



花粉症について



花粉症のメカニズム

「アレルギー」と健康な体を保つために欠かせない「免疫」は体内で同じ働きをします。人体には体の外から侵入してくる異物に対して、その物質を排除する働きがある。外から侵入してきた異物に対抗する抗体を作って体を守ろうとし、抗体が一定量になった時、同じ物質が侵入してくると、その物質が抗体と結びつき、それまでと違った反応を示すようになる。この反応が体にとって都合よく働く場合が「免疫」で、過剰に反応しさまざまな症状を引き起こす場合が「アレルギー」といいます。

花粉症と風邪は似ています

花粉症の代表的な症状のくしゃみ、鼻水、目のかゆみ、咽喉痛…これらは風邪の症状と似ていて、花粉症だと気がつかない場合があります。アレルギーは症状の軽いうちに治療した方が、ひどくならずにすみます。

花粉症の主な症状	
鼻の症状	<ul style="list-style-type: none">くしゃみを連発する鼻水が止まらないひどい鼻づまり
目の症状	<ul style="list-style-type: none">かゆくてたまらない涙が止まらない充血している
その他	<ul style="list-style-type: none">頭痛がする喉の違和感、痛み。咳がでる微熱がでるぼーっとして、思考力がなくなる



自分でできる予防法

- 花粉情報に注意する
- 外出時にはマスクやメガネを装着する
- 花粉の飛散が多い時は、外出を控える
- 自宅の窓や戸を閉めておく
 - なるべく室内には花粉が入らないようにしましょう。
- 布団はできるだけ外に干さないようにする
 - 外に干すと花粉が付いてしまうので、可能であれば布団乾燥機などを利用するのが望ましい。
 - 外に干す場合は、花粉の飛散量が比較的少ない午前中に干し、中に取り込む時は布団をはたいて花粉を落とすようにしましょう。
- 布団に付いている花粉を拭き取る
 - 外に干さなくても、外から持ち込まれた花粉が布団に付くことはあるので、寝ている時や起きた直後に吸い込まないように、軽く濡らしたタオルなどで拭き取りましょう。
- 夜に入浴する
 - 日中に体に付いた花粉を寝室まで持ち込まないために、花粉のシーズンは夜に入浴し全身に付いた花粉を洗い流しましょう。
- 空気清浄機を利用する
 - 空気清浄機で室内の花粉を取り除きましょう。