでも花粉症を引き起こしやすいとされています。

剣淵町はハンノキの多い川という意味のアイヌ語「ケネペツ」が名前の由来とされています。意外とハンノキ花粉症の人も多いかもしれませんね。

◆花粉の飛び時期を知り、早めの内服を

花粉症の根治療法はまだ確立されていませんが、最近の良い薬が開発されてきています。

花粉症の症状を抑える抗アレルギー薬の中には、花粉が飛散する2週間以上前から服用すると効果を発揮するものがあります。それらの薬で花粉症の症状を抑えるためには、花粉の飛散開始日を知る

ことが重要です。シラカバ花粉の飛散開始日は4月中旬～5月上旬頃ですが、3月が暖かいと飛散開始が早まる傾向が認められることがわかってきました。3月が例年よりも暖かい年には、早めに抗アレルギー薬を服用する方が良さそうです。

花粉が飛散する前に、最寄の耳鼻咽喉科などのお医者さんに相談しましょう。



◆目のかゆみ、鼻詰まり対策

①帰宅後顔を洗う→まつ毛は花粉が付着しやすい部分です。花粉を洗い流しましょう。

②冷タオルを活用する→目のかゆみがひどい場合は、タオルなどを冷却し目の上にしばらく乗せてみましょう。数回繰り返して

冷やすことでかゆみの症状を抑えます。

③鼻を温める→ぬらしたタオルを軽く絞りポリ袋に入れて電子レンジで1分ほど温めます。体温より少し高めがポイントです。タオルを鼻にあて、温めながら呼吸しましょう。

◆外出時の花粉症対策

晴れた日には花粉が多く飛散する恐れがあるので、外出や布団干しをできるだけ控え、やむをえず外出する際にはメガネやマスクを着用し、花粉が付着しにくい服装を心がけましょう。環境省の保健指導マニュアルによると、通常のマスクおよび眼鏡を使用すると、鼻や目に入る花粉量はそれぞれ3分の1、半分近くになるとされ、特に花粉対策用のマスクおよび眼鏡を使用すると、それぞれ6分の1、半分以下になるとされています。

より快適に日常生活をおくるために適切な花粉症対策を心がけ、シラカバなど植物との共存を目指しましょう。

ふれあい健康センター 保健師