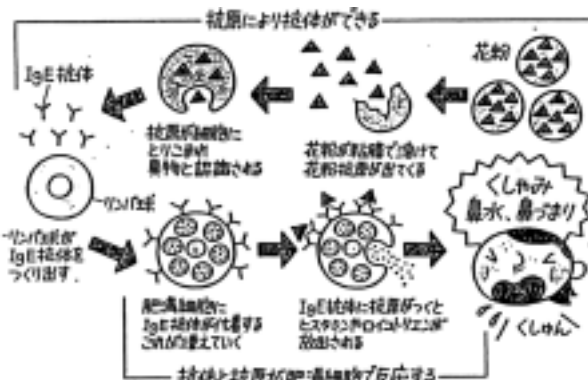


花粉症の季節です！

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉を吸い込むことによって起こるアレルギー性の病気です。いったん症状が出ると、毎年、絶え間なく流れる鼻水や頑固な鼻づまりに悩まされることとなり、桜の季節をうっとうしい気分でごさなければなりません。今年のスギ花粉は飛散量が例年に比べ少ないとの予測ですので、ぜひ万全な花粉対策をたてて乗り切りましょう。

花粉症が起こるメカニズムって？

花粉が、「異物」と認められると、リンパ球が「IgE抗体」(花粉などに抵抗して体内に作られる反応物質)をつくり出します。IgE抗体は「肥満細胞」に付着。その後、花粉との接触を何年か繰り返すうち、IgE抗体、肥満細胞は増えていきます。肥満細胞があるレベルまで達し、準備ができあがった状態で再び花粉が侵入すると、花粉は肥満細胞に付着したIgE抗体と結合します。すると肥満細胞から「ヒスタミン」や「ロイコトリエン」などの化学伝達物質が放出され、知覚神経が刺激されると、鼻のかゆみ、ムズムズ、くしゃみ、鼻水が起こります。また、血管が刺激されると、血管が拡張し粘膜にうっ血やむくみが起こり、鼻づまりが起こります。



花粉症で用いられる薬って？

病院で花粉症の治療に使われるおもな薬とその効果は次の通りです。



- 抗アレルギー薬**・アレルギーの症状を起こす化学伝達物質の放出そのものを抑制する。効果が現れるまで1～2週間かかる。
- 抗ヒスタミン薬**・ヒスタミンの刺激作用を弱め、くしゃみや鼻水に即効性がある。
- 局所ステロイド剤**・鼻に噴霧したり、点眼して、鼻や目の粘膜の炎症を強く抑える。

一方、市販薬にも抗ヒスタミン薬、血管収縮薬などを配合したアレルギー性疾患用の内服薬や点鼻薬、点眼薬などがあります。症状に応じて医師、薬剤師に相談しましょう。

花粉症の症状を緩和するには？

花粉症の大多数を占めるスギ花粉症は、近年、患者数の増加と低年齢化が問題となっています。花粉症は、残念ながら一度かかると完治するのは難しいといわれています。しかし、薬の服用や日常生活の工夫などにより、症状が起こらないようにして快適に過ごすことは可能です。

ポイントは・・・

- テレビなどで花粉情報を手に入れ、花粉量の多い日は外出しないようにする。
- 帽子、マスク、メガネなどを着用し花粉が付くことをシャットアウトする。
- 花粉が室内に入らないよう、飛散量の多い日にはなるべく窓を開けないようにする。
- 外出から戻ったら、衣類や髪についた花粉を戸外でよく払う。十分に睡眠をとる。
- 体力を增强し、体質改善を図る。ストレスをためないようにする。