

これからの時期、つらいですよね。  
花粉症…

◆花粉症ってなに？

花粉症とは、スギ、ヒノキ、マツなどの花粉がアレルギーン(アレルギー)疾患です。花粉がついた鼻粘膜にアレルギー反応が起きて炎症を起こし、粘液を出したり、くしゃみを誘発したりしてアレルギーンを体外に出そうとする反応が起きます。この症状が「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」となって現れます。

花粉症は「なる人」「ならない人」がいます。花粉症は、体内の血液の流れや質、水分の状態、そして血液や水分を全身に行き渡らせるエネルギーの過不足で発症します。花粉症でつらい、そんな時、体の中では体内環境がアンバランスになっているので気をつけましょう。現代人は特にストレスや疲労による体内への影響が大きいと考えられます。

◆体内環境のバランスは取れていますか？

次の項目の中で、心当たりの項目が多いほど花粉症が起きやすく、または悪化しやすくなります。

- ①睡眠不足で、不平不満を感じる人が多い
- ②食事が不規則で、外食や加工食品が多い
- ③冷たい物をよく飲む
- ④お刺身など、生ものが好き
- ⑤アルコールをよく飲む
- ⑥運動不足である
- ⑦甘い物をよく食べる
- ⑧家族に花粉症の人がいる

生活習慣が乱れていても花粉症にならない人となる人の差は、ストレスを感じやすいかどうかが大きく影響してきます。

◆花粉症を防ぐには…

花粉症を日常生活の中で防ぐには、体調を整え、鼻や目の粘膜に花粉がつくのを防ぐことが大切です。

体調を整える

- 睡眠をしっかりととり、バランスよく食事をとる
- アルコールは適度にとる
- 室内で適度な運動をする
- 風邪を引かないように気を付ける

花粉の接触を防ぐ

- 鼻や口を使い捨てマスクなどでしっかりと覆う
- ゴーグルなどで目に花粉が触れないようにする
- 帽子で髪に花粉がつかないようにする
- 家に入る時は衣服の花粉を落とす
- 花粉シーズン中は外に衣服や布団を干さない

花粉を洗い流す

- 外出後は手洗い、うがい、洗顔をする
- 鼻うがい（機器などによる鼻の洗浄）も効果的（ただし、水道水ではなく、生理食塩水や市販の鼻うがい水で行う）
- 鼻水はすすらず、力まずにかんで体外へ出す

◆もし花粉症になったら…

早めに医療機関を受診しましょう。花粉症の治療は耳鼻科、眼科、内科などさまざまな診療科で受けられます。また、花粉症の症状だと思っていたのが、実は違う病気が原因ということもあります。その場合は、鼻や眼、アレルギーの専門医に症状の原因を確認してもらうことが大切です。

健康管理をしっかりとって、この辛い時期を乗り切りましょう。

問 本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373(直通)

