



# いきいき処方箋

Vol.8 花粉症

～いきいきとした毎日を送るための、ちっちゃなヒントになりますように～

## 私の症状って花粉症？



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。くしゃみ・鼻水・鼻づまり、時には、頭痛・倦怠感・イライラなどの症状を伴うこともあります。風邪との違いを見極めて季節に合わせた早めの対策を行うとよいでしょう

### 鼻の症状

#### 〈花粉症〉

- \* 鼻水（さらさらで無色）
- \* くしゃみ（連続する）
- \* 鼻づまり

#### 〈風邪〉

- \* 鼻水（水っぽいう→濁り・粘性）
- \* くしゃみ（連続は少ない）
- \* 鼻づまり

### 目の症状

#### 〈花粉症〉

- \* かゆみ
- \* 充血
- \* 流涙

#### 〈風邪〉

- \* ほとんど症状がない

### のどの症状

#### 〈花粉症〉

- \* イガイガ
- \* 咳
- \* かゆみ、赤み

#### 〈風邪〉

- \* イガイガ
- \* 咳込み
- \* 痛み、腫れ（扁桃腺炎症）



花粉症の症状はアレルギーを排除して、体を守るための反応です

### 全身症状

#### 〈花粉症〉

- \* 平熱～微熱
- \* 花粉が飛ぶ期間
- \* 天候に左右される（風の強い日に悪化など）

#### 〈風邪〉

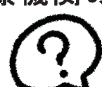
- \* 微熱～高熱
- \* 1週間前後
- \* 天候の影響はほとんど受けない

※ 花粉症の症状は風邪やインフルエンザなどの感染症の症状とよく似ています。アレルギーの原因を調べることで対処しやすくなるので早めに医療機関の診断を受けることをお勧めします



### かかる人、かからない人 何が違う？

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 遺伝   | アレルギー性の病気には遺伝が関わっています。アレルギー体質の人は素因を持っていることが多いです         |
| 生活習慣 | 食生活の乱れ・睡眠不足・不規則な生活やストレスなど、自律神経が乱れやすい習慣で、免疫や粘膜の機能が低下します  |
| 環境   | 長期間にわたって花粉の影響を受け続けた。または大気汚染・ほこり・ハウスダストなど汚れた空気の環境で生活している |



### 症状を引き起こす植物は？

関西地方では、スギ花粉以外に、次のような植物も症状を引き起こすことが多いので注意してください

春：スギ（2～4月）ヒノキ（3～4月）

夏：イネ科 ハルガヤ、カモガヤなど（5～10月）

秋：ブタクサ（8～9月）

ヨモギ（9～10月）

# 花粉から身をまもるには

規則正しい食生活で体調を整えておくことが基本です  
休養や睡眠しっかりと、ストレスをためないように心がけましょう  
症状が出はじめた時には、早めに受診し薬を使い始めると  
症状をコントロールしやすくなります



## 外出するときには ～花粉をあびないようにすることが大切～

- \* 天気の良い日や乾燥して風の強い日などできるだけ外出を控えましょう
- \* 毛織物などの衣類は花粉が付着しやすいので避けましょう
- \* つばの広い帽子や花粉症マスク、メガネなどの着用をおすすめします
- \* テレビや新聞、インターネットで事前に花粉情報をチェックしましょう



ホームページの検索：NPO花粉情報協会・一般財団法人日本気象協会



## 帰宅したときには

- \* 衣服についた花粉は玄関の外で花粉を振り落としてから家に入りましょう
- \* 手洗い、うがい、洗顔で、皮膚についた花粉を水で洗い流しましょう



## 室内に入り込んだ花粉は ～こまめに掃除をして退治しましょう～



- \* まずは、固く絞った雑巾やウエットティッシュなどで拭き掃除を
- \* 次に、花粉が侵入してくる窓まわりと窓下の床はこまめに掃除を
- \* 最後に、掃除機を！花粉が排気風で室内に舞うのを防ぎます

### 換気に気をつけよう

- \* 換気や掃除のために窓を開けるなら、飛散の少ない早朝や夜間がおすすめ
- \* 空気清浄器を利用しましょう



### 食べるもので防ごう

- \* 腸内環境を整える乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やす食品や、植物繊維の多い野菜やきのこ、海藻類、果物などをとって免疫バランスを整えましょう

