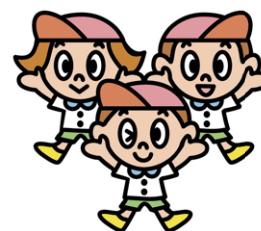


花 粉 症 (目と鼻のアレルギー)

春先にはスギ花粉症に悩まされる方が多いと思います。近年、「国民病」と呼ばれるほど、大変患者数が増え、大人だけではなく、子どもたちにも多くなってきました。

基本は目と鼻のアレルギーの症状で、花粉を少なくしたり、上手に薬を使って、花粉症の季節を乗り切って下さい。



花粉症増加の原因

スギ花粉症が問題になってきたのは昭和40年前後からです。戦後の植林政策でスギが植えられ、それがちょうど大量の花粉を飛ばすようになってきた時期です。秋口のブタクサやヨモギは、整備されていない空き地や道ばたに、黄色い花を咲かせ、盛んに花粉を飛ばします。

これらの花粉症は、近年起きてきたものですが、しかし、人間の歴史とともに花粉は存在していたので、やはり現在の私たちの生活ぶりが、花粉症の増大をもたらしていると言えると思います。

ディーゼル・エンジンの排気ガスなど、大気汚染も大きな問題です。

環境の変化と、人間の体质の変化が、お互いに悪いほうに傾いてきている、とはいえないでしょうか。



花粉症（目と鼻のアレルギー）

アレルギー性結膜炎



症状

・眼がかゆい、いたがゆい、涙目、眼の充血などが長く続きます。眼をこするので、まぶたが赤く腫れことがあります。



治療

①抗アレルギー剤

アレルギー反応を抑える点眼液を毎日続けてください。症状が軽くなっても、指示があるまではやめないでください。

②症状を抑えるくすり

症状が強いときはステロイド剤の入った点眼液や眼軟膏を短期間だけ使います。必ず先生の指示どおりに使ってください。

アレルギー性鼻炎



症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまりが長く
続きます。朝、たてつづけにくし
やみをしたり、鼻がかゆいのでし
きりに鼻をいじります。



治療

①抗アレルギー剤

アレルギー反応を抑える点鼻液を毎日続けてください。抗アレルギー剤の飲みぐすりを続けることもあります

②症状を抑えるくすり

症状が強いときはステロイド剤の入った点鼻液を短期間だけ使います。飲みぐすりにはステロイド剤は使いませんが、少し眠くなることがあります。

究極の予防：花粉に接触しない・・

- 天気予報を聞いて、計画的に行動
晴れた日や、雨の翌日に花粉が多く飛散します。夜間、早朝は少ない。
 - マスク・メガネの使用
花粉が鼻や目に入らない工夫を。（専用のものが市販されています）
 - 室内へ入るときは、花粉をよくはらってから
家族の協力が必要。帰宅直後に入浴し、着替えることも大切です。
 - 可能なら有害植物を取り除く
スギでは数十キロ飛ぶので無理ですが、秋のブタクサ、ヨモギなどは、近くの空き地や道ばたに生えています。早めの除去を。
 - 窓・戸の開閉に注意
外から花粉が入り込まないように。お布団や洗濯物も、外にはほさない。室内では空気清浄機が役に立ちます。
 - こまめに掃除
花粉は水に弱いので、ぬれ雑巾で拭いたり、電気掃除機で吸い込んだりして下さい。いっしょにほこりやダニを少なくすることも大切です。
 - 禁煙、生活を整える
家族も協力して、良い環境を作りましょう。

花粉症原因植物開花カレンダーの1例(関東地方)

