

# メディケア・くれ便り

寒さが少し和らぎ、もうすぐ桜の季節となりました。そしてつらい花粉症の季節でもあります。今年はインフルエンザと花粉症のピークが重なり、重症化が懸念されています。寒暖の差が激しく体調を崩しやすいこの季節。体調管理をしっかりして穏やかな春を迎えましょう。

花粉症についてお話しします。

私たちの体には細菌やウイルスなどの異物を免疫細胞が攻撃し、排除する免疫システムが備わっています。普段は体を守ってくれる仕組みですが、危険ではない花粉にも反応し、攻撃してしまうのが花粉症です。少量でも花粉を浴びると、体の中に抗体が溜まっていき、やがて限界を超えた時に症状が現れます。

同じような地域に暮らし、同じように花粉を浴びていても、花粉症になる人とならない人がいます。その背景には、幼少期の衛生環境が関係しています。子どもが小さい時にあまりに清潔にしすぎると必要な細菌までいなくなってしまう。ある調査では、牧畜農家の子どもに花粉症が少ないことを示しました。幼い時に適度に雑菌たちと共存することによって、免疫力や抗体などができるのです。

では大人になってから、あえて細菌やウイルスに接する機会を増やすと花粉症が治るかという、答えはノーです。免疫にはメモリー機能があり、大人になってから細菌の多い環境に住んだとしても、アレルギー体質はすぐには変わりません。

こうした免疫の仕組みを踏まえて、どのような対策を取るべきでしょうか？  
まずは花粉の飛散時期をチェックしましょう。鼻粘膜の炎症は、本格的に花粉が飛び始める前から起きています。また、症状が出る前から予防的に薬を使うことで、重症化を防ぐことが出来ます。そして花粉を物理的に除去しましょう。外出時のマスク・メガネはもちろん、帰宅時は衣類に付いた花粉を十分に払い落とし、この時期だけは寝具や洗濯物を外に干さないようにしましょう。意外なことに、花粉は皮膚から侵入する場合もあるため、日頃からしっかり保湿しましょう。最近では、乳酸菌などの腸内細菌が花粉症の改善につながる可能性があるという意見もあります。つらい症状を軽減させるためにも、しっかり対策しましょう。

## 3月の誕生会&ギター演奏会

3月16日(水) 10時~

ご家族様のご参加を

お待ちしております！

平成28年3月発行