



三寒四温の季節。暖かいなと思っていたら、寒い日が続くなど、春にむかっているこの時期は、日中と朝晩の寒暖の差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。服装で調節できるよう、登校日には上着を持参しましょう。

今年度もあと少しのこの時期は、4月以降の健康診断に向けて、体のメンテナンスをしてあげましょう。これから花粉症シーズンに突入！国民病ともいわれるようになった花粉症もしっかりと対策しましょう！

2024.2.28
唐津商業定時制
保健室



この症状はもしかして…

花粉症のメカニズム ……

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ 鼻水 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

IgE抗体が許容量を超えていない人
元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日、昼前後と夕方に花粉が多いといわれます！！

花粉症ではない人が、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることも大切！！

始めよう！
花粉症対策

合言葉は **つけない** **落とす**



マスク
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服
ポリエステルなどがオススメ。

つけない

帽子
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

コロコロでも取り除けます。

うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。

顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

花粉症の治療は？

[受診のタイミング]

- 毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。
飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。
- なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

[治療方法]

1) 対症療法

- 抗ヒスタミン薬/鼻噴霧用ステロイド薬などがあります。
- 花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。(※1)

2) 免疫療法(アレルゲン免疫療法)

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。
- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。
- 医師の説明を受けた上で、**花粉の飛んでいない時期に開始**する必要があります。治療薬であるスギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要です。(※2)。

各治療法の詳細については、アレルギーポータル(※3)を参考にしてください。

- ※1 内服薬や点鼻薬でも症状が良くならない重症の患者さんでは、注射の抗体薬(抗IgE抗体製剤)によって症状が改善することが、最近の研究で明らかになっています。それでも改善しない方は、耳鼻咽喉科の医師と相談の上で、手術療法も選択肢になります。
- ※2 最近の研究では、3年間の服薬を終了した後、2年間は症状を抑えられることが確認されています。
- ※3 アレルギー疾患に係る最新の知見に基づいた正しい情報等を提供するためのウェブサイト『アレルギーポータル』
<https://allergyportal.jp/knowledge/hay-fever/> (アレルギーについて 花粉症)



花粉症についての情報はどこから？

- 政府の花粉症対策のウェブサイトをご参考にしてください。
<https://www.gov-online.go.jp/tokusyuu/kafunnsyuu/>



これ知ってる??花粉症症状に関する豆知識★

果物を食べると、のどがかゆい?



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



飲み物◎花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの
飲み物

- 緑茶 カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?
鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に入れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す



一度発症したら一生付き合っていくことが必要な花粉症。症状を少しでも軽くするために、しっかりと対策をしてください!!花粉症が発症していない人も、しっかりと対策をして、花粉症の発症を遅らせましょう!

このほけんだよりを作っている私もスギ・ヒノキ花粉症でかゆい目をこすり、内服薬を活用しながらの生活です。「花粉をださないスギの木」の植樹も始まったと聞きますが、あと数十年はかかるでしょうね…。

みなさん、お大事に!