

今月のテーマ♪

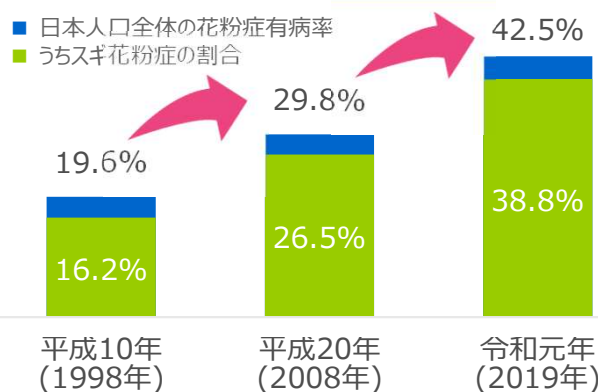
春や秋になると、花粉症に悩まされる人が多いのではないのでしょうか。
今回は花粉症との付き合い方について解説します。



多くの人を悩ます花粉症

花粉症は、樹木や草花の花粉が体内に入ることにより、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみといったアレルギー反応を引き起こすものです。原因としてはスギやヒノキの花粉などがすぐに思い浮かびますが、他にもおよそ60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。

花粉症の有病率は4割を超えと言われており(※1)、花粉症の症状によって生産性の低下を招くなど、多くの国民を悩ませる社会問題の一つと言えます。



(※1) 日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会による2万人を対象に行った調査より

出典：厚生労働省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書」平成25年3月



花粉症の主な症状

そもそも、なぜ花粉によってさまざまな症状が引き起こされるのでしょうか。人は花粉の飛散量が増え、鼻や目から花粉が侵入してくると、花粉を異物と判断します。これを排除しようという反応が強くなることによって症状が引き起こされます。人によって花粉が飛散し始めるとともに症状が表れる人もいれば、花粉が大量に飛散するまでは無症状という人もいます。重症の人では微熱、倦怠感、のどのイガイガなど全身の症状があり、風邪との見分けが難しくなることもあります。

	鼻水の状態	目の症状	熱の有無	症状が続く期間
花粉症	透明でさらさら	かゆみなどがある	微熱程度	週単位
風邪	黄色っぽく粘りがある	特にない	発熱することもある	数日程度

覚えておきたい花粉症対策



花粉症対策は、「**体に侵入する花粉をいかに少なくするか**」が重要です。右のような対策を行うことで症状を軽減する、発症を防ぐ効果が期待できます。

また、バランスのとれた食事や質の良い睡眠など、規則正しい生活を送りストレスをためないこと、喫煙を避けることも花粉症の予防に効果的です。**花粉症は初期対策が非常に重要**なため、症状が続くようであればなるべく早めに医師の検査、診断を受けましょう。

外出時

- 花粉の飛散量の多い昼前後と夕方の外出を避ける
- マスク、メガネ、帽子を着用して外出する
- 花粉が付着しやすいウール素材の服装を避ける



帰宅後

- 手洗い、うがい
- 洗顔
- 家に入る前に服をはたく



家の中で

- 洗濯物や布団を外に干さない
- 部屋をこまめに掃除する
- 部屋の換気、加湿を行う



どうしてもつらいときのセルフケア

花粉症の治療には、大きく分けて症状を軽減する「**対症療法**」と、根本的に治す「**根治療法**」があります。自分にとってどの治療が最適なのは必ず専門家に相談しましょう。

対策や治療をしているのにどうしてもつらい。そんなときはセルフケアで症状を軽減させることも可能です。

鼻のケア

鼻を洗う

体液に近い生理食塩水（約0.9%の食塩水）などで鼻の中に入っている花粉やほこりなどの異物を洗い流します。



鼻を保護する

鼻が荒れてしまったら、油分100%のワセリンタイプの軟膏などで保護する。



目のケア

目を洗う

水道水ではなく市販の人口涙液などを使いましょう



目を冷やす

冷たい水で絞ったタオルなどで冷やすことで、かゆみが押さえられます。



鼻や目を洗うと症状が緩和されることもありますが、かえって症状悪化につながる可能性もあるため、医師に相談しましょう



体を想う、まじめ川柳

悲惨さで 多いとわかる 飛散量

症状が辛いと、天気予報の「**花粉飛散予報**」を見て納得してしまいますよね



編集後記

花粉症の時期だけは奮発して保湿ティッシュを使って鼻をいたわっています。

お問合せ先

化学産業営業部
TEL.03-3285-1831



東京海上日動