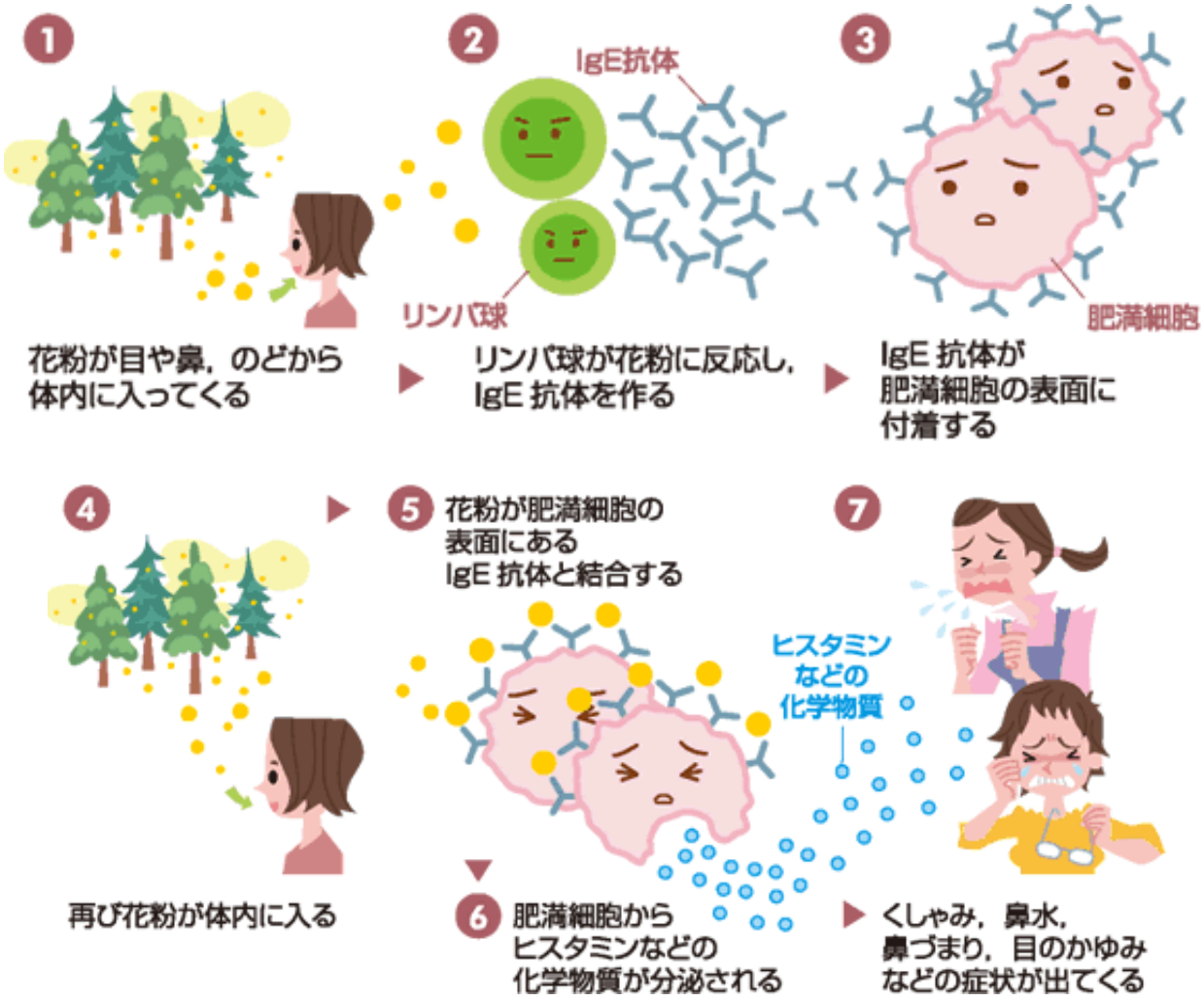
花粉症について

平成 26 年 2 月　発行
新潟市地域包括支援センターかめだ

花粉症とは？

花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことです。



ヒスタミンは鼻粘膜の神経を刺激してくしゃみや鼻水を生じさせ、花粉を追い出そうとします。
体内に侵入してきた異物に対して生まれつき抗体ができやすい人が花粉症になりやすいです。
※高齢者は免疫力が低下しているため免疫応答が鈍く、花粉症を発症しにくいといわれています。

花粉症の原因となる花粉

- スギ（スギ科）：１月下旬から飛び始める。花粉症患者の７割はスギ花粉が原因といわれる。新潟県では、３月頃飛散し始めるといわれています。
- ヒノキ（ヒノキ科）：スギ花粉より少し遅れて飛び始める。スギ花粉患者の７割がヒノキ花粉にも反応するといわれる。
- シラカバ（カバノキ科）：飛散時期は４月中旬～6 月初旬。リンゴやキウイなどを食べると口の中がかゆくなったり腫れたりする口腔アレルギー症状を起こすこともある。
- イネ（イネ科）：5～8 月に花粉が飛散。目・鼻の症状に加え、皮膚のかゆみなどの全身症状が出やすいという特徴をもつ。
- ブタクサ（キク科）：秋頃の花粉症の代表格。
- ヨモギ（キク科）：8～10 月に花粉が飛散。

ほか、様々な種類の植物の花粉による花粉症があります。

花粉症の症状

鼻水：
透明でさらさらしている。

鼻づまり：
両方の鼻がつまる。
鼻で息ができないこともある。

目のかゆみ：
目がとてもかゆい。
涙が出ることもある。

くしゃみ：
立て続けに何回も出る。

・症状が出てしまったら、初めは症状がひどい部位の診療科の先生に診てもらいましょう。
また、早めに医師に診てもらい、症状に合った治療法を行いましょう。

花粉症の予防・対策

外出時・帰宅時の注意点

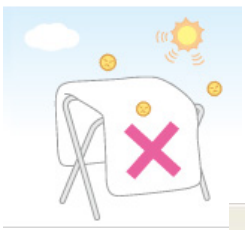
・花粉飛散の多い日、飛散の多い時間帯（午後 1～3 時頃）の外出を控えましょう。
・帽子やマスク、スカーフ等を着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぎましょう。
・花粉の付着しづらいツルツルした素材の衣服を選びましょう。
・帰宅時は玄関に入る前に衣類についた花粉を払い落として家の中に持ち込まないようにしましょう。
・帰宅後は手洗いや洗顔、うがいを行い、花粉を洗い流しましょう。

家の中での注意点

・花粉の飛散が多い時はきちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぎましょう。
・防いでいるつもりでも室内には花粉が侵入しているので、掃除をこまめに行いましょう。

就寝時の注意点

・布団を外に干すと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。
どうしても干したい時は花粉の飛散量が少ない午前中に、取り入れる際には花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。



・寝ている時に花粉を吸わないように、枕周りの約 1m 位を水で湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

・寝る前に花粉をしっかり洗い流してから布団に入るようにしましょう。
・空気清浄機を使いながら寝るのもぐっすり睡眠をとるためのポイントです。

参考資料：花粉症ナビ、シオノギ製薬ホームページ、みんなの介護、
厚生労働省ホームページ（花粉症対策）、ライフメディコムホームページ